

“堕落医生”

陨落的新星



连载

而且,医生也会生病,也会变老,也会因为心情不好而态度冷淡,或者应为某些问题而心不在焉,这时医治患者就很容易出错。我们常以为医生出错是个别案例,比如一个行医40多年的医生可能偶尔出现一两次差错。然而,根据统计,所有的在职医生中,3%-5%的人并不能负责地医治患者。

医学界对“问题医生”的处置有一套公开明确的方法:同事联合起来,尽快驱逐“问题医生”,不要让他们继续危害患者,同时必须向主管部门举报,吊销“问题医生”的执照。然而,这种惩处措施很难实行,因为很少有医生会主动去举报自己的同事。

密歇根大学的社会学家罗森塔尔曾专门研究过“问题医生”的处理办法,比较美国、英国和瑞典的不同做法。她收集了200多个“问题医生”的例子,有滥用镇静剂的医生,也有中风后还继续为患者开刀的53岁心脏外科医生等。罗森塔尔发现,不管医生的问题有多严重,总是要拖上好几个月,甚至好几年,同事才会采取行动制止他们。

有人认为“问题医生”的同事是故意不去

采取行动,但罗森塔尔认为,与其说故意,不如说无计可施。在交流中她发现,同事的反应大都是先否认,然后有些手足无措,最后表示即使插手也是徒劳,就像家人不肯面对祖母的驾照该注销的事实一样。而且,不是所有的问题都显而易见。或许有同事怀疑某个医生出错是因为酗酒,或者年纪太大,但是确定这种事情需要长时间地搜集证据。此外,即使是一眼就可以看出的问题,同事也常常无能为力。

对于举报同事这种事情,不举报的原因有正面的,也有负面的。负面原因是存着多一事不如少一事的想法。袖手旁观做起来很容易,何必费那力气去搜集证据、砸人家饭碗?正面的原因,也是主要的原因,就是没有人忍心这么做。试想,有个你认识多年的老同事,技术不差、人品不错、心地善良,因为吃止痛药上瘾,或者手术时开小差而忽视了对患者的治疗。这时,你只会想要帮这个医生,而非毁了他的职业生涯。可是要想帮助他谈何容易?只能悄悄地去帮,私下去帮。这是好意,但结果通常不是很好。

哈里森的同事有很长一段时间想帮助他。大概从1990年开始,哈里森种种怪异的做法和层出不穷的医疗纠纷让同事议论纷纷。大家越来越觉得,应该介入这件事情当中了。

骨科里的一些老医生,每个人都私下跟哈里森谈过。塔尔称这为“当头棒喝”。他们会把哈里森拉过来问问,近来怎么样,也会把同事担忧的心情传达给他。还有一位资深老医生则是爱之深、责之切,直截了当地告诉他:“我不知道你到底是怎么回事。你的表现实在是太令人失望了!最让我难过的是,我不得不跟我的家人说,要他们不要再找你看病。”

这时这样开门见山的方法很有用。科里的资深老医生说话还是有些分量的,那些出现问题的医生经过一顿“棒喝”之后,很多都承认自己碰到了麻烦,同事们因而能够及时伸出援手,比如为他们安排心理治疗、联系戒毒中心等。然而,也有执迷不悟的例子,这些医生或是坚决否认自己有问题,或是挑唆家人打电话来抗议;更有甚者叫律师来威胁老医生。

36

戒烟需要注意十个问题

健康生活

如果您意识到了吸烟的危害,准备戒烟,那么,请根据自己的实际戒烟情况,注意以下10个戒烟过程中可能遇到的细节问题,希望能帮助您有效完成戒烟过程。

一、消除紧张情绪:紧张的工作状况是您吸烟的主要起因吗?如果是这样,那么拿走您周围所有的吸烟用具,改变工作环境和工作程序。在工作场所放一些无糖口香糖、水果、果汁、矿泉水、多做几次短时间的休息,到室外运动几分钟。

二、体重问题:戒烟后体重往往会明显增加,一般增加两三千克。

吸烟的人戒烟后会降低人体新陈代谢的基本速度,并且会吃更多的食物来替代吸烟,因此吸烟的人戒烟后体重在短期间内会增加几千克,但可以通过加强身体的运动量来应对体重增加,因为大量的运动可以加速新陈代谢。吃零食最好是无脂肪的食物。另外,多喝水,使胃不空着。

三、寻找替代办法:改变工作环境及与吸烟有关的旧习惯,戒烟者会主动想到不再吸烟的决心。要有这种意识,戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。

四、寻找替代办法:戒烟后的主要任务之一是在受到引诱的情况下找到不吸烟的替代办法,这种情况可以做一些技巧游戏,使两只手不闲着,通过刷牙使口腔里产生一种不想吸烟的味道,或者通过令人兴奋的谈话转移注意力。如果您喜欢每天早晨喝完咖啡后抽一支烟,那么您可以把每天早晨喝咖啡改成饮茶。

五、打赌:一些过去曾吸烟的人都曾有戒烟打赌的经历,其效果之一是公开戒烟,并争取得到朋友和同事们的支持。

六、少参加聚会:刚开始戒烟时要避免受到吸烟者的诱惑。如果有朋友邀请你参加聚会,而参加聚会的人也都吸烟,那么至少在戒烟初期应婉言拒绝参加此类聚会,直到自己觉得没有烟瘾为止。

七、游泳、踢球:经常运动会提高情绪,冲淡烟瘾,运动会使紧张不安的神经镇静下来,并且会消耗热量。

八、扔掉吸烟用具:烟灰缸、打火机和香烟都会对戒烟者产生刺激,应该把它们统统扔掉。

九、转移注意力:戒烟初期,应该多花点钱从事一些会带来乐趣的活动,以便转移注意力,晚上不要像往常那样在电视机前度过,可以去按摩,听唱片,上网,或与朋友通电话讨论股市行情等。

十、经受住复吸考验:戒烟后又吸烟不等于戒烟失败,吸了一口或一支烟后并不是“一切都太晚了”,但要仔细分析重新吸烟的原因,避免以后重犯。

(张强)

健康饮食

闲话萝卜

□许亮生

都说进补时再食用萝卜,营养就会大打折扣,有些补药,说明书还会特别告诉患者,要忌食萝卜。中医认为,萝卜的下气消积功效,将会影响到补药的药效。

若回到30年前,那个物资匮乏的年代,多吃萝卜显然不宜,可能会吃得面无人色,但如今人们的血液成分已经大大逆转,出现了过去罕见的“三高”,高血脂、高血糖、高血压都缘于餐桌上的菜肴丰富了,多是大鱼大肉吃出来的“富贵病”。吃萝卜,恰好可以应对这些病,萝卜似乎成了制约“富贵病”的一颗“炸弹”,可以爆破大鱼大肉造成的沉积。

萝卜品种较多,东北有红萝卜,天津有青萝卜,南方有白萝卜。最正宗的萝卜当数南方的白萝卜,不论从药用价值看,还是从口感以及烹调的效果来看,白萝卜都首屈一指。

白萝卜在日本名叫“大根”,一个十分形象生动的名字。萝卜是根肉质的植物,吃的就是根。日本厨师以萝卜为主料,佐以海味、河鱼、猪肉、牛肉、羊肉等等,可以烹饪出几百上千道的美味来。而且,萝卜是一种可以任意变形的粗胚,切丝可以细嫩,切片可以奇形怪状,还可以在萝卜上雕花。在宴席上做成赏心悦目的各种造型,美化菜肴。萝卜纯白的底色有如一张白纸,配上各种诗情画意的色彩,能在视觉上营造冲击力,刺激食欲。

提到萝卜的药用价值,在我国民间有很多关于萝卜的俗语,如:萝卜上市,医生没事;萝卜进城,医生关门;冬吃萝卜夏吃姜,不要医生开药方;吃着萝卜喝着茶,气得大夫满街爬……我国明代著名医学家李时珍在《本草纲目》对萝卜的评价是“大下气、消谷和中、去邪热气”。萝卜中含有大量的胡萝卜素和多种微量元素,可增强机体免疫力,抑制癌细胞的生长。萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物和毒素的排出。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压,润肺化痰,预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

这个“富贵病”频发的年代,多吃萝卜对健身颇有好处,冬天的萝卜脆嫩多汁,白白胖胖,令人垂涎三尺。萝卜独特的解毒消降功效,有助于防癌,值得人们经常食用。

烟云世间

从根源上改善医患关系

□胡庆澧

时至今日,白衣天使竟成为一个“高危职业”。这是古今中外都不曾发生过的。

我出身于医学世家,父母都是医生。我和妹妹从小受家庭影响,也选择了学医。一直以来,我非常热爱我的职业。还记得当年我刚分到广慈医院,在高镜明主任的带领下做儿科住院医生。我们每周工作6天半,虽然非常辛苦,但内心充实而愉悦。因为那时候我们感到很有成就感,医生全心全意为病人考虑,病人也非常尊敬我们。

当时,中国的经济实力虽然没法和现在相比,但有公费医疗、劳保和农村三级医疗保健网络,看病由政府、机构和集体买单,医生和病人是共同对付疾病的盟友。上世纪70年代,世界卫生组织曾向全世界推广当时中国的经验,并指出中国实行的合作医疗、公费医疗和“赤脚医生”等制度为国民人均寿命的大幅提高作出了重大贡献,是全球特别是发展中国家的榜样。

大家都知道,现在医患关系恶化有各种各样的原因。有人说医生贪心,有人说病人素质不高,也有人说是社会矛盾集中在医院爆发。但我觉得,主要原因还在于我们的某些制度将医患关系从“共同抗敌的战友关系”变成了对立的消费关系。因此,从根源上来看,首先要恢复公立医院的公益性。公立医院就应该由政府来承担医院的开支,使医生能安心看病。

其次,我们要努力重建分层就诊体系,让各级医院各司其职,将大医院从看感冒等常见病中解放出来。再次,要高度重视初级卫生保健体系,呼吁整个社会对健康负责。欧盟在总结10年的医疗体制改革经验后提出,医疗体制改革走市场化的道路是不合适的。联合国教科文组织的报告也指出,健康是整个社会的责任——既是政府和卫生工作者的责任,也是全社会每一个人的责任。

医患本是盟友,共同的敌人是疾病。希望我们每个人都能意识到这一点,更希望医改能顺利推进,从根本上解决医患之间的问题,推动中国卫生事业的健康发展。

(作者系上海瑞金医院教授)

慧性乐诗

写给圣诞节的诗

□李惠艳

烟囱里钻出来的传说
把祝福和愿望
挂在梦醒后的常青树上
一位慈善的老人
用虔诚把爱心传递

圣洁的雪地上
我们看到飞驰的雪花
从梦中划过
注定有一种守候
在冬日的边缘变得不再遥远

被烛光点燃的故事
延续了一代代人生命的新诗
我们聆听到平安夜的钟声
从季节的深处出发
被月光凝成情感的呼唤……

Advertisement for Henan Health magazine subscription. Includes text: 2014 欢迎订阅, 邮发代号 36-318, 河南卫生, 医食养生, 婚育健康, 请到当地邮局订阅!