



播种“青苗” 收获未来

市三三一医院:启动“青苗行动”加强人才队伍建设

口述:郭斐 段魁 李锦 刘征华 整理:朱洁 杨晓玲 何敏 阳婷婷



郭斐在上海。

内分泌科医生郭斐

你知道骨质疏松的最终结局吗?

回株后,我将在骨代谢领域进行探索

2021年9月,我的单位、株洲市三三一医院派遣我到上海交通大学附属瑞金医院内分泌科进修。上海交通大学附属瑞金医院内分泌科一直是我向往的医学象牙塔,近年来,在全国内分泌专业排名中,瑞金医院都是名列前茅,而且拥有中国科学院院士陈竺、陈国强,中国工程院院士王振义、陈赛娟、宁光等一大批在国内外享有较高知名度的医学专家。可以毫不掩饰地说,工作7年后,我能获得这样一个机会,是件十分幸运的事。

这几个月,我漫步在饱经悠长历史和文化的医学走廊,沉醉在瑞金医院浓郁的学术氛围中,满心喜欢和骄傲,但我清楚被选中成为“瑞金人”,不是我个人“镀金”和“炫耀”,而是要心怀感恩、勇挑重担。我要在上海交通大学附属瑞金医院认真地学,扎实地学,把学科最前沿的、最优质的医学思维、医疗技术带回株洲,帮助更多需要帮助的株洲市民。

我进修所在的内分泌科,拥有中国内分泌学界乃至世界内分泌学界最优秀的团队,具有一流的诊疗能力和专业水平。在各位老师耐烦、细致地教授和讲解下,我的进修生活充实、愉快,并且有了许多新的体验和收获。

让我感触很深的有骨代谢疾病方面的常见病——骨质疏松。骨质疏松其实我们并不陌生,很多中老年人都有不同程度的症状。并且,随着我国老龄化社会的到来,以及现代人一些不良的生活习惯,比如不爱晒太阳、运动少、嗜烟酒、喜欢奶茶及咖啡等,加上糖皮质激素的广泛应用,骨质疏松的普遍程度一点也不亚于糖尿病、高血压等疾病。但目前,骨质疏松受重视的程度却远远不够,尤其在我们三四线城市以及基层医院,可以说不仅绝大部分患者,甚至连医务人员都没有意识到这种病的危害性。我就曾经遇到过一些这样的老年患者,一位五三机械厂的杨焕艳,大概80多岁了,她患有高血压、心脏病、糖尿病等多种基础性疾病,因为多年的规范管理,这些基础性疾病都管理得不错,但是上半年,她却因为骨质疏松经历了两次肋骨压缩骨折,接受了两次微创手术。骨质疏松发病缓慢,以骨骼疼痛、易于骨折为特征,初期生化检查基本正常,但待疾病加重出现疼痛难忍时,就晚了。许多老人在根本没有外力的情况下,比如咳嗽一下,都会出现脆性骨折,造成残疾、长期卧床甚至死亡,这给患者及家属带来痛苦及沉重的经济负担!

事实上,骨质疏松也该像糖尿病、高血压病一样预防和治疗。如果及早补充足够的维生素D和钙剂,注意晒太阳、康复运动以及一系列饮食调理,杨焕艳这样的情况就不会发生了。瑞金医院内分泌科骨代谢组在这方面已经做了长期、大量的工作,在医生的干预和治疗下,许多患者得到了及时的诊治,避免了悲剧的发生。这次学习我将积累更多这方面的案例,希望回单位后也能在骨代谢方面进行探索。

让我感触较深的还有一点:我们基层医院内分泌科的患者以糖尿病、甲状腺疾病的居多,但在上海交通大学附属瑞金医院内分泌科,我看到了尿崩症、肢端肥大症、垂体瘤、双侧肾上腺腺结节增生症、皮质瘤、嗜铬细胞瘤、CAH、多发内分泌腺瘤等很多在课本上提到的罕见病、疑难病,这些疾病在这里成了常见病。罕见病不罕见,缺少的是识别罕见病的医生。相信通过1年学习,我不仅能对糖尿病、甲状腺疾病等常见病有更深入的领悟,对垂体、肾上腺、性腺方面的疾病,我的识别、处理能力都会提高很多。回株后,我会将我学到的、看到的,与同事分享,希望株洲的罕见病患者被尽早识别,获得及时、准确的治疗。



段魁通过显微镜实施脊柱外科手术。

脊柱外科医生段魁

我把朋友「鹰眼」介绍给大家

它能让脊柱手术创伤更小、并发症更少

那台“鹰眼”就在我眼前。它自带照明系统,通过它,我的视野明亮清晰,我可以更加精准地为病人实施手术……“鹰眼”其实是台显微镜,在它的帮助下,脊柱微创手术更加先进、更为“微创”。它是本次赴京学习期间除了老师外最亲密的“朋友”,我此行的目的就是要掌握显微镜下脊柱手术技术。

这次入选青苗行动,我很高兴,但出发之初,一切又颇费周折。确定要去学习的时候是夏天,但当时北京回复我,因为株洲是新冠肺炎疫情,暂时不能给我发录取通知书。不过青苗计划并没有因此搁浅,单位、领导、我们入选的医生都没有放弃,随着株洲疫情得到控制,以及我们和北京方面的反复沟通,我最终在8月16日如愿收到中国人民解放军总医院的进修录取通知书。

临走前,我去院领导办公室道别。从他的言语中,我感受到单位对于年轻医生的培养和重视,对医院未来发展的坚定,以及对未来发展的希望。

整装待发,最放心不下的还是儿子,他才7岁,正是需要陪伴的时候。但我告诉他,爸爸要到北京学习,会让自己变得更厉害、更强大,回来才能更好地治病救人。儿子虽小,不善于用语言表达情感,但给了我一个大大的拥抱。我想,虽然有半年我陪不了他,但却给他树立了学习和治病救人的榜样。

中国人民解放军总医院在《2020年度中国医院专科综合排行榜》中,综合排名位列全国第三,我所在的骨科专业全国排名第二。来到北京后,我被分配到骨科王征主任的麾下。王征主任是医学大咖,他的头衔太多了,其中一个是中国医师协会显微神经脊柱专业委员会主任委员,他率先在国内开展显微镜下脊柱微创手术,是目前国内在显微镜下脊柱微创手术领域最权威的专家。我开始跟着他以及科内的老师们学习。

我为什么要学习显微镜下脊柱手术?那是因为,传统脊柱外科手术为裸眼操作,这意味着,我们在手术过程中视觉都会受到术野照明及视力等影响,不得不扩大切口,扩大显露,来保证手术的安全性。而这些都是可能导致手术创伤加大,术后恢复慢,并发症增加等。在显微镜辅助直视下行脊柱外科手术,却是传统脊柱外科技术与显微外科技术的完美结合,除了具有切口小、创伤小、出血少和术后恢复快等优点,在显微镜放大组织、神经下手术操作更保证了脊柱外科手术所要求的精确性及安全性,大大降低了神经损伤风险。

转眼为期半年的进修生活已经过半,在老师们的细心指导和自己不断努力下,我对于脊柱疾病的诊疗技术突飞猛进地提升,特别是在王征主任的指导下,我对显微镜手术有了更深入的理解,显微镜下手术操作也逐步熟练。

显微镜下脊柱手术将是脊柱手术发展趋势,相信在不久的将来,在我们株洲市三三一医院,我的“鹰眼”好朋友——显微镜,也会成为脊柱外科手术中必不可少的工具。

核心提示

人才,是医院发展的核心竞争力。为加强医院人才梯队建设,尤其是青年后备人才的储备、培养,今年市三三一医院正式启动“青苗行动”,在全院临床医技科室中遴选30名青年骨干,输送至上海交通大学附属瑞金医院、中国人民解放军总医院、北京宣武医院等国内最著名的医院、最具实力的科室,用1至2年的时间实行定点、定向培养。

“青苗”奋斗,逐梦青春;播种“青苗”,收获未来。我们联系了几位在外进修的“青苗”,从他们的口述中,我们既能了解这群青年医生在顶尖水平的医院学习奋斗的故事,也能透过他们的思考,了解现代医学学科的发展趋势以及日常生活中我们漠视的健康科普知识。本期健康周刊予以刊发,以飨读者。



李锦参加教授查房。

神经内科医生李锦

我的时间每天不够用

借宣武医院平台,为株洲患者服务

很荣幸被青苗行动选中,现在的我正在北京市首都医科大学宣武医院学习。

我所在的国家级帕金森与运动障碍疾病中心,有国内最权威的学科带头人、最规范的诊疗模式、最先进的诊疗技术,所以我每天接收的都是最新的资讯。

我仿佛又回到了学校的时光,一天很充实,时间很紧张。

每天早上6:20准时起床,只为赶早教授早晨七点的定位定性课,从基础理论到解剖知识到临床实践,每天总能收获一小点,进步一点点。

交完班后就是教授查房,一个大查房下来3至4个小时是常态,教授全程都站着。一旁的我已经腰酸背痛了,但教授仍然不厌其烦地给我们授课解惑。真正的大牛从来都是接地气的敬业!

查完房差不多快12点了,没来得及下医嘱和吃饭,阳光房的午课就要开始了,最壮观的场面莫过于大家一手拿着盒饭一手抓着鸡腿,边干饭边听课,而且毫无违和感。

每天最靓丽的“风景线”莫过于医生办公室“抢”电脑。查完房、听完课,大家都以百米冲刺之势开跑。因为电脑暂时不够用,如果没有电脑就意味着要加班,所以下班后的医生办公室向来都是一番“欣欣向荣”的景象。

几乎每天离开医院的时候都已天黑,吃完晚饭我还得抓紧时间整理笔记,有时管理棘手的病人,还得全网搜索、满世界找文献寻找类似病例。

好不容易盼来了周末,周六周天的线上会议又如期而至,会议下线时,窗外月亮也已经升起来了……

这就是我不够用的学习“时间表”,因为我谨记领导的嘱咐,明白自己的任务。回株后,我将好好沉淀这段忙碌的学习之旅,在老年人慢病管理、运动康复等方面有所作为。

随着我国人口老龄化的加剧,老年病中老年痴呆、帕金森及运动障碍等变性疾病将成为主流。“让人们生活得更高质量”是医学聚焦的问题。我想,首先要有规范的慢病管理体系,还要有规范化培训的专科人才。顶级医院带领、基层医院加入构建体系联盟来管理这些疾病已迫在眉睫。我希望能加入宣武医院帕金森与运动障碍团队联盟体系,借宣武医院的平台,为更多株洲帕金森与运动障碍疾病患者服务。



刘征华(中)在动手手术。

神经外科医生刘征华

学习最前沿、最先进的神经外科技术

不负期望,不负韶华,不负患者

谢院领导、科主任以及同事们,我有幸得到去首都医科大学宣武医院神经外科深造的机会,2个多月在京学习让我受益匪浅。

眼睛是心灵的窗户,然而总有一些人被“看不见的手”(因为垂体瘤、颅咽管瘤等)无情地把窗户关上了,沉寂在模糊、甚至黑暗的世界里。我所在的专业组任务之一就是要把被关的窗户重新打开,让病患重新感受多彩缤纷的世界。每每看到病患术后那种欣喜若狂的表情,由衷替他们高兴,也为自己能在这个过程中贡献了一份力量而自豪。随着科技水平的提高,医生在手术过程中也有了另外一双可以直达病灶的眼睛,这便是神经内镜,这种更细腻、直观、微创的手术方法,这也是此次我学习的主要内容之一。

临床中经常碰到被三叉神经痛困扰的患者。我们日常的洗脸、刷牙、吃饭,对他们来说都是一种百般煎熬,只能依靠长期药物控制,但随着时间推移,药效越来越弱,只能任由其疼痛,痛苦可想而知。还有面肌痉挛患者,因为面部肌肉不自主抽搐影响工作、社交,甚至不敢与人交往。此次宣武之行的另一个重要任务是学习显微镜微血管减压术,它就是针对三叉神经痛、面肌痉挛病症,让这些患者不再受病痛折磨和困扰的。

宣武医院神经外科基地有17间专用手术室,装备有世界最先进的神经外科诊疗设备,包括顶级手术显微镜、手术导航设备、术中超声、术中磁共振、术中血管造影设备、神经导航机器人等,每年完成各类神经外科手术超过一万例,接下来我将好好利用这个平台,学习、掌握最前沿、最先进的神经外科技术,不负期望,不负韶华,不负患者。

