

为糖尿病肾病防治开具“生活方式大处方”

▲南方医科大学南方医院国家肾脏病临床研究中心 秦献辉

生活方式可以解释近60%的慢性疾病发生风险。从关注一棵树（个体患者）到着眼于整片森林（人群健康），生活方式医学是现代医学从“以疾病为中心”向“以健康为中心”转变的重要体现和推手。

作为课题组最重要的研究方向之一，在过去十年里，笔者团队坚定地朝着改善糖尿病肾病管理目标迈进，专注于通过科学营养和健康生活方式预防和延缓糖尿病肾病的发生与发展。这不仅仅是一项科学研究，更是一项关乎群众健康和生命质量的使命。

然而，生活方式医学当前面临收费难、人才难（专业人才不足）、证据难（循证证据不充分）和推广难的“四大难”。健康饮食、规律运动、心理健康、体重管理和严格戒烟是慢病管理和防治的基石。围绕这些方面，为解决“证据难”，笔者从健康膳食、营养补充、合理减重、规律运动、良好睡眠、心理健康和综合防治等七个方面，为糖尿病肾病的

防治提供了系统的证据和结果。我们相关的系列研究陆续发表于 *Diabetes Care*、*Br J Sports Med*、*Am J Kidney Dis*、*NPJ Digit Med*、*J Cachexia Sarcopenia Muscle* 等杂志，笔者连续三年位列中国肾科领域临床科研最活跃的学者之一。

笔者将糖尿病肾脏病管理概括为“健康管理二三四”即：坚持锻炼、远离烟草（二），吃好、睡好、心态好（三），压糖脂体重应全达标（四）。遵循生活九要素，保持健康不退休！

可重复性和外推性是医学研究中因果推断的重要和必要环节。因此，立足中国人群数据，充分利用全球公共数据进行外部验证和推广，是我们当前进行医学研究的一种重要工作范式。作为一名医生或者医学工作者，无论顺流，或逆流，多保持几分初心，多坚守几分本心，在自己的能力和资源范围内，要肩负自己应该承担的责任和义务，做好自己应该完成的工作和任务。学如逆水行舟，不进则退！与团队每一位成员共勉！



秦献辉研究团队合影

有你们在 我们很放心

▲阜阳市第五人民医院 ICU 主管护师 谢朱彪

这十年，我从初入临床时青涩懵懂、手足无措的实习小“男”丁格尔，华丽转身成长为一名在临床、教学、科研、管理领域都能独当一面的专业护士。站在十年的节点上，我想以这十年的所见所闻所感为引，分享个人的一些经历、思考与感悟。

我穿梭于病房之间，细心观察患者的病情变化，及时发现并解决问题。从测量体温、血压到精确给药、打针，每一个环节都全力以赴，确保患者安全舒适。这就是我十年工作的日常。

几天前，我在医院“医护到家”平台接到一位需要换药病友的订单，该患者因为两日前在外地手术，正好当天需要换药，由于手术部位特殊行动不便，并且家中还有小孩，患者家人又在外地工作，在了解到我院开通“护士上门”服务后，果断下单。接单后，我和外科另外一名经验丰富的伤口造口治疗师利用休息时间，驱车驾驶将近30分钟为患者进行上门换药服务。

到达患者家中，我们核对信息无误后，开始为患者介绍了换药的注意事项，取得患者配合，顺利完成换药服务，并耐心回答了术后康复护理的详细事宜，得到了患者和家属的好评。

在结束系列操作后，患者及家属对我们医院开展的“护士上门”非常满意，在换药的第二天再次微信联系下单时留言：“护士上门”真的很方便，能很快解决患者行动不便的实际困难，你们的医疗服务水平真的很专业，有你们在，我们很放心。

未来如星辰大海般璀璨，而少年气，正如钟南山院士所说：我们年轻人，不单要有理想，而且要有梦想；我们不单要有要求，而且要有追求；我们不单要有志气，而且还要争气；我们不单要有热情，还要有激情。面对未来，我满怀信心和期待，我将继续坚守在护理工作第一线，为更多的患者带去温暖和希望。同时，我也希望通过自己的经验和故事，激励更多的年轻人加入到护理事业中来，共同为国家的健康事业贡献力量。



谢朱彪提供“护士上门”服务



于峰教授正在病房查房

心中“绽开”的那六瓣花

▲北京大学国际医院 于峰

这十年，是医学高速发展的十年，也是我从一名专业医生成长为一名医学管理者的十年。在医学这个复杂而多元的领域中，国际上对于“好医生”的定义和标准仁者见仁智者见智，我个人认为加拿大 CanMEDS 标准，提供了一个全面而深刻的定义，涵盖了医生所需具备的各个方面。

CanMEDS 标准犹如一朵盛开的六瓣花，其核心部分是花蕊，象征着医生的核心素养——医学专家。围绕着这一核心的六个花瓣分别代表了学者、专业者、健康宣教者、信息沟通者、合作者和管理者。如果一位医生能够在这六个方面全面发展，做到各个要素的充分开放与融合，那么他便能够成为我们心目中理想的医学专家。

专业者 专业性是医学的灵魂。医生必须具备深厚的医学知识，不仅要掌握临床技能，还需了解医学人文知识及相关法律法规。一个优秀的医生应该具备全面的专业素养，能够在复杂的医学环境中，灵活应对各种挑战。这种专业不仅体现在技术层面，更在于对患者的关怀和对医学伦理的坚守。

学者 成为一名学者是成为优秀医生的重要基石。医生不仅要在临床工作中运用已有知识，更要不断追求新知，参与科研，推动医学的进步和发展。只有这样，医生才能在快速变化的医疗环境中，保持专业的敏锐性和前瞻性。

合作者 现代医疗系统的复杂性决定了许多疾病的治疗往往需要多学科的合作。以肾内科为例，许多患者的治疗需要与心内科、内分泌科、血液科、风湿免疫科，甚至妇产科、儿科及外科等多个科室密切配合。因此，作为一名医生，必须具备良好的合作精神与团队意识，能够在多学科团队中有效沟通、协作，从而为患者

提供最佳的治疗方案。

信息沟通者 在医疗工作中，医生常常需要向非医学专业的同事、患者及其家属传达专业知识。如何使非专业人士快速、准确地理解相关内容，是医生必备的沟通能力。优秀的医生能够通过清晰、生动的语言，帮助患者理解病情及治疗方案，让患者在医疗决策中感受到被尊重与理解。这种有效的沟通不仅能增强患者的信任感，更能提高他们对治疗的依从性。

健康宣教者 健康倡导者不仅需要在医疗场合中积极传播健康知识，还应利用现代自媒体平台，向公众普及与健康相关的信息。通过这种方式，医生可以帮助公众理解疾病的预防和治疗，提升大众的健康素养。我个人便利用社交媒体，分享关于肾脏疾病的知识，希望能在潜移默化中提高大家对健康的关注。

管理者 一名优秀临床医生的最后一个要素，在我看来更高的要求，就是做好管理者。就像那句最有名的话一样：不是一个人的王者，是团队的荣耀。在当今医疗环境中，团队合作已成为常态，医疗活动往往需要多个专业人员共同完成。因此，如何有效组织和管理医疗团队，协调医生、护士、技师及志愿者的工作，将直接影响医疗服务的质量与效率。优秀的医生不仅要具备临床能力，更需要在团队中发挥领导作用，带领团队共同实现医疗目标。

以上的“六瓣花”不仅是一种标准，更是一种追求。它一直在鞭策着我，不断提高自身素质，努力做一名好医生，这样才能不负健康所系、性命相托的誓言，给广大患者提供更好、更高效的医疗服务，为实现“健康中国”贡献我们医务工作者的力量。

2025
《医师报》元旦特别策划

我的十年
肾脏 & 重症



扫一扫
查看元旦特辑