

生命只在呼吸间

——记东方医院开展重症机械通气模拟训练(SIMV)

禅语曾问:生命有多长?答:生命只在一呼一吸间。随着现代机械通气治疗技术的发展,医务人员可以运用该方法挽救更多的生命,但同时也要通过恰当的操控尽量减少并发症。无论是初接触机械通气装置的低年资医务人员,还是有相当临床经验的专科医师,坚持不懈的学习和培训是掌握正确知识、技能、态度以及成功处置特殊状况的必要手段。近年来,随着模拟医学教育的广泛开展,训练方式更是日新月异。有鉴于此,上海市东方医院中心监护室利用医学模拟教学为住院医师和专科医师设立重症机械通气模拟(Simulation for Intensive Mechanical Ventilation, SIMV)课程,广受学员好评。今年,在上海市东方医院中心监护室主办的2015同济机械通气论坛中,应与会人员邀请,特别开设该实训工作坊,为参



人员提供学习模拟教学的机会。

本次报名参加工作坊的人数达60余人之多,会务组从中选出20名学员,分别来自全国各地医院的重症医学、急诊科、麻醉科、呼吸内科、心内科、胸外等专业的医护人员,平均职称为中级及以上。工作坊采用挪度3G模拟人和泰斯模拟肺作为主要培训模拟器,将两者整合起来后可极为逼真地模拟临床情况。本次工作

坊主要教学目标是复习机械通气的基本使用方法和常见疾病的通气治疗策略,是兼顾基础和进阶的机械通气实训,包括开机自检、模式参数设置、重症哮喘、气胸、ARDS等,学员不仅需要亲自上场救治病人,还能学习团队合作的作用以及如何处理突发状况。在病例结束后的debriefing环节中,导师带领全体学员讨论正确的机械通气知识和技能,从头到尾,工作坊气氛始终热烈,学员参与度极高。

在课后的反馈中,学员们纷纷提出机械通气的模拟教学效果明显优于传统教学方法,希望能经常举办,并希望看到更完整更系统的模拟教学导师培训课程。导师们也表示将会按照不同教学对象和教学目标对SIMV课程进行进一步细化,以取得最佳的教学效果。(上海市东方医院教学培训办公室 陈迟)

规培的表面与背后

何为医生,字典上给我们的解释是:医生是指受过中等医学教育以上或具有同等能力、经国家卫生部门审查合格的负医疗责任的医务工作者。

因为是关乎人命的重要职业,作为专门技术职务给予特别的地位。但同时因为是关乎人命的重要职业,所以建立科学的规范培训模式实现终身教育机制也是必要的且必须的。

规培的提出和决定具体实施是有它的现实背景和实践指导依据的。但任何事情发展必须遵循客观事实,规培也需要在实际实践过程中

不断地去修正和补充。规培的提出和实施是基于中国现有的医疗现状,目前中国医疗市场面临着前所未有的巨大挑战。

对于医生自我修养来讲,一是“德”二是“技”。

成医先成人,一名成功的医者,首先应该是灵魂的塑造,成医者,应是德艺双馨,无德则无能,高尚的品德是高超技艺的先决条件,有了高尚的品德才能为患者着想,有仁心仁术。

医生个人技术的提高需要医生自己实际操作并注意观察总结,理论联系实际,举一反三,触类旁通,大胆果敢,智欲圆而行欲方,总之不是朝夕所致,而是日积月累,要有平常心,谦虚心,不可过急急躁,融会贯通,达到悟的境地,才能一日千里,成为合格的医生,临床实践是个思维养成的过程,有了思维后续才是熟练,而临床思维养成应该是本科、科研思维养成是在研究生阶段的日常教学实践中进行的,这个阶段大部分学生都在干什么呢,背单词、备考、或干些和医生无关的事。规范化培训出发点是好的,本应是知识升级、技术精进的时期,但目前的情况恰似亡羊补牢,似乎是在弥补被荒废了的本科与研究生的实习教学,这就是我对规培的表面与背后的解读。

从外部大环境来讲,我国现有的医疗体系制度,技术的高低与职称并不划等号。并且不能解决医生的合理所得,即付出总有回报,医生也是普通人,也需要生活,如果不能解决这个问题,一面又要看病治病,一面又要考虑收入,在不平衡的心理状态下势必会做出不合理的举动这点不言而喻,所以要想解决德的问题,可能不是个人,医院能做到的,恐怕要上升到国家层面了。

而现阶段比技术更重要的,则是医患沟通,良好的沟通堪比艺术,良好的沟通能够规避医疗风险,不是病例写的多好,病看的多好就行,合理的沟通是既要让其明白病情的轻重预后等,既要给人希望,又不能让人绝望,既要语重恳切,又不要过于夸大其辞,要有收有放,这就是艺术,学会如何好的与患者沟通可以避免绝大多数的医疗问题。医生们一味的要求保护,要求尊重,但是医患之间始终是交流的过程,忽视自身问题而不断谴责医闹,这也是不负责任的一种表现。

规培的真正目的是什么?是我们的技术差么?我们现有的医生在大学、研究生期间都有课间实习及临床实习,难道增加规培就能提高我们所谓的临床技术么?所以规培的意义不单纯的在于提高技术,而是基于医者综合素养的锻造这点提出的。

(作者:于博涵,男,毕业于同济大学,博士,2014年7月进入同济口腔医院口腔基地培训)

成长转变 回忆感恩

在中山医院全科基地的三年住院医师规范化培训时光,就好像我生命中的三圈年轮,每一圈都记载着、诉说着、回忆着轮转学习的点滴。

士虽有学,而行为本焉。

肾内科是我轮转的第一个科室,需要负责管一个病房的病人,第二周就被安排独立值班。本以为跟大学实习时一样,每天查房会有主治医生带着,值班永远可以咨询二线;后来才发现,这里的规矩是病人的所有检查、用药都由住院医师自己决定,值班时的突发状况也是自己独立处置。

血液科轮转的第一天,主治医生查房说这个病人需要骨穿,一会儿查完房你做一下。我赶紧翻书复习、看视频,默背各种注意事项和术后并发症。高年医生看着焦虑的我,轻松而又坚定地说“做一遍你就会了”。

现在回想起来,我特别感谢中山这种“亲身实践,独立负责”的培养方式,渐渐地我从那个遇到困难只想逃避的实习医生成长为勇于直面挑战的住院医师了。因为我终于明白读十遍二手资料也比不上亲身实践一次获得的一手资料记忆深刻;跟着上级医生看一百个病人,也比不上独立负责一个病房的病人学到的更多。

知之为之,不知为不知,是知也。

在中山轮转过来的住院医师都知道,基地的考试是频繁而又严格的。我的专业是全科,就意味着我需要轮转的科室更多、参加的考试更频繁。第一年大内科轮转,每个月转一个科意味着每月一次的出科考,每天早上五点起床看书复习,坐公交时也会读心电图和影像片子,恨不得自己什么都会。第一次在独立坐诊时更是忐忑不安,一次,我的同事生病脚跟部出现不同形态的皮损,大家都说不出个所以然就推

荐他去风湿科寻求博学的陈慧勇老师帮助,陈老师仔细地询问了病情,最后仍未明确诊断,就把他的皮损记录下来发送给皮肤科教授讨论,并抱歉的跟他说“没见过这种皮损,确实也不清楚是怎么回事,回去查查资料给予答复”。得知此事后我的脑海中浮现出“知之为之,不知为不知,是知也。”这句论语。儿时耳熟能详的道理,成年了却也没能领会实践,顿感惭愧。渐渐领悟那么多的考试并不是要证明自己什么都会,而是让我明白自己仍有很多不足,鞭策自己不断学习。从那一刻起,我不再认为医生就要在病人面前无所不知,正是因为我们所知的有限才不能停下求知的脚步。

知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。

中山的工作节奏快,临床任务繁重,考试又多。中医转西医全科医师规范化培训的我感觉四面八方全是压力。龙应台说的一段话让我感触很深,“当你的工作在你心目中有意义,你就有成就感;当你的工作给你时间,不剥夺你的生活,你就有尊严;成就感和尊严,给你快乐”。我开始有意识的转变行为,通过跑步、锻炼、摄影去发现平时生活中忽略的美好,花更多的时间陪伴家人。我越来越坚信,对我而言,跑完一场马拉松带来的喜悦和陪家人吃饭带来的满足感不亚于成功发表一篇论文。

三年的轮转记载着我的成长,诉说着我的转变,也留下了我对中山规培的满满的回忆与感恩。正是这日积月累的岁月点滴绘出了我人生的一圈圈圆满,正是这一圈圈的年轮让这颗医林小树茁壮成长。

(复旦大学附属中山医院全科医学科基地 李光伟)

随着规培出站考试成绩公布,我们的规培生涯也圆满落幕,看着成绩单上“合格”二字,我不禁热泪盈眶,这三年,实在太不容易了!

三年前的这个时候,我刚从大学毕业,第一份工作就选择了参加深圳住院医师规范化培训,记得和我同一批招录入深圳的一共有四百多人吧,而这一大批人当时都被分派到北京、上海、广州、深圳、湖南、湖北、四川等全国各大城市委托培养。而我和唐亮,被选派到上海同济大学附属同济医院为期三年的外科培训。

这三年的规培生涯,不可置否,是我从医路上至关重要的三年,它完成了我们从一个医学生到一个真正医生的角色转变,它让我们从单纯的理论学习到与临床紧密相结合的无缝衔接,它更是让我们学会了如何高效的团队协作及良好的医患沟通。而同济医院,给了我们这样一个良好的平台与大量的锻炼机会,让我们能安稳过度,从稚嫩走向了成熟。

仍清晰记得在骨科轮转的时候,记得袁主任和我说:“师傅领进门,修行看个人,要想学到更多的东西,得到更多的机会,你就要付出比别人更大的努力,趁年轻,就要拼!”感谢朱哥及樊老师等骨科一众老师的言传身教,虽然那段时间组里只有一个住院医师,5天一值班,一周两天手术日,看急诊、打石膏、做清创、上手术、收病人、换药等繁琐的工作让人忙得喘不过气来。但是正是这种忙碌充实高强度的工作节奏,让我迅速的成长起来,为适应今后从医生涯铺垫下最能吃苦的孺子牛精神,所以首先要感谢的就是同济骨科的老师们。

普外科是我规培轮转时间最长的一个科室,这里更像一个大家庭,却又是

病种最多最杂工作最累的一个科室。有句话说得好:一个好的外科医生首先要有扎实的普外功底!普通外科医生不普通。在这里,与普外科老师及规培同事们建立了深厚的工作战斗友谊。在普外,连续值班及参加组里手术连续on call 36小时乃家常便饭。因为要兼顾组里工作与同时复习出站考试,我也尝试过为了省下来回坐公交时间干脆搬到值班室去住,一住就好几个星期,成为名副其实的住院医师,甚至当时病人见到我总会问“医生你都不用休息的吗,怎么一直见你呆在医院里?”感恩在普外轮转这段时间,让我明白想做一个好外科医生的艰辛,及需要付出的汗水。也十分庆幸能遇到范主任、吴主任、李新平老师、鲁老师、景涛老师、刘黎明老师、久强老师、刘中砚老师等等一众老师们,你们都教会了我许许多多,无论是对我临床的日常诊治工作、手术能力的提高,还是对我生活的关心及待人处事经验的提升,你们都不吝赐教。是你们带给我第一次单独开体表包块、第一台开腹阑尾、第一台腹腔镜阑尾等等一次又一次成功的喜悦。在这里我懂得了:知其然,更要知其所以然!

感恩同济,这三年,我们有幸见证了新外科大楼同康楼的落成及投入使用,也感受到了医院上升发展的迅猛势头,也深深体会到医院即将迎来新的机遇。即将离开,心中虽然满是不舍,但学成必须回去,希望自己回深圳后能脚踏实地,继续追求上进,服务更多患者,将来能有一番作为,不枉同济医院老师们三年来的辛苦培养。无论身在哪里,我心系同济!

感恩同济 扬帆起航

(作者:刘德福,2012级外科,本科,深圳市卫生局委培住院医师)