

走进疼痛门诊的人们

□本报记者 崔芳

10月18日是第17个世界镇痛日,本周是中国镇痛周。疼痛,可能是人一生中体验最早、最多的主观内在感觉。当这种感觉持续堆积或急性剧烈性发作,不少人会选择到疼痛门诊寻求帮助。近日,记者来到中日友好医院疼痛门诊,记录这里的医患和他们们的故事、感受——

一忍再忍 Vs 一疼就来

上午9时,来自辽宁的60多岁的王女士推门走进中国医师协会疼痛科医师分会会长、中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授的诊室。“工作的时候意外撞到了后腰,然后就一直疼,全身都疼。”艰难而缓慢地落座后,王阿姨描述起病情。年过60岁,工作?樊碧发略有疑惑:“撞伤多久了?”“2002年1月撞的,快20年了!”王女士回答。近20年与疼痛相伴的

日子,随着她的讲述被慢慢揭开:开始只是撞击处疼,很快痛感扩散到全身,甚至导致头疼、牙疼。向前弯腰超过30度就会疼,能向后或向左右两侧无痛感活动的角度更小。站着疼,坐下更疼,打个喷嚏也疼。晚上上床疼,翻身更疼,整宿整宿疼醒。试过记录疼醒的次数,结果一晚20多次,基本相当于没睡。试遍了口服止痛药、推拿按摩,几乎都不管用……“所以这次专门来北京看看。”王女士说,“我真的太难受了。”

耐心地触诊、检查活动状况、询问病史等等,樊碧发开了影像检查单以进一步诊断,并开了几种止疼外用药物。“每次用一种,然后下次来告诉我哪张用上效果好。”樊碧发叮嘱,“疼痛拖了这么多年,不可能一下子治好,要有耐心,一步步来。”

王女士出门后,74岁的刘奶奶一进门就热情地打起招呼:“樊主任,还认得我吗?十几年前我神经根疼,就是您给瞧好的。”刘奶奶打开话匣子就滔滔不绝,“现在又开始疼了,这个月疼了两周啦!”

樊碧发扶着刘奶奶,请她按指示

做动作。弯腰到哪儿开始疼?刘奶奶一下弯到双手快触地,不疼。后仰呢?不疼。坐下、站起来呢?不疼。走路呢?好着呢!晚上睡觉呢?也不疼,现在哪儿都不疼。那啥时候疼?就这个月疼了两下,就赶紧来了。樊碧发笑了,给老人开了止疼膏药,叮嘱家属再观察一段时间。

一前一后两名患者,一名面对疼痛一忍再忍,没有及时规范治疗;一名则稍有不适就赶快就诊,“区别就在于后者有过疼痛科就诊经验,知道疼痛科能做什么,长期疼痛不能靠忍。”樊碧发说,门诊中这样的患者对比非常常见,这提示镇痛治疗普及度不高,公众认知度仍然不足。“专设中国镇痛周开展各种宣教活动,就是要让更多患者了解疼痛科,了解镇痛治疗。”

十七八岁降到不足十岁

9岁的患者小睿走进诊室时,疼痛科朱谦主任医师有点儿意外。在这个患者以成年人居多的病房,出现一

名胖乎乎、小学四年级男生,确实有些特别。

“孩子怎么不舒服了?”面对朱谦的提问,小睿说出一串答案:头晕、头疼、脖子疼、后脑勺疼,有时候还会眼睛胀痛。

听到这里,朱谦心里略略有点底:“平时运动多吗?在家玩不玩手机?作业多吗?”“玩!天天捧着玩!恨不得钻手机里!”小睿妈妈说,“当然,还上补习班,作业也比较多。”

小睿可能患上了原本多发于中老年人的颈椎病。朱谦开出了检查单。

“现在颈椎病的年轻化趋势越来越明显了。”朱谦回忆,10年前,他即使接诊到年轻的患者,最小也就是18岁左右。主要是为了应对高考,长期伏案学习、缺乏活动导致的。

“现在连小学生的颈椎都出问题了,而且越来越多。”朱谦说,近年来,儿童青少年学业繁重,久坐学习时间变长,户外活动越来越少;随着智能手机、平板电脑普及,不少青少年沉迷于网游,成为“低头族”,这些都导致颈椎病高发。“除了规范治疗,还会建议患儿多进行有

利于颈椎的运动。”

睡眠质量是重要指标

在疼痛门诊,樊碧发最常问患者的一句话是:睡觉怎么样?他解释,睡眠质量是衡量疼痛程度和治疗效果的重要指标。能睡好,治疗就有了更多希望。而面对一些长期忍受疼痛的患者,他也表现出甚至比患者家属更多的耐心。“这是因为疼痛、失眠、抑郁常常是共患病。”樊碧发说。

近年来,朱谦在出诊时发现,同时忍受疼痛、失眠、抑郁的年轻人有增多趋势。工作、人际交往和婚恋的难题等,都可能成为压力源。压力大会导致睡眠不足,疼痛也会带来失眠……朱谦曾到某个互联网大公司做宣教义诊,看了22个年轻人,其中有熬夜、疼痛问题。

面对这种或许由社会发展带来的疼痛问题,一名疼痛科医生无法完全解决。樊碧发表示:“但把疼止住,能成为帮患者跳出恶性循环的关键一步。”

国家卫生健康委部署 冬季防寒保暖工作

据新华社北京10月20日电(徐鹏航 邱冰清)国家卫生健康委办公厅日前印发《国家卫生健康委办公厅关于做好冬季防寒保暖工作的通知》,要求各级卫生健康行政部门提前对本地区防寒保暖工作作出部署。

《通知》要求,各级卫生健康行政部门要会同有关行业主管部门,加强对存在低温作业和低温天气作业的重点行业用人单位的监督检查,督促用人单位严格落实各项防寒保暖措施,包括改善作业环境和劳动条件,设置必要的取暖、烘干等设施,提高作业场所温度或为劳动者提供温暖的休息室,合理安排和调整劳动者低温天气工作时间,尽可能减少劳动者在严寒时段的户外工作时间等。

《通知》明确,加强对低温作业和低温天气作业的女职工保护,不得安排女职工从事《女职工劳动保护特别规定》中的低温相关禁忌作业。

《通知》强调,在疫情防控常态化条件下,要提前做好冬季突发大规模核酸检测等疫情防控场所的防寒保暖应急预案,为低温天气下防疫工作者提供必要的取暖设备及防寒保暖用品,合理安排作息时间,切实做好冬季疫情防控保障工作。

浙江重拳整治 医疗美容乱象

本报讯(记者郑纯胜)近日,浙江省卫生健康委、省委网信办、省公安厅等十部门联合印发《医疗美容乱象整治百日攻坚行动方案》,决定从9月至12月联合开展医疗美容乱象整治百日攻坚行动。

本次行动5项重点内容分别由5个部门牵头:卫生健康部门牵头负责医疗美容质量安全提升和非法医疗美容行为查处,市场监管部门牵头负责医疗美容广告及虚假宣传的查处,网信部门牵头负责互联网医疗美容不良信息处置,药品监管部门牵头负责医疗美容器械违法生产、销售(含网络销售)、使用查处,金融监管部门牵头负责非法医疗美容贷查处。

《方案》明确,重点开展5项整治行动:非法医疗美容清零行动,严厉打击从事医疗美容服务的“黑机构”“黑医师”;医疗美容质量安全提升行动,制定质量控制标准,推进建立完善三级质控网络,组织开展全省医疗美容行业医疗质量安全自查;违法广告信息清除行动,加大医疗、医疗美容、生活美容广告在线监测和排查;药品医疗器械清网行动,严厉打击生产经营使用无注册(备案)证产品、无许可(备案)证的相关产品等违法行为;医疗美容贷清网行动,全面组织对小额贷款公司的排查,严厉打击涉及医疗美容领域的违规放贷行为,严禁银行机构与无贷款业务资质的第三方机构合作开展“医美贷”业务,严厉打击涉及医疗美容行业“套路贷”的行为等。



天麻 进入采收季

10月20日,村民在贵州省毕节市七星关区杨家湾镇香炉村采收天麻。近年来,毕节市七星关区利用辖区丰富的山林地资源,引导鼓励群众林下仿野生天麻种植近7万亩,年鲜天麻8000余吨,产值近4亿元,成为当地群众增收的主要产业之一。

罗大富摄

援外队员跑出生命“加速度”

本报讯(特约记者刘兰兰 通讯员邱浣敏)自制吸氧连接管,临时转换医护角色,紧急借调抢救药物……在中国第31期援桑给巴尔医疗队到奔巴岛阿卜杜拉姆才医院工作的第3天,近10名队员克服重重困难,成功抢救了一名当地急性心衰患者。

9月30日,来自苏州大学附属第一医院医疗队队员王海鹏医生查房时,看见隔壁病房跑出一人紧张地和另一名患者家属说话。虽然语言不通,但直觉告诉他隔壁病房肯定有

事。王海鹏迅速进到隔壁病房,只见一名年轻女性患者全身大汗、精神萎靡,喘息呼吸。经检查,患者是急性充血性心衰发作。

虽然在国内抢救急性心衰患者,

队员们很有经验,但是当地医疗条件有限,妇产科医生王娟立即向副队长股骏汇报请求支援。很快股骏带领其他医疗队队员携抢救药物赶到,将强心、利尿、扩血管等一套“组合拳”用了

上去。

其间,遇到吸氧管不配套难题,队员李春杰就自制连接管;当地护士对静脉推注去乙酰毛花苷不熟悉,王海鹏就自己上阵推药;患者无法说话,家

属不会英语,队员殷骏、王羿萌就拉着当地医生向家属了解患者既往病史;耳鼻喉科医生李满意和麻醉科医生单希胜则携带气管插管设备在旁严阵以待;王娟奔走于护士台和病房之间,更是为了抢时间跑到操作室和护士一起配置抢救药物……

队员们跑出了生命“加速度”。半个小时过去,患者的呼吸、血压、心率逐渐平稳。“我感觉好一些了。”当患者说出这句话时,当地医生和家属一起向中国医生竖起了大拇指。

逐梦未来 医路星光

——记“未来之星”中青年典型人物培育展示活动

□特约记者 姚秀军
本报记者 郭蕾

什么是“未来之星”?他们或许是喜欢在专业领域创新挑战的专科医生,是充满爱心的新生儿守护者,也可能是从小怀揣从医梦想的康复专家……他们有一个共同的名字——医者。

10月16日,由健康报社、“健康北京”政务新媒体主办的北京市卫生健康系统“未来之星”中青年典型人物培育展示活动成功举办。56位优秀中青年医生代表个性化、多角度地分享自己的从医故事,展现医务人员精神风貌,彰显卫生健康行业风采。会上,评选出2021年首都卫生健康“未来之星”培育计划“科普达人”15名,“专业新星”10名,“仁心医者”10名,“健康使者”20名。

让健康科普“炫”起来

打开短视频平台,搜索“医路向前”账号,该账号的主角是一位帅气的急诊外科青年男医生,2000多万粉丝、1000余个科普视频。高巍登上短视频的快车,用自己的方式传递健康知识。“我的朋友说,他们很喜欢听我讲

医患之间的温情故事,听后很受启发。这给了我做短视频科普的灵感。我可以利用讲小故事的方式,传播医学知识。实践证明,传播效果很好,我也一直在坚持。”密云区医院急诊外科医师高巍说。新冠肺炎疫情期间,高巍每天都在发布科普视频,科普消杀知识、及时辟谣、号召正确佩戴口罩等。“我想通过自己的努力,让更多的人掌握科学医学知识,让更多人受益。”高巍说。

“医生,我的孩子嘴里吐泡泡,是不是得肺炎了?”“医生,我的孩子大便不规律,是不是肠胃有问题?”“医生,我的孩子睡觉不安稳,是不是生病了?”……每天,首都儿科研究所的胡晓明都要解答无数次相同的问题。“初为人母人父,他们总会对孩子的小异常牵肠挂肚,于是我萌生了一个想法,

如果我能把新生儿科学养护知识整理出来,给这些家长看,是不是就能解决一部分家长的难题呢?”胡晓明说。于是,胡晓明开始利用业余时间把自己在门诊遇到的重复性问题总结整理,把那些难懂晦涩的专业词汇,转化成通俗易懂的话。“我的科普文章阅读量不断增加,看着日益增长的数字,我特别开心。因为我知道,这对于一些家长来说,是及时雨般的帮助。”

仁心仁术守护生命健康

平房社区卫生服务中心的王莉从小就怀揣救死扶伤的梦想,自四川大学华西医学院毕业后,如愿成为一名社区医生。新冠肺炎疫情期间,王莉和同事托起了守护社区居民生命健康

的重任。她们走家串户进行核酸采样,做好重点人员排查,做好社区居民的健康监测等工作,为复工复产复课和筑牢防疫防线贡献自己的力量。“如今,疫情防控工作已经取得了阶段性成果,新冠疫苗接种成为了我的主要工作。”王莉说,要扎根基层,做群众健康的守护者。

毅然选择从医,积极投入造血干细胞移植的专业学习,敢于直面西方科研人员的质疑,他就是北京大学人民医院血液科吕萌副主任医师。作为第四批中组部援藏专家,吕萌主动请缨援藏,并被任命为西藏自治区首个独立血液科的主任。同时,他在第四批援藏队员中首先承担西藏大学临床医学本科教学,将先进教学模式引入西藏。吕萌说,他要在雪域高原种下希望。

当好群众的健康使者

幼时,目睹母亲的沙眼被眼科医生治好的陶勇,在心里埋下从医的种子。如今,陶勇已是首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任医师、教授,带领患者向着光明前行。他表示,在医学这条路上,充满了挑战。有时是技术上的困难,有时是体力上的疲惫,也有时是心力憔悴,或者是来自内心的恐惧。但是,救死扶伤的价值感,会帮助人们战胜疲惫,注入能量。

陶勇说:“选择医学可能是偶然,但你一旦选择了,就必须用一生的忠诚和热情去对待它。来自医学的职业信仰,会深入骨髓,帮助我们克服恐惧,创造奇迹。”