

全科医生,做真正的“健康卫生”

■ 郭跃武

临床工作中,常听到有专科医生这样回复患者的问询:“你这个问题是某某专业的事,我们这里解决不了。”于是,患者只能重新预约其他专科就诊,尽管有时只是一些简单的问题,是我们的专科医生真的不懂吗?

要想成为一名综合性或专科医院住院医生,必须经历本科5~6年,硕士3年,甚至还有博士3年的学习,再加上住院医师规范化培训3年合格才具备资格。从理论上说,针对跨专科的临床医学问题,不说准确到位的回答,起码给予一些实用的建议是完全可以的。关键在于过度专科化发展的医疗行业所遵循的是纯粹的生物学医学模式,以疾病为中心的思维束缚住了医生们的脚步,让他们的视野过分狭小,过分专注于自己业内的精细化发展,聚焦在某一种疾病、某一个系统、某一个器官,而忽略了作为整体的一个人。

现有资料表明,医疗过度专科化的结果导致我们国家85%的卫生资源投入用在了15%的危重病人身上,随着新药和新技术的不断发展,这方面费用还在水涨船高。相反,绝大多数人的健康问题(常见病、多发病、慢性病)只能依靠剩下不多的资金来解决,明显捉襟见肘。如何尽可能利用好有限的资源来满足大多数人的卫生保障需求,发展全科医疗无疑是一项明智的举措。

所谓全科医疗,是由全科医生为居民提供的,融合临床预防、综合诊疗、社区保健及康复等为一体的基本医疗卫生服务,它以个人为中心、以家庭为单位,具有天然的亲和力和连续性,一个人从出生到死亡,除了急、危、重症以外(这样的机率并不高),其他所有的健康问题都可以在这里得到解决,它所遵循的是现代生物-心理-社会相结合的医学模式,能够更全面、更高效、更便捷地解决健康方面的问题。

早发现、早诊断、早治疗是从古至今医疗卫生行业所遵循的重大原则之一,这样做无疑对个人、对家庭、对社会都是效益最大化的,疾病早期容易治、疗效好、费用低。话虽简单,可实行起来却很困难,需要医患之间的密切配合和高度信任。早期疾病往往症状不明显,患者大多不愿意“治未病”,如战国时期扁鹊见的齐国国君田午的故事,即使治好了,他也认为是“医之好治不病以为功”,更不用说主动求医了。

只有当疾病“发出来”,症状体征明显的时候,才会到专科医生那里看病,此时已非最佳诊疗时机,医生不得不花费更多的精力;另一方面,专科医生所面对的患者群体流动性大,疾病治好或治不好,病人都要离开医院,相互之间不会形成长久稳定的医患关系。而全科医生(有的国家又叫家庭医生

生)不同,他们面对的患者是一定范围内由多个家庭组成的群体,全科团队的医疗卫生服务贯穿了他们从出生到终老的整个过程,彼此之间非常熟悉,建立了相互信任的、非常稳固的医患关系。在这样的环境下,疾病的早诊早治将不再困难。全科医生还能针对患者及其家庭的特点给出疾病预防、康复、保健等一系列建议,真正起到“健康卫士”的作用。而专科医生在需要专科技术治疗时才介入进来,与全科诊疗形成良好的互补互利关系。

理想虽然美好,然而一名优秀的全科医生培养却十分困难,需要有广博的理论知识体系,还要有足够的临床经验,既要把握各临床专科的诊疗规范,还要具备扎实的心理学、社会学基础,并集预防、保健、诊断治疗和康复等技能为一体,是不可多得的综合性医学人才。

中国已经在2000年宣布进入老龄化社会,即60岁以上的老年人占总人口的比例已经超过10%。伴随着社会老龄化加速,疾病谱也逐渐转变为以慢性病和老年病为主要类型,且涉及多系统、多器官的问题越来越常见。人们对全科医疗的需求将越来越大,加快培养全科医生团队的任务已经迫在眉睫。

愿每个人都能病有所医,及早签约自己的全科医生(家庭医生),平安度过人生每一天。

像看贼一样地看我。最后,这对母女不发一言地扬长而去。我心里头也有那么点不爽,后来想想,我又笑了。

哪怕如此,我还是帮到了许多人。我帮助送快递的小哥捡起了他散落的包裹,小哥微笑地朝我致谢;我帮助手上塞满东西的陌生邻居扶住楼下的大铁门,邻居连连向我说谢谢……

我感觉我很快乐,哪怕时不时地帮人会被人误会,可那又有什么关系呢?我本身就是为了助人,我助人了,我很开心能够助人,这就是对我最好的褒奖和回报了。

话说完了,我微笑着看着女儿。女儿紧绷的脸,在松开的同时绽开了笑意,像花儿一样美丽。

瘦的,步履也有几分蹒跚。我走近她,说:“阿姨,需要我帮忙吗?”老阿姨似乎没听见,没吭声。我又说了一句,老阿姨还是没什么反应。这个时候,绿灯已经亮起,老阿姨在迈开步子时,有那么几分疑惑地瞅了我一眼,缓缓地自顾自地往前走。我顿时有些明白,她是不是以为我是个套近乎的骗子?我心里头有那么点不爽,后来想想,我就笑了。

还有一次,我走路的前面是一对母女,那个小姑娘的笔不小心滑落在了地上,我蹲下身捡起来,准备走快几步还给她们。谁知道,我刚蹲下身去捡,她们就停下脚步,转身,刚好也是看到我捡那支笔。然后,我把笔还给那个妈妈的手里,她也没有说感谢的话儿,反而

助人就是回报

■ 崔立

10岁的女儿说了个她帮助人的事。有一天,楼下清洁工清扫树叶时,突然下起了雨。她撑着伞拿了家里的雨披,主动送了过去。有点遗憾的是,那个清洁工谢过了女儿,但没有收下雨披。女儿有点挫败地回到了家。

女儿不无委屈地和我说了这件事情,这也是她第一次这么主动地去帮助别人,也是她好不容易鼓起勇气。可惜,却是被拒绝了。

我笑着聆听,也给她讲我经历过的故事。

一次我在过马路,红灯前,一个老阿姨就站在我身旁,看起来瘦

搓澡

■ 董友宁

这几天天大冷,赶紧找了个大众浴室洗澡。洗澡其实在家也能泡,但是浴室里可以有人搓澡。这个搓澡的幸福感,是人间不可多得的享受,也是许多人冬季里的挚爱。

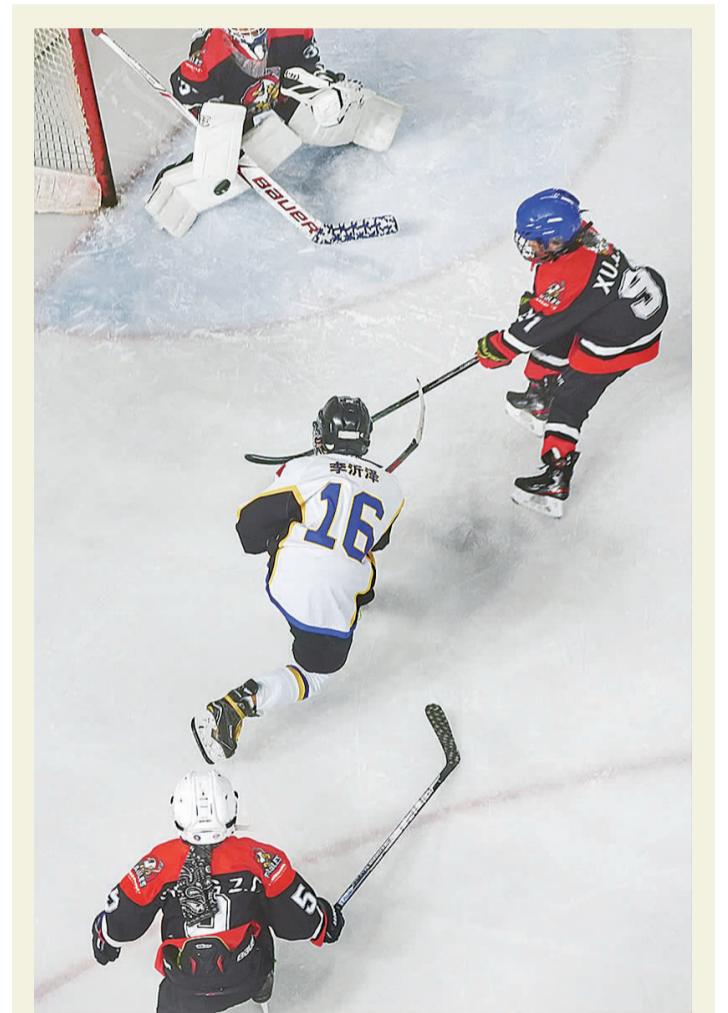
北方人叫“搓澡”,南方人叫“擦背”,是一门只有在澡堂里才能领略的“独门绝技”。以前的搓澡技艺,大部份源于“扬州”,后来“绝技不绝”,现在去澡堂搓澡,也就“英雄不问出处”啦!

去大众浴室洗澡比较讲究,分成“四部曲”:泡、蒸、搓、洗。搓,是大众浴室里扬州师傅们的真正核心竞争力。

经过大池热水泡,桑拿汽蒸的皮肤肌肉松软,毛孔张开,很易于搓澡。搓澡师傅应该有技术级

别,搓得好的师傅,那种感觉,就像是功夫深不露底的武功高手:只见师傅一手绑起搓澡巾,一手压着搓澡巾,把个客人前后翻滚,上下行走,左右推拿,几个回合下来,客人已经在师傅的手下浑身酥麻,筋骨透松,有了内心世界退了层皮的感觉。技艺优秀的师傅,还会在搓澡结束时,就像一名优秀的手鼓手,用特有的手法,在你的背上拍、捏、敲、捶、点、打等,发出的响声,既有革命歌曲的浑厚雄壮,又有情歌的温情浪漫,真个是“嘈嘈切切错杂弹,大珠小珠落玉盘”。一次幸福的搓澡就在客人浑身筋骨通透,血流加快,不想动弹时,嘎然而结束了。

大众化的浴室在城市发展中,现在几乎荡然无存,有的都是越来越贵,越来越娱乐化,越来越吵闹的“大浴场”。不知道现在城市人民,冬天里到哪里去搓澡,还能不能有享受搓澡的幸福感?



■ 冰球场上(摄影)

陆文

桂花苑

刊头书法 徐珍

“过年:中国人的集体记忆”征文活动开始啦 谈谈那些你割舍不去的乡愁

2021年春节即将来临。为深入贯彻落实习近平总书记关于传承中华优秀传统文化、坚定文化自信等重要论述,进一步筑牢家国情怀,营造欢乐、团圆、喜庆、祥和的节日氛围,即日起,“学习强国”上海学习平台面向全社会开展“过年:中国人的集体记忆”征文活动,留住“乡愁”,让人们共赏美景、共度丰收、共忆乡愁……

活动主题

本次征文以“过年:中国人的

集体记忆”为主题,引导广大读者、观众通过对过年集体记忆的书写,抒发共同的乡愁,重新审视春节这一中华民族传统节日的宝贵价值和独特作用,赋予新的时代内涵,推动中华优秀传统文化的传承、创新和发展,坚定文化自信,为“十四五”良好开局凝聚精神力量。

无论是踏上归乡之路的人们,还是坚守一线岗位的各行各业工作者和因各种原因不能回乡

的人们,都可以通过过年期间的所见所闻所感,或者通过对过往春节的回顾,和父母亲人跨越时空的“线上团聚”等方式,记录民俗风情的变迁,书写和过年有关的亲情、友情、爱情、家风、家训等的温情故事,展示不同地区不同民族人们共同的文化根脉、民族情感和精神追求,激发人们为更加美好生活和实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗的精神动力。

征集时间

1月12日至3月31日

作品要求

1、坚持正确的创作导向,弘

扬主旋律,传递正能量,富有思想性、时代性、艺术性;2、主题鲜明,内容真实,感染性强。征文题目自拟,体裁不限,字数一般1200字左右,不超过5000字。如有合适照片,也可附件用作配图;3、作品须为作者原创、首发,投稿者应对作品拥有完整的著作权,并保证作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的合法权益。

投稿方式

通过征稿专用邮箱(xuhuitong2019@126.com)投稿。投稿时,作品请以word格式进行

上传,邮件名统一为“姓名+作品标题+联系方式”。

作品展示

1、优秀作品将在“学习强国”上海学习平台、“上海徐汇”微信公众号、“上海徐汇发布”微博、“徐汇通”APP、徐汇报等平台展示;2、中宣部“学习强国”APP端、PC端“强国征文”频道和“推荐”频道集中展示各地学习平台推荐的优秀作品;3、为择优在“学习强国”学习平台展示的作品作者发放文创纪念品;4、征文结束后,“学习强国”组织对作品进行评选。