

杨秉辉教授说“全科医生是群众健康的第一道防线,医学固然需要大专家,但更需要全科医生,中国要解决看病贵看病难的问题,必须要发展全科医学。”

能够在复旦大学附属华山医院这所全国顶尖的医院接受住院医师规范化培训,我倍感荣幸和自豪。在本科学习的时候,我不曾有过将来要在某个领域成为专家的凌云壮志,也没有过要留洋海外成为医生的宏伟梦想,临毕业前我回上海参加了华山医院的规培招生考试,经过笔试、专业面试、院长面试的层层选拔,最终如愿进入全科基地,开启了我为期3年的规培生活。

初进基地的时候,并没有立马投入忙碌的临床工作中,而是集中培训了全科医学相关的理论知识。对于国外的家庭医生我以前略有耳闻,但对全科医学确实不甚了解,以为就是原来阿拉上海地段医院的医生。正式进入全科的培训学习后我才发现上海的全科规培体系是十分规范、成熟的,2个月密集的理论学习,学习的同时还穿插着严格的专业考试。上医的老师们是认真严谨的,无论我们毕业于什么学校,他们都以上医的标准严格的要求着我们;上医的老师们又是和蔼可亲的,枯燥的理论课他们都能紧密的围绕着临床实际展开,让我们听的津津有味。记得全科医学概论和医患沟通这两节课还是杨秉辉老教授亲自来讲的,杨教授是中国全科医学的推动者,他在全科医学中倾注了很多的心血,也寄予全科医学很厚的期望,我觉得杨教授是把全科医学这颗种子播撒进了每一个全科学员的心里。我恍然大悟原来地段医院的医生不等于全科医生,全科医

生也不是全能的医生,全科医学也是一门临床学科,是传统通科医学的升华,是医学模式转变的产物。

华山医院有着一大批热心医学事业的专家教授,勤勤恳恳,兢兢业业,而且这种精神代代相传,生生不息。我在藏龙卧虎的华山医院几乎每个科室都能碰到牛人老师,他们扎实的专业基础知识,缜密灵活的临床思维,每每让我由衷佩服,以后我也要成为值得患者信赖的好医生。忙碌于临床诊疗工作以及学习的我几乎每天都像陀螺一样旋转着,疯狂的汲取源源不断的知识和

路漫漫其修远兮 ——我热爱全科医学

信息,虚心接受上级医师指导,严格执行各种诊疗常规和操作,一丝不苟接待处理每一个病人,每天鞭策自己要努力追赶上身边的师兄师姐们,达到带教老师们心目中的要求,全面履行一名住院医师的职责。在华山轮转期间我见识了很多,看到了大量退行性疾病和各种慢性非传染性疾折磨着患者们的身心健康,这些疾病需要终身的医学照顾而不是短时间精确的生物治疗,这也坚定了我继续从事全科医学的信念。

中医有“上医不治已病,治未病”的名言,也就是倡导养身保健,通过日常生活习惯的改变,自我调理等以达到预防疾病和促进身心健康水平提高的目的。孙思邈也告诫人们“消未起之患,治病之疾,医之于无事之前”。随着社会的进步和生活水平的提高,人口老龄化加剧,人们的健康意识不断提高,居民对卫生服务的需求增加,并呈现多样化。在全世界范围内,医疗服务模

式逐步发生转变,由过去单一的生物医学模式转变为生物-心理-社会新型医学模式。全科医生是综合运用生物医学、行为科学和社会科学等专业知识和技能,为居民个人和家庭提供健康教育、健康咨询、疾病预防以及一般疾病初级诊疗等服务。全科医生承担初级诊疗活动,在医疗卫生服务中发挥基础性的分级医疗的枢纽作用,既方便了群众就近就医,又帮助居民获得医疗卫生知识,提高自我保健能力,改变不良生活习惯,尽可能不生病、少生病、晚生病。对于难以诊治的疾病,

将患者及时转诊到专科医生处进一步治疗。国际经验来看,全面普及全科医生制度的国家,能大大节省医疗资源,降低医药费用。也验证了美籍著名公共卫生学家J.B.Grant早就说过的那句话“一盎司的预防胜于一磅的治疗”。

全科医生的发展在中国势在必行。作为一个学科的先行者,职业道路的坎坷心酸在所难免,但我仍乐观的认为全科医学会有非常广阔的发展空间。对于选择全科的我们来讲是幸运的,但幸运的我们注定也要去承受很多未知的变数带来的压力。

对于一辈子的从医之路来说,规培的三年也不过是匆匆而过。但是,规范化培训的三年,注定是职业生涯中一段璀璨的旅程,因为我们每天都在如饥似渴地汲取着知识的养分,使自己逐渐变得强壮。

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。希望将来选择全科的同仁们仍能不忘初心,继承前辈们的信念,一路坚定地走下去。

(2015年上海市优秀住院医师
华山医院全科基地张怡君)

“唯爱伴我行,科普月月讲”系列讲座活动本着“因为有您,爱在传递!唯有爱,才能让世界更美好!”的宗旨,旨在为广大病患提供专业的健康科普知识,增进医患之间的感情,开辟新颖便捷的医患沟通渠道,使医生的仁爱之心得以传播。作为上海市中医医院的住培医师,我很荣幸的参加了此次活动,为大家介绍了“如何防治甲状腺结节”。

回顾第一次演讲的前期准备工作中,我的团队遇到过许多困难。比如在选题时,由于范围太广,病种繁多,我们一直纠结于该向病人介绍中医经典理论还是疾病的最新研究进展,大家相互争论不下,最后请教了不少老师。最终决定,既然这个科普讲座的对象是普通居民百姓,那么我们就应该了解他们需要的是

什么,从普通居民的角度出发,多听取他们的意见。一个以“思民所想、急民所忧”为前提所设想下的讲座,才是一次合格的科普月月讲。在询问过各个病区不少病人

的意见,并上网搜集了很多资料后,我们发现对于病人来说,向他们介绍中医经典理论或是疾病的最新研究进展都无法从实质上帮助病人减轻疾病的困扰,老百姓更关心的是,例如高血压、糖尿病这类常见病、多发病的治疗和保养。但在进一步的调研中,我们又发现,各大医院的科普讲座或是健康海报都局限在了高血压、糖尿病、老慢支这几个常见疾病中,而甲状腺结节这个发病率在70%的疾病,却少有涉及。于是我们便以“如何防治甲状腺结节”作为我们科普讲座的题目。

由于第一次在这么多病人面前讲科普,心里压力很大,经常忐忑不安,所以在练习演讲的过程中,常常舌头打结,或者在演讲到一半时忘词,我和助手们虽然反复排练,但是仍然没有很好的进展。正当我们举足无措时,恰逢我院的书记给我们做科普指导,他告诉我们,“讲科普,对象是老百姓,其实我们自己也是老百姓,大不了回家先找你父母做观众,面对父母你总不会紧张,如果他们听懂了,那患者也就听懂了。”按照书记教的方法,我们反复练习,终于不再怯场。

月月讲当天我们在门诊大厅用幻灯片演绎《如何防治

甲状腺结节》,吸引了众多候诊的患者。作为一名中医医生,我们通过月月讲这个平台,将自己多年所学的知识通过浅显易懂的讲解方法传递给普通的居民百姓,并教会他们一些简单的保健常识,希望通过健康管理和健康教育,能让居民百姓掌握一些常见的基础疾病的预防与治疗,而不是一味地跑到医院打针吃药,以此降低医疗花费。民以食为天,了解到很多叔叔阿姨很想通过食疗的方法来预防疾病,尤其是对于甲状腺疾病来说,食物的忌口显得更加重要,为此我们针对甲状腺结节,准备了几款简单美味易学的食补药膳,当我们将这些药膳方子教予他们时,有些叔叔阿姨会认真地用笔和纸一一记录下来,并表示会运用到日常的生活中。中医的特色是治未病,而中医经络穴位以及

如八段锦、太极拳等中医传统功法对于养生及保健效果是极佳的,当我们将这些中医的保健穴位以及养生功法教给叔叔阿姨时,会有很多叔叔阿姨主动参与我们,并让我们纠正他们的姿势,以达到最佳的养生保健效果。当我们的讲解结束,会有很多叔叔阿姨围绕我们甲状腺结节的主题进行提问,通过提问了解到更多医学信息。大家比划、模仿、记录、提问,现场气氛十分热烈。

作为一项公益事业,月月讲活动是成功的,医学科普和健康教育工作是低投入、高产出的保健措施,让广大的居民百姓能够通过

医院的科普宣教而懂得一些最基本的医学常识,

是提高全国人民健康水平的有效途径。作为一位参加上海市住院医师规范化培训的住培医师来说,通过这次由上海市慈善基金会和我院医务处共同举办的“唯爱伴我行,科普月月讲”系列科普讲座活动,不但能丰富自己最基本的临床知识,还学会了如何从病人的角度思考问题,解决问题。十分感谢月月讲活动给了我们这些年轻的住院医师发挥的舞台,让我们挑战自己、展示自己,他会是我从路上宝贵的财富。

(作者:江雯雯,本科,2013年7月进入上海市中医医院中医外科基地,荣获2015年上海市优秀住院医师)

——唯爱伴我行,科普月月讲心得体会

传递健康 传递爱



小医生养成记

关于我为什么会学医,即便被问及很多次,自己仍不能完全回答。我并非出生于医学世家,父母都是普普通通的职员,家庭幸福美满,家人身体健康。但从初中我就心心念念要穿上白大褂成为一名医生,以至于我填高考志愿的时候从零志愿到大专将医学一直进行到底。也许是因为医生这个职业,和生命联系在一起,即使在孩子心中,也是觉得神圣无比的吧。

在寒窗苦读了八个年头之后,大家都以为自己即将成为一名正式医生,因此规范化培训的出现一开始是被大家所抗拒的。但在规培的这一年半来,我看到了很多,学到了很多,也领悟到了很多。

病人的任性依赖

在规培期间,和病人接触多了,发现其实医患关系并没有外界说的那么可怕。在心电图室轮转每天要拉上百个心电图,却可以收获上百个“医生谢谢你”。几乎每个病人做完心电图站起来都会回头诚恳的道谢。从嘈杂忙碌的门诊急匆匆地钻进公用厕所排队方便,会被病人主动谦让“医生你们工作忙你们先请吧”。有的时候生活就像一面镜子,你对着它笑,它也对着你笑。也许

作为一名小医生,很少能够体会大牛教授们手术成功后的自豪,或是完全治愈病人的快乐,但是在与病人们的接触中,却能体会到信任、依赖、或是对菜鸟初长成的包容。

考试的“功劳”

规培期间轮转过了心内、消化、呼吸、血液、肾内、内分泌、神内、肿瘤内科等等的科室,参加了大大小小的考试无数,从每个内科的基本理论知识,到心电图、CPR等抢救知识。一开始总觉得是无用,但这一年半来,从战战兢兢害怕病人的问题回答不出到大部分问题能够对答如流,却总少不了这无数考试的功劳。急诊也是小医生们的梦魇,在这里,危机四伏,冰面薄如纸,潭渊深过海。一个外表正常的肥心病患者,可以瞬间恶性心律失常而意识丧失,口唇青紫;而一个牙痛的老太太,却有可能是心梗。正是规培期间无数的考试和不断的临床实践,才使我们向着一名合格的医生越走越近。

带教老师谆谆教导

规培期间的带教老师们也给我们留下了许多宝贵的财富,有的是理论上的提高,有的是心灵上的提升。在消化科轮转时,我的带教涂传涛老师,经常会利用

空闲时间为我们住院医生小讲课。从最新的胰腺炎诊疗到肝硬化的诊治指南,每次讲课涂老师都会花几个晚上精心制作PPT。在肾内科,我的带教林攀老师对患者无微不至的关怀,让我明白“有时治愈,常常帮助,总是安慰”的道理。医学不是简单的科学,医学是人学。这个社会存在着各种各样的不安全,不信任,但走进临床,让我明白,人始终都有恻隐之心,即使被社会抛磨圆了棱角,她仍始终存在于我们心底。

科研小小入门

科研也是医生们重要的工作之一。在消化科沈锡中老师的指导下,我也很有幸能够申请到院内青年基金,在神圣的科学家道路上迈上自己的一小步。在临床上发现问题,通过实验探索解决问题,再将结果应用到临床造福更多的患者是医生们科研的目标。虽然我对科研还未入门,但规培教给我们的活到老学到老却将成为一生的受用。

缘何学医,也许只是儿时的一个梦想,却在现实中成为一份越来越热爱的职业。因为在这里,有温度、有努力、有挑战。

(作者:陈妍洁,女,毕业于复旦大学,博士,2014年7月进入中山医院内科基地培训)