

健康为本 全人照顾

——读《家庭医生 100 篇》有感

□徐宏伟

笔者应香港家庭医学学院之邀赴香港参加 2014 年两岸四地全科/家庭医学学术研讨会时,获赠图书《家庭医生 100 篇》一册。香港家庭医学学院成立于 1977 年,致力于提倡和推广以家庭医学为本的社区医疗服务,统筹家庭医生专科培训及管理,协助家庭医生开展医学研究。该院自 2005 年与香港《信报》合作后,每周在其副刊发表由该院家庭医生撰写的文章,介绍优质医疗资源,传播家庭医学服务理念及健康知识。笔者手中的这本书,已是他们所发表文章结集出版的第四册了。

家庭医生(亦称为全科医生)直接在社区一线工作,是居民健康的守门人。《普罗大众的专科》是这本书的开篇之作,作者林永和医生对家庭医学的概念进行了相当深入的思考和探讨,在提及发展家庭医学的必要性时,他指

出,发展家庭医学专科是基于市民的三大健康特质决定的:一是许多市民表面上看似健康,实际处于亚健康状态,需要医生跟进,以改善之;二是社区健康问题包罗万象,除生理问题外,还有心理、家庭、社交及工作问题等;三是许多市民身患数病,若把疾病分专科来处理,易本末倒置,忽视疾病对人的整体影响。试想,一位患高血压病、膝关节退化、湿疹、失眠及阳痿的肥胖中年人,如果没有家庭医生,他该选择哪个专科去就诊呢?此外,随着医学的不断专业化,必然会有更多的专科出现,这些专科虽然更精专,但范围越来越窄,唯家庭医学会随着医疗发展而前景更广阔。因此,作者呼吁,大力发展家庭医学,不断提升大众的健康水平。颜宝论医生的《全科医生,攻防兼备》中,则用足球赛来比喻,认为家庭医生作为患者的第一个接触点,既像

前锋,在社区前线冲锋陷阵;又像中场,做好居民健康的领航员;还像球队中的后卫和守门员,要时刻做好预防疾病及市民健康的把关人。文章风趣幽默,把家庭医生特殊的职责和定位条分缕析,简单明了。

书中有不少家庭医生分享基层医疗典型案例。有单亲家庭儿童成长中的性格问题,有更年期病症案例,有红斑狼疮的治疗案例,有癌症的特殊护理、照顾及心理疏导,有老年痴呆问题的研究等,其中最令我感动的文章是陈选豪医生的《最难忘的患者》,文中作者对自己的一个案例进行了深刻反思,后悔自己没有察觉到一个特殊患者的情绪异常,而按一般患者给予接诊处理。患者由于没有及时得到应有的心理疏导,不几日便自杀,作者在文中流露出深深的自责,甚至“惭愧不已”。作者剖析自己当时没有摆

脱只知道医治“器官”的定势思维的坏毛病,在从事家庭医疗多年后,才逐渐认识到“家庭医学是全面全方位的,是延续不断的,是协调多方的,是预防的,是“全人”的,看的是生理、心理、家庭和社会的互动因果”。

常见病、多发病、慢性病防治及健康知识宣传的文章约占全书内容的 1/4。《糖尿三问》《男“性”之苦》(何家铭医生)、《我要紧张血糖偏高吗?》(郭育麟医生)、《中年发“福”真是福?》《看奥运,会使你做运动吗?》(颜宝伦医生)、《破除忌讳:为善终做准备》《流感的疑问》(陈岚峰医生)、《怀孕可以照 X 光吗?》(叶镇光医生)、《运动与心率》(石汉荣医生)、《谁令你头痛?》(罗思敬医生)、《“屏幕时间”过长的祸害》(陈洁玲医生)、《主动防癌》(陈岚峰医生)、《产后精神健康失调》(陈选豪医生)、《“剩女”问题有解法》(钟思博医生)、《戒烟难在“心

瘾”》(朱丽珊医生)等,这些文章篇幅短小,内容浅显易懂,非常适合市民阅读,便于普及健康知识。在赵志辉医生的《患者做好准备,诊症更有效率》一文中,作者对看病前的准备事项一一提醒,对特殊的患者如孕妇,还做了特别交代。

书中不乏家庭医生工作方法上的交流,如沟通技巧、社区医疗团队的合作、诊室摆设、带教及从医心得等,十分有利于同行交流、探讨。通读全书,从香港同仁的经验及香港家庭医学数十年来发展历程可以看出,强化基层全科医疗,大力培养居民信任的全科医生队伍是建立科学合理的分级诊疗制度的必要前提,是扭转目前大医院人满为患的不合理的就医流向及缓解看病难、看病贵问题的重要途径。通过强化基层全科人才培养、合理政策导向等措施,尽快形成以基层医疗为主体的金字塔结构,是当前国内医药卫生体制改革的一项重要内容。美国斯达芬德教授,在比较分析澳大利亚、比利时、加拿大、丹麦、芬兰、法国等 13 个发达国家的基层医疗系统后,得出明确结论:强化基层医疗不仅可以大幅降低医疗成本,而且对于促进健康公平,提高国民整体健康素质都至关重要。

(作者供职于河南省卫生和计划生育委员会)

援非体验

作为中国援赞比亚第十七批医疗队队员,我和队友常新斗被安排到中国援建的医院工作。这家医院成立 3 年多了,还没有设立针灸科,我们被临时安排在理疗康复科上班。

我们在出国前了解到,由于赞比亚部分领导人对我国的针灸疗法有抵触情绪,赞比亚近 10 年来没有派驻的针灸专业的医生。我国此次派出针灸专业的援赞比亚医务人员,意在弘扬中国几千年的传统文化、弘扬传统针灸治疗方法,同时也为了让这一独特疗法为赞比亚人民的健康服务,为在赞比亚工作的其他国家的人民健康服务。

上班第一天,我和常新斗跟科室主任到病房查房,寻找适合接受针灸治疗的患者。因为科室主任之前对针灸的独特疗效有一定的了解,所以她很热情地把我们介绍给病房的其他医生,让他们帮助我们寻找适合接受针灸治疗的患者。

第二天,有两位患者预约接受针灸治疗,科室副主任亲自带我们去器械仓库领取针灸针、酒精、棉花、镊子、器械盘等用品。第四天,我们收治了 5 位患者,这 5 位患者是中国医生、俄罗斯医生和赞比亚医生介绍来的。

第五天早上,科室主任带领科室的医生以最快速度整理出一间面积约 12 平方米的储藏室,并在征求我们的意见后,在房间里摆放了 2 张诊断床、2 把椅子、1 张小操作桌,我们把针灸挂图挂到墙上。就这样,在赞比亚首都卢萨卡,在中国援建的医院,我们首次成立了针灸科。

一位患者在接受针灸治疗后收效甚佳,患者和理疗康复科的医生主动为我们做起了宣传。目前,针灸科每天都有十几位患者排队等待接受针灸治疗。

有一天,医院的副院长来到了针灸科,看了针灸针、了解了操作方法和针具的处理方式等后,我向他展示了治疗登记簿,他的脸上露出了笑容,对我们竖起了大拇指:“非常好!”

探讨医生成长之路

怎样提升自身素质?

□黄兴华

一个医术精湛的好医生必须具备扎实的专业理论基础,丰富的临床经验,高超的技术水平和良好的教学、科研能力。因此,医生必须时刻学习来提高自己的能力和水平。临床医学是一个随时变化的万花筒,医生既要以专业的理论知识和丰富的经验为基础,又要兼具科学思维和艺术思想。这些决定了医生的成长需要经历一个漫长而艰难的过程。

笔者认为,一个好医生应当具备以下几个方面的素质。

6 个勤
勤看 勤看患者,勤看辅助检查,勤看书,做到综合分析、客观诊断。
勤问 详细询问病史,勤向各级医护人员请教。
勤听 认真为患者查体,听取各级医护人员和患者的意见。
勤写 勤于书写病历、总结经验,还要多记录读书笔记、多写论文。
勤讲 多讲学、带教、发言。
勤思 多进行学术思考、诊断思考、治疗思考,勤于总结经验教训。

6 个基本功
物理诊断基本功、外科操作基本功、病历书写基本功、急诊处理基本功、危重抢救基本功、临床技能操作基本功。

提高 6 种能力
善于学习的能力、创新能力、独立工作能力、沟通能力、任劳任怨和坚持的能力、医学教育和科研的能力。

临床医生的正确的思想和工作作风可以用 8 个字来概括,即“勤于实践,反复验证”。医生要深入病房门诊,细心观察诊治患者,把收集到的医学资料及临床经验加以整合,并通过查阅文献、看书以及其他途径获取的信息结合起来进行思考、总结,应用于实践。

黄家骅院士在总结办医办学经验时提出的“三基三严”(基本知识,基本理论,基本技能;严格要求,严密组织或严密方法,严谨态度),得到国内外医学界专家的普遍认可,为我国医学人才培养奠定了坚实的基础。

(作者供职于新乡市中心医院)

投稿邮箱:525480296@qq.com

成功先生和失败先生

□刘麦仙

我们在生活和工作上都会遇到很多问题,有的人会坐困愁城,有的人会去寻找其他解决方法,事情反倒迎刃而解。面对这样的情况,你是告诉自己“没有办法,我只能这样了”,还是会说“凡事都有 3 种以上的解决方法”呢?

心理学专家提醒:当你想“没有办法”的时候,事情往往不会有什么进展;而当你想“总会有办法”时,事情往往会出现转机。“没有办法”对你没有好处,你应该改变思想:“有办法解决问题”则会使你在处理问题时得心应手,你通常也会找到更多的解决方法。“总会有办法”对你有好处,应把这种思想留在脑中。

假设我们的头脑是一个“思想制造车间”,一个非常忙碌、每天制造无数思想的车间。车间由两位工头负责,一位是成功先生,一位是失败先生。成功先生负责正面思想的生产,他的专长是生产之所以可以、够资格以及成功的理由;失败先生负责生产负面、自贬的思想,

他替你制造你之所以不能、不精、不成功的理由。生产为什么你会失败的思想,是失败先生的专长。成功先生和失败先生都非常听话,你只要给他们一点儿信号,他们就会马上采取行动,如果信号是正面的,成功先生就会出来执行命令;反之,如果信号是负面的,失败先生就会出来完成任务。

如果你想要了解这两位工头对你的影响,你不妨这么做。告诉你自己“今天真倒霉”,失败先生一接到这个信号,立刻会找出几个事实证明你是对的,如今天天气太热或太冷、生意冷清、有人不耐烦、你生病、你的朋友心情不好等。失败先生工作非常有效率,不到一会儿,你就会感到自己今天真倒霉。

如果你告诉自己“今天是个好日子”,成功先生接到信号后就会出来执行任务。他告诉你“今天天气好,你仍然快乐地活着、你可以赶些进程”,那么今天对你来说就是个好日子。

(作者供职于河南省精神病医院)

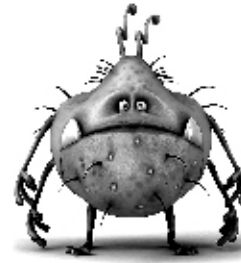
漫画医学(八)

我认为有一个观念需要被打破。大家受近年来西医发展的影响,过度关注甚至迷信生物技术,忽略了疾病发生、发展的社会因素和心理因素。实际上,疾病的发生、发展不仅有细菌、病毒的原因,而且有很多社会因素和心理因素的作用。因此,我们在控制疾病时不能只用单一的生物技术,单一的生物技术难以挽救人们的健康。

威胁人类健康的疾病有两大类:第一类是传染性疾病,第二类是我们最近非常关注的非传染性疾病。

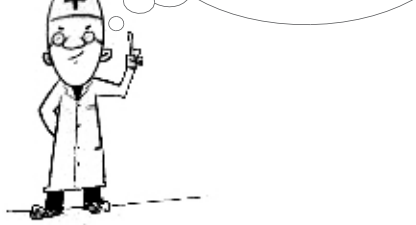
被迷信的生物科技

理解医学的另一个层面的含义,就是我们要知道人为什么会得病,我们应该怎样预防和控制疾病。



传染性疾病的规律是什么?
我概括为 3 点:病因单一(一种病因),因果关系明确,有明确的传播途径。

传染性疾病同样会受到生物技术、社会因素和心理因素的影响。



(感谢著名心血管病专家胡大一对本栏目的大力支持)

幽默乐园

打针

胡永年/作



河南护理职业学院欢迎有志青年报考

- 全国医药卫生系统创先争优先进基层党组织
- 全国教育系统先进集体
- 河南省职业学校护理专业教师省级培训基地
- 中央财政支持的国家级护理实训基地
- 河南省护理人才培训基地
- 河南省公众最满意的十佳职业学校

河南护理职业学院

河南护理职业学院始建于 1951 年,坐落在历史文化名城——古都安阳,是河南省唯一一所公办专科层次、以护理教育为主的全日制普通医学院校,是原河南省卫生厅直属院校。该学院占地面积为 534 亩(1 亩约等于 666.67 平方米),现有职工 310 人,其中高级职称教师 58 人,享受国务院政府特殊津贴专家、省市优秀专家和省市学科及学术技术带头人 37 人,博士、硕士研究生 130 人,双师型教师 96 人。图书馆藏书 21 万册,校内实训基地建筑面积 3.2 万平方米,设有 17 个实验实训中心,160 个实训室、示教室。该学院开设有护理、护理(英语方向)、护理(日语方向)、助产、药学、医学检验技术、口腔医学技术、医学影像技术、康复治疗技术、医学营养等全日制专科专业,另外开设有护

理、涉外护理、农村医学、口腔修复工艺、助产、医学检验技术、药剂等普通中专及基层卫生人员学历教育,在校学生 6600 余人。

该学院坚持“以就业为导向、以服务为宗旨”的办学方针,确立“依法治校德为先”的管理观念,不断深化教育教学改革,推进教育创新,加强人才队伍建设,教育教学质量始终保持在全省前列。该学院被确定为护理人才培训基地、中央财政支持的国家级护理实训基地、河南省职业学校护理专业教师省级培训基地、河南省职业学校教师现代教育技术能力培训基地,获得全国教育系统先进集体、河南省示范性职业院校、河南省文明学校等 30 余项国家级、省级荣誉。全国人大常委会原副委员长韩启德院士题写校名,全国政协原副主席王文元为该学

院题词“师有特技,生有特长,校有特色”。

建校 63 年来,该学院始终坚持“以学生为主体,以教师为主导,以能力为本位,以质量为核心”的办学理念,培养了 5 万多名大中专毕业生,学生就业率达到 98% 以上,为保障人民的健康安全和促进河南省医疗卫生事业的发展做出了突出贡献。同时,该学院高度重视毕业生就业工作,积极开展职业规划教育、职业技能培训和就业推荐,不断开拓就业市场。截至目前,该学院实习基地已经达到 70

所,实习岗位突破 2600 个,仅省内就建立了河南省人民医院、河南省肿瘤医院、河南省胸科医院、郑州大学第一附属医院、河南中医院第一附属医院等 17 个就业实习基地,实习基地遍布河南、河北、广东、江苏、天津等省份。该学院实行实习就业一体化,并与实习医院签订就业协议,各实习医院均表示优先考虑该学院优秀实习生留院工作。截至今年 4 月,2014 届毕业生中已有 167 位同学与河南省人民医院、河北省人民医院、郑州大学第一附属医院、

南京(台湾)明基医院等省内外医院提前签订就业协议。另外,为了实现就业“立足河南、服务全国、走向世界”的新局面,该学院特开设英语护理班、日语护理班,符合条件的同学可出国就业或留学,为学生提供多元化就业渠道,解决学生就业难题。该学院的招生范围也由去年的 8 个省扩大到 15 个省,新生质量大幅度提升。该学院以护理、口腔为专业特色,与中等职业教育相结合,日渐发展成为影响较大、示范作用明显的医学教育基地。

联系电话:(0372)5365811 2294330 2226826 2226801 2226809 传真:(0372)5365811 QQ:2458755365
联系人:万老师 陈老师 李老师 张老师 王老师
学校地址:河南省安阳高新区中华路南段 480 号,市内乘 7 路公交车到河南护理职业学院站下车即可到达。
QQ 群号码:319871565 56527552 249596149 287165589 网址:www.hncedu.cn www.hncedu.cn/zsjs