

二、三版 长海医院专栏

2012年7月12日,我还是一名即将毕业的医学生,未来充满想象。我仍记得,那一年,毕业典礼上那些欢喜的脸上是充斥着怎样的骄傲与憧憬。2012年7月23日,我站在上海长海医院的大门前,前路徐徐展开,夏日灼热的风吹散了尚未从医学生的角色脱离带来的迷茫,往来的人群,医护或患者,无不提醒着我,从今天起,我,就是一名医生!为了在可塑性最强的几年里锻炼自己,增长见识及临床经验,我放弃了家乡的工作,选择了在上海当一名规培生。在急诊规培轮转,最基本的,是要有全能且系统的临床知识,需在短暂的时间判断病情及严重程度,基于此,医院给我们安排这样的轮转计划:以急诊科为重头,内外妇儿为大戏,同时兼顾辅助科室的学习,如此,方能初步塑造一个知识全面的急诊医生。

我的规培之路——急诊记事

在长海医院三年的规培生活,我们经历了很多,也收获了许多。规培的生活是辛苦,每天面临着繁重的工作,每天都可能看到死亡,工作之余还需充电、学习,每周一晚上科室都会进行业务学习,由科室的老师给我们讲解临床知识、进行疑难、危重病例讨论,每周三晚上医院组织各科室专家教授给规培生讲解专科知识或者专科疾病最新进展,忙碌而紧张的学习,但是苦中我们尝到了甜味,我们收获了知识,拓展了我们思维,提高了能力。

急诊生活充满人生酸甜苦辣,急诊的生活时刻充盈着着急和重。在急诊我体验了面临生死时悲伤的离别,也分享了抢救成功时的欢乐。它是一个忙乱的科室,痛的哀嚎亦或意识障碍的病人,一旁着急紧张哭泣的病人家

属,四处奔忙的护士,迅速查看处理病情的医生,置身于这样的环境,我仿佛觉得自己化身为古罗马斗兽场上斗士手上的剑戟,帮助患者击溃疾病甚至死亡的威胁,每天在忙碌中度过。

揪人心悬的120警报声由远及近,嚎哭声中伴有匆忙的脚步声,“快、这病人没呼吸心跳了”,“送复苏室、推抢救车、立刻心肺复苏、进行气管插管”,这些声音时刻回想在耳边,这些工作每位急诊医生都经历过,面对家属殷切的期盼,我们能做的仅仅只是尽力抢救,只要有1%的希望我们尽100%的努力,但是很多情况下,我们无法与死神抗争,面对家属的悲痛,我们连一句节哀都能以表达。

尤其记得自己全程处理的第一个病人,那是一个由崇明过来的有机磷中毒的老太太,因为和儿媳妇吵架后自己口服有机磷,患者收入科室时明显烦躁不安,给予积极处理好病人病情,根据瞳孔调整阿托品剂量,患者在拟行血液灌流时突发呼吸急促、血脉氧极速下降,病情加重,给予紧急行气管插管接呼吸机辅助呼吸,患者呼吸虽然平稳,但是患者病情仍未稳定,夜间患者出现血压下降,循环不稳定……经过一夜的奋斗,老太太病情稳定了,那一刻,我体会到了作其他行业无法体会到的成就感,感受了喜悦。

2014年12月,想来已在医院2年余,急诊科将近1年半时间,如今,经历了这个特殊科室的锤炼的我,退却了稚嫩,成熟了心智,增长了能力,此刻的我,努力过着不抱憾的规培生活!

(作者:刘月娥,女,毕业于南京医科大学,本科,2012年7月进入长海医院急诊基地培训)

住院医师规范化培训制度的建立,是国家卫生部和教育部从全国临床医学人才培养的高度,实施的一项非常重大而影响深远的政策。作为上海市第一批临床医师规范化培训基地,我们除了严格按照《上海市住院医师规范化培训细则》进行教学及考核外,我们更应该贴近、了解规范化培训制度对规培医师职业生涯、人生

呵护规范化培训医师的成才梦想

发展以及现实生活的影响,尽可能帮助他们跨过一个一个生活中的难关、认清职业发展道路与方向,只有这样才能为学生搭建现实与梦想之间桥梁,让规培医师看到人生成功的希望、拥有圆满完成规培计划的信心、保持追求医学知识与技能的初心,从而减少优秀医学人才的流失、提高规范化培训的效果。

在与规培医师进行充分交流之后,我们不得不承认,这项新制度对于规培医师职业生涯的改变是巨大的。从时间上算,本科学位的规培医师需接受3

年培训,如此长时间的学习过程,对于规培医师的心理、经济、家庭与情感都造成了一定影响,为此我们采取了针对性的措施:

1.心理方面:规培医师在长期学习、轮转过程中远离亲人,而同事和师长又在不断变化,需要他们独自面对学业压力和工作压力,容易缺乏归属感,产生挫折、孤独的情绪。为此,我们

根据学生性格特点,为规培医师提供寝室,组织规培医师参加轮转科室组织的各项文体活动,从生活方面关心规培医师,从而让规培医师心理更加积极健康。另一方面安排骨干医师从工作、科研方面指导规培医师,我院年逾90的仲剑平教授多次晚间带领规培医师查房,结合规培医师自身特点帮助规培医师规划医学事业发展的道路与目标。

2.经济方面:规培医师的工资与同龄人相比是不高的,为了减轻规培医师的经济压力,我们提供了优质的免费午餐、新建了

酒店公寓式的规培医师宿舍楼,避免了外出租房居住的支出,减轻了规培医师的生活压力。

3.情感家庭方面:由于学习时间较长,规培医师在结婚、组建家庭方面存在很多的困难,如异性人群较窄、婚育成本及压力大等,为此,我们组织了长海艺术节和运动会,鼓励规培医师

积极参与,另一方面,筹划了本单位内部的多种学习交流和与外单位的联谊,扩大规培医师的社会活动范围和异性接触范围,疏导规培医师的正常情感需求。

作为规培基地,我们要呵护规培医师的梦想,点亮规培医师希望的灯火,扫清规培医师生活中的障碍,助规培医师高质量的茁壮成长。

(长海医院外科教研室 吴曦 沈洪兴 赵志青)

长海医院口腔科住院医师规范化培训工作



我科作为首批上海市住院医师规范化培训基地,已经有第三批,共有10名规培生完成培训,顺利出站。3年来,规培生出站率达到100%。作为综合性医院口腔科,在学科设置,人员配备、仪器设备拥有情况与口腔专科医院相比,有很大差异。为了做好住院医师规范化培训工作,我们科主要从以下三个方面着手,扎实工作,稳步推进。

一、科室高度重视

作为教学医院的口腔科,教学工作属于日常工作,必须完成好。住院医师规范化培训是一个新生事物,作为医学生向临床医师过渡的桥梁性教学工作,没有前期经验可借鉴。做好住

院医师规范化培训,从大的方面说,为医学事业培养后备人才。从科室建设角度出发,可以从规培生中选择优秀人才留下来,为学科发展奠定人才基础。科室利用科务会反复进行“做好住院医师规范化培训工作”重要性宣讲,全科人员统一认识,形成共识,为做好规培工作献计献策,尽心尽力。

二、成立专门的教学小组 科主任负责规培生教学、管理工作。各专业负责人

分管本学科教学工作,选择具有高级职称、高年资中级职称骨干医师担任指导老师。科秘书定期检查规培临床工作,业务学习,日常生活等情况。发现问题,及时解决。关心学员,用良好的科风感染学生,使得学员从内心喜好这个科室,融入这个科室。

三、制定详细的培训计划 结合上海市住院医师规范化培训细则,科室制定相应的教学大纲,导师依据规培要求为学员制定病人,确保完成各专业所规定的工作量。在此基础上,定期组织教学查房,理论知识讲座,复习必须掌握的基础知识,了解学科发展动向,拓展知识面,提高学习兴趣。使得学生热爱口腔医学专业,热爱学习新知识、新技能,提高综合素质。

(长海医院口腔科 汪大林 曹志中 徐小刚)

长风破浪会有时 直挂云帆济沧海

不知不觉,参加上海市住院医师规范化培训已经一年零四个月。这段时间,我也完成了一个从懵懂青涩的医学生向能够独立完成诊疗工作的住院医师的一个转变。回首追忆,不禁发现其中的酸甜苦辣,但更多地确是美味甘甜。

去年夏天,怀揣着梦想的我从祖国最北端来到了上海这个美丽的国际大都市,虽孤身一人,但感受到了长海

医院无微不至的关怀。在报到那天,就有很多学姐学长帮忙办理手续及发放备品。军训时部队首长更是给我们加油打气,以身作则,树立榜样。还记得那时会操的口号是:“各类人员齐聚长海,平等共创美好明天”,响亮的口号不仅萦绕在二军大体育馆内,也时时刻刻萦绕在我的耳畔,让我感受到了长海医院厚重的医院文化,也让我坚定了扎根在长海的意愿。

进科第一天,就被科室紧张却不失温馨的氛围所感染。长海医院是全国大医院,全国各地来这里看病的人多如牛毛,医生一天的工作量是其他地方医院不可比拟的。由于是一个刚从大学毕业的学生,我这个“菜鸟”在医院里显得是那么毛手毛脚,格格不入。但在各位教员及教授不失耐心的教导之下,我也能够在短短几个月内学会一些常见病、多发病的诊疗工作,以及一些常规

的操作、手术。这显然是和医院的大环境及各位老师的辛勤培育是分不开的。在大医院工作确实很苦、很累,但是和其中得到的经验及知识相比,这些苦确是微不足道的。因此,我非常感谢上海市大胆探索了住院医师规范化培训制度,这让本不可能进入到这里变成了可能,让我的生活发生了改变,让我的命运发生了改变。

在长海医院的感召下,经过一年多的磨练,我的内心更

加强大,学会了坚强,学会了从容地面对生活的考验。我也更加懂得,人生不在于比较,而在于听从自己内心的声音,做最好的自己,选择自己喜欢的生活,在认识生活的真相后依然热爱生活。

(作者:王佳龙,男,毕业于齐齐哈尔医学院,本科,2013年7月进入长海医院耳鼻喉科基地培训)