

医师报
2022年5月26日

责任编辑：冯倩倩
美编：杜晓静
电话：010-58302828-6847
E-mail: ysbfgqianqian@163.com

HUMANITY 人文

A5

医者·故事

以患者身份

▲浙江省丽水市人民医院 林剑辉

4月29日，作为医务工作者的我成了患者，平生第一次，躺在了浙江省丽水市人民医院的手术台上。在这场动“真刀”的“闯关”中，最令我信服的是，医生娴熟的技术与和谐有爱心的团队，于是想以患者身份记录下这段经历。

我与蒋勋教授感同身受

这次手术源自我多年的乳腺多发性结节，一次检查显示结节疑似4a类病变。医生建议手术，术前谈话中“根治术、重建术”的字眼令我感到恐惧，甲乳外科的施勇主任与温涛医师开玩笑地说道：“你不要太紧张，你要紧张，我们都会被你带动起来的，哈哈……”在这种幽默、打趣的氛围中，我渐渐放松下来。

在进入手术室那一刻，紧张、恐惧再次不由自主地袭来，李护士长告诉我各项指标正常，两名护士十分柔和、周到地做着术前准备，温医师一如既往地笑着说：“林老师你不用怕，不会出现问题的。”麻醉医师游敏吉也温柔地安慰我：“林老师，我们会很认真的哦。”每句话，每种操作，都底气十足。

他们的话语，让我想起了台湾蒋勋教授的故事。有一次他因冠心病胸痛发作来到医院，帮他治疗的那位年轻医师轻轻的一句“好了，再痛也就这么痛了。”让他对病痛有了一定的



预知，少了恐惧。而如今置身让我充满安全感的场景，不仅感慨：人之所以恐惧，是因为对病情的未知，对疼痛的失控感，而医生的耐心与技术就能安抚患者动荡不安的内心。

在手术室柔和的灯光下，我感到鼻子上方的面罩一阵清凉，放松地“睡”了过去……

“林老师，你醒醒，醒醒……”游医师轻声唤着，我如梦初醒，就这样度过了曾以为最难捱的手术。

体验过病痛 更懂得关怀的力量

出院前，温医师嘱咐我说：“过几天你会感觉胸部被包裹得越来越紧，不舒服的话随时来找我，我每天上午都会在病区。”我心想：“包裹哪有越来越紧的？人也是‘动物’，或躺或坐，走来走去，应该是越来越松才对呀！”

然而，几天后，我感觉胸部被包裹得越来越紧，周围像铁圈一样坚硬地箍着。背疼、胸疼、胳膊疼，令我辗转反

侧，夜不能眠。术后第一次找到温医师，他帮我重新做了包裹，片刻间的舒适之后，不适感再次袭来。煎熬的两天里，我像酝酿的小火山，时而暴躁。后来又联系了住在我家附近的施主任，他认真帮我做了处理，再次感到久违的舒适。然而两天之后，压紧感又没饶过我，我再次来到医院问诊。

面对我接二连三的问诊，医生们始终温和细致。终于，坚持到第9天。我请求施勇主任帮我“松绑”，他最终同意让我拿紧致一些的家文胸代替了胸带包裹。等着、盼着，半个月的包裹期终于过去了……时至今日，已经痊愈。于外科医生而言，这是一个简单的手术；于我，却是平生第一次。原来当一个患者如此不易。

如今，我亲身体会过患者的痛苦，也更加懂得关怀的力量，在今后的工作中也能更好地理解患者。同时，我用“叙事医学”的方式记录下这次难忘的经历，希望以此温暖更多的人。

上海心理战疫②

“隔离期间，我失业了”

医师报讯（融媒体记者 冯倩倩）“疫情期间，能否推迟还房贷？”“居家办公工资标准如何？”疫情期间封控居家，引发了部分市民的焦虑。上海市精神卫生中心，临床研究中心办公室陈俊教授表示，焦虑是因为担心未发生的事情，但是未发生的事情，也可能有好的结果。

疫情期间封控居家的市民，因无法外出工作而影响收入，中小微型企业经济受疫情冲击也比较大，这些都引发了部分市民的焦虑。

陈俊接受《医师报》记者采访时表示，第一，这是大众基本的生存需求，是共同面临的困境，要相信社会和政府的支持，总有办法可以解决。第二，要保持信念，防止陷入焦虑的恶性循环，因为焦虑的核心是担心未发生的事情，即对未知的灾难性解释。但是未发生的事情，也可能有好的结果。“很多时候我们看待事物的方式，而不是事物本身，影响着最后结果。”第三，避免过度专注于带给我们焦虑的事情。不钻牛角尖，不陷入情绪漩涡，要乐观积极地活在当下。



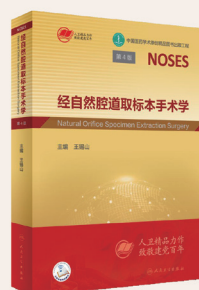
2022·我与好书有个约会

《经自然腔道取标本手术学（第4版）》



出版：人民卫生出版社
主编：王锡山
推荐人：游苏宁

本书是现代医学多学科合作的结晶，在中国医学科学院肿瘤医院赫捷院士的鼎力支持下，以结直肠外科王锡山教授为核心的专家团队，携手消化内镜、泌尿外科、妇科肿瘤、胃肠肿瘤外科、老年外科等多学科志同道合的学术巨擘们，使这部精品力作成为致敬建党百年的献礼如期面世，并于2021年荣获第五届中国出版政府奖提名奖。



不仅如此，为了向世界展示我国在NOSES领域的领先技术和丰硕成果，该书的英、日、韩、俄、法、越等多国语言版本相继出版，极大地提升了我国在该领域的国际地位。

本书既宣传和推广了中国医学的先进技术，又以出版为媒介推动了国际合作与共同进步，是中国原创医学技术走向世界的代表图书，作为中国外科学发展水平的实证，对世界了解中国外科学的创新与发展具有深远意义。

“袁”何如此⑤8

不计个人得失的协和医者

▲中国协和医科大学出版社原社长兼总编辑 袁钟

以下为笔者与北京协和医院安宁缓和医疗组组长宁晓红医师的对话。



问：“宁大夫，您成立‘舒缓医疗’独立科室，医院如何进行绩效考核？”

答：“院领导告诉我，不考虑收入，只考虑如何开展工作，即工作计划。”

问：“您半天看十几个患者，有的患者要占您一小时多，时间哪儿够？”

答：“我会告诉需要更多时间的患者，某下午再来，我们细谈。”

问：“这下午是您出诊的时间？”

答：“不是，是我额外挤出的时间。”

问：“为什么您为患者额外挤出时间？”

答：“当医生就是要多为患者着想。今天下课我马上就有ICU会诊，本来也可以推后会诊，但我知道可能会错过最佳时间，所以晚上给患者加个班。”

医者·感悟

美急诊医生居职业倦怠首位的启示

▲解放军总医院第三医学中心急诊科主任 王立祥

近日，看到美国2022年医师倦怠和抑郁报告，急诊医生位居首位，从2020年的43%上升到2021年的60%。这组数据的背后，浸入了无数忘我急诊人的辛劳付出；令我这从医近40年，有30年急危重症岗位阅历的老急诊人甚为忧心。常言道，人非草木，谁能不倦？那如何由“大倦”到“中倦”乃至“小倦”，作为过来的急诊人与同行们交流“三句”心得。

一则：平时“闲”

急诊医生从事的是一种高强度、消耗身心能量的职业。无论多么忙，都要学会忙里偷闲，在平时一定要给自己留出“闲”下来放松的时光。怎样找“闲”，可依据自身的兴趣爱好，发掘带给自己闲情逸致的方法。比如用“望闻问切”可以写出四季诗歌。

二则：适时“显”

急诊医生从事的是与千家万户生老病

死密切相关的职业。每天接触太多案例，长久下来，患者不可胜数，医生们可以收获到不为百姓所熟知的急危重症经验，留心者整理出通俗易懂的科普文章，使得急诊人的职业特质更加彰显，在面对百姓危难之时方可大“显”身手，从而带来不可替代的自豪感和荣誉感！

三则：急时“现”

急诊医生从事的是与生命攸关、救死扶伤的人道职业。每天都会遇到千差万别的临危患者，期待急诊人创造新技术，把毕生所学展“现”给急需救助的人们……急诊人一项小小的手术改良，或一项小小的技术发明，都会为危急时刻的患者送去生的希望，这是何等的人间福报啊！

所以，应对职业倦怠，打铁还需自身硬，学会转变思维，你可能会成为不一样的急诊人。

听医生说话 为医生说话
说医生的话 做医生的贴心人

医师自己的报纸！