

现代快报记者专访江苏省第十三批援藏医疗团队组长沈俊—— 打造一支带不走的医疗队

我在社区

近年来,西藏医疗事业取得较大进展,但与内地发达省市相比整体医疗及医院管理水平尚有一定差距,缺乏医疗人才的现象十分突出。医疗人才“组团式”援藏,是国家援藏政策的重要组成部分。2018年3月起,江苏省第十三批援藏医疗团队进驻对口的墨竹工卡县医院,进行为期一年的援藏医疗支援。5个多月过去了,援藏医疗工作遇到的挑战和困难是什么?有什么收获?日前,现代快报记者电话采访了援藏医疗团队组长、南京市红十字会党总支部书记、副院长沈俊。

通讯员 支晓丽 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



江苏省第十三批援藏医疗团队组长沈俊 医院供图

●●● 最紧急 急诊抢救20多名受伤的当地人

进入藏区,每个人都难免会有高原反应,沈俊说,他也不例外,但是让他难受的是刚到墨竹工卡县医院的第一周,血压达到了180/110,每天晚上头疼头胀得厉害,“好在我把降压药的品种和数量都作了调整,吃了四种药,每种药的剂量都加大,总算控制住了。”

沈俊说,由于墨竹工卡县医院的医生比较缺乏,所以他们经常

要穿梭于急诊和病区,处理危急重患者。“我们的宿舍就在医院里面,医院里有什么事情都是随喊随到。”记得有天晚上十点多,一个50多岁的脑出血病人被送到了医院,当时病人完全失去意识,只有心跳和呼吸,血压230/150。抢救的过程中,发现病人的心率和呼吸非常不稳定,后来经过紧急处理,在病人的生命体征保持平稳之后,第一时间把

病人转到了西藏自治区人民医院进行救治。

让他印象深刻的是,有一天晚上十点多多的急救工作,当时有二十多名当地人在工作中受伤,一起被送到了医院救治,“在他们来的路上,我们全部在急诊待命,等病人到了,立刻投入了忙碌而又紧张的抢救工作中,一直忙到凌晨两三点才结束,开心的是所有的人都及时得到了救治。”

●●● 最触动 孩子具有手术条件,家长却不同意

为尽快熟悉墨竹工卡县的工作环境,沈俊还主动加入下乡巡诊医疗队,为县所属各个乡镇的残疾患者免费义诊,最高的乡镇海拔接近5000米,义诊同时将需要治疗的患者预约至县人民医院,为其提供规范的治疗。

沈俊说,在下乡巡诊的过程中,有个事情对他触动很深,当时他和另外一位援藏的外科医生用3天时间跑了7个乡和一个镇,去那里筛查残疾儿童,对一些治疗效果明确和急需手术的

儿童,让他们能接受南京市儿童医院的免费手术,因为墨竹工卡县医院和南京市儿童医院是对口帮扶医院,南京市儿童医院每年免费为残疾儿童做一些治疗。在筛查的过程中,有一个5岁多的小男孩乐乐(化名),是先天性马蹄内翻足,“只要进行手术治疗,并在术后进行后期的功能锻炼,乐乐就可以像正常的小孩一样了,但出乎我们意料的是,他的家人不同意孩子接受矫正手术。”

沈俊说,当时他很疑惑,为什么不花一分钱,手术的风险很小,疗效也很确切,家长还不同意呢?后来通过当地县卫生局的沟通和交流,得知家长坚持不做的理由是他们请人看过说他儿子只能活到7岁,所以就放弃手术了。“其实我们给这个小孩做过检查,孩子的智力和发育都很正常,真是非常可惜。”他深有感触地说,医疗技术援藏只是一部分,更要做的是普及和提高当地人的卫生健康知识。

●●● 规范化 完善制度,帮助创建二级甲等医院

在医疗技术援藏的同时,援藏团队还担负了县人民医院二级甲等医院的创建工作。作为创建组的组长,沈俊凭借多年的医院管理和等级医院创建工作经验,帮助县医院完善各项管理制度、规范医疗质控管理、整理等级医院创建台账,援藏期间力争在今年10月份顺利通过二甲医院创建的初审。

沈俊对记者说,在创建的过程中,他发现医院的放射科审核制度比较缺失,当时放射科所出

具的检查报告,只有检查医师,没有审核医师,“缺乏审核环节,报告的准确率就会低,考虑到审核制度的重要性,我们帮助放射科建立了审核环节。”此外,充分利用医院现有的一些信息化平台,比如远程会诊,把医院的疑难病例传到南京,让南京的专家进行会诊,使得当地老百姓可以享受优势的医疗资源。“通过审核环节的建立和规范以及远程会诊的充分利用,把医院放射科整体诊断水平提上去。”

沈俊说,除了把先进的管理理念、精湛的医疗技术带到西藏,接下来在做好临床工作的基础上,他会积极投入带教工作,坚持在培训工作中“传”授之以渔,为当地培养一批管理人才和业务骨干。“其实之前我们一直在做,经过几个月的了解和摸索,更加清楚医院的哪些地方比较欠缺,从而采取有针对性的、对医生进行专业化和系统化的培训,让他们更好地为当地老百姓看病。”

整夜“吃鸡”,年轻小伙得了老年病

专家:游戏成瘾伤身又伤“心”,别拿身体博段位

“大吉大利,今晚吃鸡!”这句话成了不少游戏行家的问候语。然而经过一番“艰苦战斗”“吃到鸡”后,身体是否也在反抗了呢?在徜徉游戏世界后,是否也感到心神俱疲了呢?今天,东南大学附属中大医院各科专家为你“把脉”游戏这些痛!

通讯员 刘敏 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

熬熬熬,熬出青光眼

20多岁的小李,是个不折不扣的游戏行家,常常抱着手机不撒手。深夜时分,也是他“绝地求生”的关键时刻。同“战友”并肩协作激烈作战后,终于“吃到了鸡”,这时天也亮了。一夜酣战,也让他收获了一双“兔子眼睛”,双眼布满红血丝,眼睛胀痛的。忽然觉得眼前一阵模糊,小李还以为是视力下降了。但是几天过去了,眼睛酸胀感只增未减,赶忙到东南大学附属中大医院眼科检查,结果让他惊呆了:青光眼!为何正值青春年华,却遭遇这种老年病呢?

接诊小李的眼科张瑞主治医师介绍说,长时间玩手机游戏,特别是在黑夜关灯后,房间里只

剩下屏幕上发出的亮光,这时光线对比度会特别高,眼睛容易感到疲劳。长时间的刺激可导致青光眼急性发作。

医生建议游戏爱好者,不要拿眼睛来博段位,玩一个小时就要让眼睛望望远处,放松一下。

点点点,点出腱鞘炎

游戏不仅伤眼还伤手。中大医院中医骨伤科主任屈留新介绍说,网友在疯狂地玩游戏的时候,手指拼命点击,会造成手指的过度劳累。通常出现拇指和食指的疼痛,关节屈曲不利、有弹响,一般早上疼痛、僵硬厉害,活动开了以后才能好一些,这就是腱鞘炎的症状。专家建议,经常让手腕关节做360度的旋转,或将手掌用

力握拳再放松,来回多做几次,可有效预防腱鞘炎的发生。

坐坐坐,坐伤了腰椎

打游戏常见姿势是什么?当然是坐着了!或者是来个“葛优躺”。专家介绍,半卧位时,腰椎会因缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。站立时,腰背部的肌肉、韧带会帮助腰椎支撑重量,但半卧位时肌肉、韧带处于松弛状态,失去原有的固定作用,脊柱出现变形,生理曲度变直,久而久之会造成腰椎病。

专家建议,一个小时之内就要起身站站,放松下筋骨。平时坐姿要正确,不要窝坐在沙发或者半躺着看手机。

小心!别让游戏成瘾把生活毁了

中大医院心理精神科黄河博士介绍,游戏成瘾不但影响日常生活,甚至会毁了生活。曾经有一个30多岁的男子,一天到晚沉迷在游戏中,经常把自己关在房间里闭关,与世隔绝,也没有交女朋友。工作上也是经常早退迟到,差点被辞退。后来经过住院治疗及家庭治疗后,才慢慢回归正常生活。

黄河介绍说,烟、美食或游戏,会促进分泌一种叫多巴胺的物质。然而这种多巴胺并不会带来真正的快乐,它会激发人的渴望系统,让你误以为会带来快乐。而人在压力状态下,对能分泌多巴胺的诱惑几乎没有任何抵抗力,容易屈从于诱惑。压力越大,我们越需要时间和精

力来放松。原本就不多的时间更紧迫了,压力更大了,更想继续放松……于是就成了恶性循环。

通常成瘾的患者,在此期间还有其他的社会心理问题。工作学习压力增大,或人际关系紧张、家庭关系出现问题,有的处于抑郁或焦虑状态,而本身抗压能力、情绪管理的能力有待改进,心理弹性相对弱,在现实生活中自己没有办法妥善处理这些压力,于是徜徉沉醉在虚拟世界里以获得主动感和满足。

专家友情提醒,游戏这东西,小玩怡情,大玩就是在玩命啊!一言以蔽之,别拿自己的身心来玩游戏,玩不起啊!