5p模式解读

近年来，医学开始进入5P模式，这5P模式到底是什么？5P即预测性predictive，预防性preventive，个体化personalized，参与性participatory以及精准医疗precision medicine。

预测性指的是预测疾病的发生和发展。重要的是,要将重点放在进行疾病前的早期监测,及时预测健康状态的变化趋势。比如在人们没有生病的情况下，通过基因检测去发现人体带有的与某些疾病有关的基因，并预测这个人带有疾病基因的人在什么时候，有多大的几率发病。怀孕期间筛查的唐氏综合征，可以预测胎儿疾病的风险率，其准确率可达到99%以上。还有通过家族史和临床症状结合基因检测，能预测出发病率，从而采取相应的措施。

预防性是指对未发生的疾病风险进行提前预防。日常生活中，通过体育运动增强个人体质，提高免疫力，摄取合适的肉类，蔬菜水果，保持营养均衡，还有洗手清洁等都可以看作医学的预防性。最明显的便是新冠疫情期间，人们通过消毒，戴口罩以及避免去人群密集的地方来预防病毒的入侵。还有就是有高血压的人要预防得心脏病，普通人群通过戒烟、规律锻炼、适量饮酒、健康膳食，注意监测并控制血压、血糖、血脂来预防冠心病猝死。

个体化医学,包括个体化诊断和个体化治疗。个体化诊疗是基于以人为本、因人制宜的思想，充分注重人的个体差异性，进行个体医疗设计，采取优化的、针对性的治疗干预措施，使之更具有有效性和安全性，并据此拓展到个性化养生保健以及包括人类生命前期的生命全过程，从而实现由疾病医学向健康医学的转化。个体化治疗追求最佳治疗方案。实效性制订出的最佳治疗方案,一定要通过患者用药后的检验。反过来证明方案的有效和可行性。当病人用药后。临床收效尚不满意时。治疗方案还需进一步调整,以获得满意的临床效果;随着某些因素的变化,当治疗方案不能与变化的病情相适应。及时调整和变化治疗方案就是非常必要的,只有这样才能适应病情变化的需要,此种方案才称得上“最佳治疗方案”。

参与性是因为每个个体均应对自身健康尽责,积极参与疾病防控和健康促进。很多慢性疾病都需要长期治疗，最合适的医患关系是医生与患者共同合作，即除了医生给出治疗方案以外，病人也需要在治疗过程中及时反馈自己的感受，让医生能做出调整。对于一般人群来说，可以通过学习一些简便的医疗方法来了解自己的身体状况，保持自己的身体健康，减少疾病的发生，同时配合好相关卫生部门的一些工作。

精准医疗是近年来开始普及的概念，在“十三五”规划当中,为提高精准医疗,国家准备

投入600亿资金促使精准医疗的迅猛发展。精准医疗是整合应用现代科技手段与传统医学方法、科学认识人体机能与疾病本质、系统优化人类疾病防治和保健的原理和实践、以有效、安全、经济的医疗服务获取个体和社会健康效益最大化的新型医学范式。在精准医学范式引领下的精准医疗实践，将针对每个病人正确选择和精确应用适宜的诊断方法，实现医源性损害最小化、医疗耗费最低化以及病患康复最大化。

而在互联网时代，5p可以得到好的实践发展。精准医疗与大数据密切相关，互联网大数据给了医学的5p模式一个发展的基础与方向，促进医学模式向智能化发展。