

成为好医生的秘籍 多看多做,学百家之长

□刘 旸/文 张书豪/图



在刚过去的1周,国际顶尖脑血管病专家尤哈·赫内斯涅米(Juha Hernesniemi)携团队,在河南省人民医院进行了为期1周左右的系列学术交流。首次来到河南省的专家尤哈,不仅为河南

的经验。“旅行也是神经外科医生成长的必修课,外科医生也应该是一位艺术家!”尤哈在神经外科经典手术研习班的授课中说。同时,尤哈教授毫无保留地传授了自己的“成功学”——家庭事业要兼顾,读书运动不可少,没事儿旅行多跑跑,艺术修养准提高!

在尤哈看来,多看多练是神经外科医生成长的必由之路,旅行和交流更利于迅速寻找不同、学到百家之长。他认为,好医生不止于学术意义,又精于社会意义,要包容、善良、严谨且博学。在河南省交流的这一周里,尤哈无时无刻不在践行他的这种理念。

为了保障学术交流的顺利进行,每天手术转播的信息精准有效,进一步适应手术室环境、手术器械、护理和麻醉等,尤哈主动提出先做3台手术,1台颅底脑膜瘤切除术、1台前交通动脉

瘤夹闭术和1台小脑后下动静脉夹闭术。每台预手术开始前,尤哈都要仔细检查电钻、头架、显微镜等手术设备;手术之中,他娴熟的手术技巧、精准的结构解剖,令人叹为观止;手术之后,他还多次去查房,为患者考虑得细致入微。

在此后进行的大脑中动脉动脉瘤夹闭术、额叶血管畸形切除术、颅内多发动脉瘤夹闭术等一连10台神经外科经典手术的直播和学术分享中,尤哈一丝不苟,不喊累,从头直播到尾。

在介绍自己的成长之路时,尤哈多次提到,他经常缩在手术室的一角,看“各路大神怎么八仙过海”。“多做多看,开阔视野”是尤哈得以快速成长的培训模式,亦正是这样开放、包容的理念,让尤哈来豫交流的手术示教不仅吸引了全国多个省份的青年神经外科医生踊跃报名,还吸引了来自伊朗伊玛目霍梅尼医院的两位青年医生前来学习。

亚健康人群调理可选用膏方

本报记者 卜俊成 通讯员 李艳华

随着社会发展步伐的加快,记忆力下降,注意力不集中,急躁、易怒等系列亚健康症状正在严重困扰着越来越多的人。当下正值冬季,是人们一年当中补充营养精华的最佳时节。农谚说“三九补一冬,来年无病痛”。医生建议,亚健康人群可在冬季选用膏方调理身体。

亚健康是指人体处于健康和

疾病之间的一种状态。此类人群常感到疲惫,经休息后仍不能缓解;机体免疫力差,经常容易感冒;精力不充沛,记忆力下降;性情急躁易怒,心情抑郁;常伴有头脑昏沉,眼睛干涩,盗汗,不想吃饭等症状,但是临床检查结果显示指标并没有异常。如果不及及时干预亚健康症状,此类人群往往容易突发高危疾病,甚至危

及生命。

膏方历史悠久,滋补功能强,是一种具有高级营养滋补和预防治疗综合作用的成药,服用膏方是古代强身健体、防病治病的常用养生保健方法之一。我国著名中医学家和中医教育家秦伯未认为,膏方具有补虚救偏的作用,对于未患的疾病具有预防其发生的功效,对于已患的慢性疾病则具

有预防或减少其发作的功效。

“针对亚健康人群,可选用信心牌人参养荣膏。”医生表示。中医学认为,气和血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,其中气是生命的动力,具有激发和推动各脏腑器官生理功能,护卫肌肤、抗御邪气,为机体脏腑功能活动提供营养物质等作用;血是生命的支柱,对全身各脏腑

组织不断地发挥着营养和滋润作用,以维持其正常的生理功能,保证人体生命活动的正常进行。气能生血、行血、摄血,血为气之母,二者关系密切。亚健康人群多存在气的失调、血的失调或者气血失调等情况。信心牌人参养荣膏,则主要用于气血双补,适合亚健康人群服用。

河南信心药业有限公司研发

生产的成药人参养荣膏,由人参、白术(土炒)、茯苓、甘草(蜜炙)、当归、熟地黄、白芍(麸炒)、黄芪(蜜炙)、陈皮、远志(炒)等组成,主要用于心脾不足、气血两亏、形瘦神疲、食少便溏、病后虚弱的患者以及亚健康人群。其疗效稳定、携带方便、服用便捷、保存期

长。

“不过,那些疾病正处于发作

期,或者食欲低下、饱胀明显、口气重浊、舌苔厚腻者不应盲目服用膏方,否则会影响脾胃的运化功能,引发或加重消化不良症状。”医生提醒道。同时,在服用膏方期间,还需要注意科学饮食、调畅情志和适当运动。若服用膏方后出现便秘等症状,可寻找医师让其给予生活和饮食指导。

编者按:人类免疫缺陷病毒(HIV)是人类面对的最难对付的病毒,堪称“生物界的特洛伊木马”。由于对艾滋病的传播途径、预防治疗知识的缺乏,很多人对艾滋病存在认识误区。针对河南省艾滋病以性传播为主要途径的新特点,为提高全民防治艾滋病的意识和素质,本报特推出了《专家谈艾滋病》系列专题,宣传艾滋病防治知识。

《艾防专家谈艾滋病》系列报道之四

4年来,男男同性性行为人群艾滋病平均感染率达7.49% 自我保护最重要,青年学生须警惕

本报记者 杨 须

核心提示:2017年,全省艾滋病防治工作坚持以“两降一升”(减少新发感染、降低病死率,提升病人生活质量)为目标,河南省疾病预防控制中心按照“强基础、抓重点、重创新、严管理、求实效”的工作思路,贯彻推动预防为主的方针,强化各项防治措施的落实,为推进健康中原建设、提升人民群众健康水平作出了新的贡献。

本期访谈专家

马彦民,副主任医师,河南省疾病预防控制中心性病艾滋病防治研究所防艾专家。主持或承担了“十一五”“十二五”国家科技部重大专项“河南省防治艾滋病规模化现场流行病学与干预研究”“郑州市男男性接触人群艾滋病随访干预研究”“男男性行为人群新发HIV(艾滋病病毒)感染者早期治疗效果研究”“河南省既往有供血感染HIV人群生存状况与二代传播调查研究”等项目研究工作;获得河南省卫生计生委医学科技成果奖2项;承担世界卫生组织出版物的翻译工作2项;发表学术论文10余篇。

态势 HIV感染者增多,成为防治艾滋病的主要挑战

目前,全省98%的艾滋病传播是经性途径感染的,特别是无保护的商业性行为、同性性行为、多性伴性行为交织在一起。其中,通过男男性行为感染人数所占比重呈逐年增加趋势明显,成为河南省艾滋病防治的重点人群。

2013~2017年的河南省HIV哨点监测情况统计表明,全省男男同性性行为人群艾滋病的平均感染率高达7.49%,这一比例还在持续增高。而同期的暗娼、性病门诊就诊者艾滋病病毒感染率均低于1%。

“这些数据的对比落差,凸显出男男同性性行为人群艾滋病感染处于高流行水平。”马彦民说。

据全省在MSM人群中开展的检测数据显示,自2005年以

来,河南省15~24岁青年学生的病例报告呈快速增长趋势,尤其是2014年以来。青年学生的感染途径均以同性传播为主,其构成从2014年的65.77%,上升到2016年的78.01%,再到今年1~10月的80.20%。

男同性恋艾滋病病毒感染者增多,也为艾滋病防治带来了一些新难题。调查显示,尽管MSM人群对艾滋病防治知识知晓率有了明显提高,但是行为改变率明显较低,普遍存在无保护的多性伴等高危因素,安全套使用率仍处于较低水平。马彦民不无忧虑地说:“这意味着全省MSM人群的艾滋病传播具有多元化、大范围的特点。”

特点

知行分离,致使MSM人群成为感染和传播艾滋病的桥梁人群

针对MSM网络聚集的特殊情况,如何采取更有针对性、更有

效的干预措施,进一步接触到这些因社会因素而“隐蔽”的MSM人群,一直是個挑战。

马彦民等人在调查中发现,当前“互联网+手机APP(应用程序)”发展迅速,众多MSM社交APP软件陆续开发推广。这些APP基于GPS系统开发,可以实现实时地理定位和即时聊天功能。相对于一般人群,MSM人群对手机APP有更高的使用意愿和行为。其中,绝大多数的入至少安装了一种MSM人群交友软件。MSM社交APP广泛的覆盖性、用户信息的隐匿性等,致使很多习惯于通过网络结识同性,这就增加了直接干预发现的难度。

此外,MSM通过网络或手机APP寻找性伙伴时发生商业性高危行为的可能性增高。对彼此真实身份不了解,一旦一名同性恋者被查出感染艾滋病病毒后,很难通过他进行有效调查,也就难以对他的其他性伴侣进行及时干预。特别是同性洗浴池里的MSM人群,与同性发生高危性行为的比例明显高于其他类型,安全套使用率更低。

数据表明,安全套使用率低是MSM人群感染艾滋病病毒的重要因素。男男同性恋者人群对于艾滋病相关知识的了解水平很高,但是相当一部分的男男同性恋者性伴侣更频繁,难以做到保持单一、固定的性伴侣和坚持采取安全的性行为方式。70%

左右的男男同性恋者都有使用新型毒品的经历;有的MSM人群本来有安全套使用这方面意识,但在新型毒品后,在难以控制的兴奋刺激下,什么都顾不得了。整体来说,艾滋病防治知识知晓率虽然提高了,但高危行为却不能相应改变。

调查中发现,在传统观念笼罩下,国内同性恋者一直生活在社会的“阴影”中,大多数男男同性恋者都非常隐蔽,不敢公开自己的性取向。30岁以上的男男同性恋者基本会与异性结婚。“双性性行为会带来更多的隐患。”马彦民指出。

艾滋病的干预和检测是防治的切入点。在马彦民看来,艾滋病病毒的高传播率与男同性恋者身处的社会处境有密切关系。“由于缺乏相关意识和存在羞耻心理,MSM人群主动做检测的比例不高,导致未能及时发现并干预治疗。”

态度

依托社会组织参与,提高行为干预与主动检测的可及性

目前艾滋病还有从男男同性恋群体向普通人群蔓延的趋势。因此,对这一群体进行警示性教育和干预,是阻断传染链的有效方法。

为此,全省以扩大干预、检测作为工作目标,在加强宣传教育的同时,依托社会组织参与,针对

吸毒、暗娼、男男性行为等各类高危目标人群开展了形式多样的干预措施。

“这也是男男同性恋者群体保护自己的最好办法。”马彦民坦言,全省MSM人群接受HIV检测的积极性普遍较低,配合意识也较差,加上此类人群警惕性高,很难真正走近他们去进行行为干预,需要慢慢地去接触。

目前,全省多个城市均有MSM社会志愿者组织,并已形成了一张男男同性恋者干预大网络。马彦民透露,河南省从2005年开始设置MSM艾滋病监测哨点;并从2008年开始,引导18个地市相继成立了社会组织,逐步在全省范围内推行由MSM社会志愿者组织参与的MSM人群艾滋病综合防治干预模式。

起初,因为干预工作不好做,推进速度慢。经过不断调整工作思路,用真诚打动MSM人群和社会组织志愿者,到2010年时,联合社会组织进行干预MSM人群的防治工作才逐步推广开。同时,全省逐年加大专项投入力度,专门用于社会组织志愿者培训、设置干预方案、购买服务。郑州市的三禾工作组、金祥阳光工作组、洛阳九都工作组、公益先锋工作组等这些“民间力量”借助互联网、电话、聚会等途径向同性恋人群宣传预防艾滋病知识,再通过社会网络搜寻并吸引更多同性恋人群加入,扩大了MSM人群中

艾滋病病毒检测、感染者早期治疗以及干预、咨询等有效的艾滋病防治措施覆盖面。

艾滋病网络直报信息系统数据显示,全省2013~2017年艾滋病高危干预工作成绩显著,累计干预暗娼人群数1141310人次,检测314768人次,发现HIV阳性273人;干预MSM人群265397人次,检测81944人次,发现HIV阳性2272人;干预吸毒人群221544人次,检测59798人次,发现HIV阳性39人;干预性病就诊人群464721人次,检测424321人次,发现HIV阳性777人。

同时,全省积极扩大各地市检测点的建立,推广医务人员主动提供HIV检测咨询服务(PITC)。2013~2016年,全省的检测人次4年增长了41.94%;阳性检测出率从2013年到2016年分别为5.16%/5.24%/4.88%/4.30%/万,略有下降。

为了动员社会组织积极参与艾滋病防治工作,国务院于2015年7月批准建立了社会组织参与艾滋病防治专项基金。当年,河南省共获得批准项目57个,涉及44个社会组织,金额高达323.18万元。其内容涵盖男男性行为人群干预、暗娼干预、吸毒人群干预和感染者与病人关怀救助项目。2017年,全省42个组织53个项目获得了基金资助,合计金额237.5万元。

通过社会组织的参与,加大了对酒吧、浴池、慢摇吧等MSM人群活动场所的干预,以及艾滋病防治知识的宣传、培训力度。在马彦民看来,民间组织大多具有工作方式灵活、深入基层、易受信任、运行成本低等优势,在艾滋病相关政策倡导、检测咨询、目标人群行为干预、安全套推广等工作中发挥着不可或缺的作用。

