

健康故事汇▶▶▶

关怀,是最好的处方

刘勇强

“刘医生晚上好,我现在经常脑供血不足,咱们中心有没有养血清脑颗粒?能不能给我寄来?我现在的地方交通很不方便,只能星期天才能出去。”不久前一个晚上,杨阿姨给我发来信息。

去年底,她所在的工厂从深圳搬到了东莞,但有什么头疼脑热、需要寻医问药时,她还是来找我。我知道,这源于她对我的信任,而这个信任是5年前建立起来的。



图为刘勇强。

初诊:倔强的患者

2018年11月11日,我像往常一样在社区健康服务中心出门诊。一个穿着工衣的中年女性来到了我的诊室。

她佝偻着身体,目光呆滞,仿佛多说一句话都会消耗她仅存不多的力气。从她身上感觉不到丝毫的生命力,没有情绪,安静得几乎听不到她的呼吸声。她坐到了我的面前,似乎一说话就要瘫倒在桌子上。

她说:“医生,我头晕乏力,全身酸软1个多月了,可能感冒了,没力气。”

经过详细的病史询问和查体,我发现她呈现贫血貌、指甲苍白、四肢肌肉酸痛明显。我心想:患者没有流鼻涕、鼻塞、咽痛等症状,肯定不是感冒,很可能是贫血或肌炎等。

我思考片刻对她说:“阿姨,你的情况可能不是单纯的感冒哦,我建议你再仔细查查。”

患者说:“医生,我不想检查,你帮我开点药吧。”担心她没明白我的话,我继续说:“你的情况可能不是你想象得那么简单,我建议你还是检查一下吧。”

可她仍执意说:“我真的不想检查,你帮我开点药吧。”我再三给她解释病情,她还是不肯检查。无奈之下,我只好说:“好吧,我帮你开点药,如果没好转,一定要来检查下,知道么?”

复诊:多项指标达到危急值

7天后,杨阿姨又回来找我。虽然不像之前那么疲惫乏力,但她的脸色仍然苍白。她说:“医生,我吃了你上次开的药,舒服了点儿,但这几天肌肉酸痛得很,你再帮我开点药吧。”

杨阿姨贫血貌仍然严重,我继续劝告:“阿姨,你就检查一下吧,我觉得你的情况不是非常乐观。”

她还是不为所动:“你还是帮我开点药吧,我不想检查。”

我这才发现杨阿姨没有医保卡,隐约觉得她是担心费用的问题,便问道:“阿姨,你是不是担心钱的问题?”

她问:“检查一次大概要多少钱?”

我说:“阿姨,你放心,我尽量用最少的钱检查出你的情况,绝对不会让你乱花钱的。”

她有点不情愿地说:“好吧。”

我根据患者头晕乏力等症状开了血常规、肝功能、电解质3项最基本的检查,我还告诉她,这是根据她的情况做的最少的检查了。

第二天晚上,我接到检验科医生的紧急通知:“这个患者多项指标达到危急值,其中血红蛋白只有62g/L,乳酸脱氢酶2555U/L。”

我赶紧电话通知杨阿姨住院治疗。然而,她并没有直接去医院,而是来到了我的诊室问我:“我的情况是不是治不好了?”

我不敢告诉她初步考虑结果为恶性贫血,担心这样的结论会影响她进一步去医院住院治疗。于是,我从兜里掏出了一些钱塞给她,并告诉她:“阿姨,这次诊费由我来出,你一定要去医院住院治疗啊。”

杨阿姨立刻把钱推回给我,眼角流下了泪,说:“医生,我不能要你的钱,你真是大好人。”

接着,她打开心扉,慢慢地向我讲述了她的身世:她10岁时父母双亡,成为孤儿;17年前,丈夫因重病而亡,花光了家中所有的积蓄;9年前,她的儿子外出打工走失了,从此杳无音讯。她承受不了这重重打击,跳河轻生过两次,都被人救回来了。她说:“我觉得一辈子太苦了,现在身体又这样,不想在治不好的病上花钱了。”

治疗:44天的努力

经过再三劝告,杨阿姨虽然去了医院住院治疗,但因为担心请假太久可能会被辞退,所以仅住院治疗了3天,她就出院了。

杨阿姨不清楚医生给她的治疗方案,于是找我帮忙向她的主治医师了解情况。我与主治医师通了电话,了解到目前杨阿姨的诊断结果是“巨幼细胞性贫血”,但由于杨阿姨拒绝完善肠镜和骨穿等检查,所以还不能排除合并其他恶性贫血的可能。

我耐心地追问杨阿姨的病史,惊讶地发现她的饮食极度缺乏营养:20年来她每顿只吃半碗米饭,每天蔬菜摄入量平均还不到1两,水果很少吃,肉食更是少见。

经过详细了解病情后,我想,杨阿姨本来就不太愿意治疗,加上住院治疗花了不少钱,现在再让她去完善其他检查明确诊断,她肯定不愿意。就目前的心态而言,她随时有可能放弃治疗,不如直接按照“巨幼细胞性贫血”进行治疗,同时让她定期复查血常规以监测贫血的情况。

我决心好好帮助杨阿姨,给她制定了详细的药物和饮食的营养方案。在1个多月的治疗期间,杨阿姨来来回回找我8次,每次都问我:“我的病情是不是还在恶化?”

说实话,目前的诊疗检查无法排除恶性贫血的可能,但我不希望杨阿姨对治疗失去信心,所以每次我都对她说:“你一定会好起来的!”

我知道,“一定”这样的词语从医生口中说出

来是非常忌讳的,但我想在做出所有病情解释之后,除了说“你一定会好起来的”之外,还能有什么话更能给予一个随时可能放弃治疗的患者以心理支持。

所幸,经过了44天的坚持治疗,杨阿姨复查血常规后发现,血红蛋白为116g/L,乳酸脱氢酶为256U/L,指标基本恢复正常!我终于松了一口气,很有底气地大笑着她:“阿姨,你的病情真的好转了!”

新生:爱与关怀

事后,我把前后经过写了一篇诊疗案例,并征求杨阿姨意见。我对她说:“您的治疗经历对我的医疗技术成长非常有帮助。”没想到,杨阿姨竟然反复看了5遍!我很惊讶,一个发微信常有错字的患者竟然把我写的专业文章看了5遍?!

一位老师告诉我:“这就是共情,你不仅治好了她的贫血,更点燃了她对生命的希望,让她感受到人生的价值和意义。”我没有想到,分享案例文章,竟然是我开过的最好的心理关怀处方啊!

原以为故事到此就结束了,没想到又发生了一件意外的事情。

2020年7月26日,我从抗疫工作中返回社区健康服务中心上班的第四天,一阵欢快的声音传入我的耳朵。

“刘医生,我儿子回来了!”我抬起头,对面是杨阿姨。

我愣了一下,忙问道:“就是你那个走散多年的儿子回来了?”

杨阿姨笑着向我讲述了儿子失而复得的经历。原来,她儿子是因为被不法分子控制、失去了自由而无法回家,如今被警察解救回家了,目前在附近一家电子厂找到了工作。

那一刻,我看到了杨阿姨不同于首次就诊时的面容——她身上散发出了获得新生的生命力,我想那一定是生活的新希望带来的改变。

那天下班后,我的心情久久不能平静,我反复看着杨阿姨给我的数篇感谢信,心中充满泪与温暖。

回想这一次用时1个多月的连续性诊疗过程,作为一个全科医生,我到底起到了什么作用?巨幼细胞性贫血治疗的诊疗技术固然重要,然而,更关键的是全科医生提供的连续性诊疗和人文关怀。

敬畏生命,永不放弃,爱与关怀在医疗实践中的重要性不可小视。我们要常怀敬畏之心,持续给予患者“生”的希望与能量!

(作者系广东省深圳市宝安区松岗人民医院集苑社康站全科医生)

本报北京电(记者王美华)在5月25日“国际爱肤日”来临前夕,由人民健康发起,中国老年保健协会等支持的“关注内外抗衰,远离皮肤疾病”科普交流会在京举行。

“临床常见的皮肤问题大致可分三类:痒、疼和影响美观。”北京协和医院皮肤科主任医师孙秋宁介绍,“不同年龄的人群抗衰需求是不一样的,年轻人主要聚焦在抗痘、毛孔粗大、油性皮肤护理等问题,而中老年人由于皮脂分泌减弱、皮肤变薄、免疫功能衰退、皮肤屏障受损等,可能会出现瘙痒、疼痛等皮肤问题,例如老年性湿疹导致的瘙痒、带状疱疹相关的神经痛等,抗衰的需求会向健康管理方面逐渐倾斜。”

北京协和医院老年医学科副主任医师朱鸣雷指出,免疫系统也会发生衰老,这被称为“免疫衰老”,表现为免疫细胞种类及数量的变化、分泌过多的促炎细胞因子等,均可导致机体的防御和适应能力下降,免疫衰老是许多老年性疾病(包括一些老年性皮肤病)发生的重要基础。

北京大学第三医院皮肤科主任医师张春雷表示,免疫衰老可带来4类老年人常见皮肤病:炎症性皮肤病如皮炎、湿疹等,自身免疫性皮肤病如大疱性类天疱疮等,皮肤肿瘤如良性的老年疣、老年斑,恶性的黑色素瘤等,感染性皮肤病如带状疱疹等。

“抗衰老需要保持健康的生活方式,例如戒烟、合理膳食、坚持运动、足够睡眠、爱护牙齿、注意防晒、关注心率和血压等。”北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心预防保健科科长陈秋萍说,此外,接种疫苗是中老年人获得特异性免疫的重要手段,如可以通过接种带状疱疹疫苗获得特异性免疫力,从而预防相应疾病的发生。

国际爱肤日来临,专家提醒——
关注内外抗衰 远离皮肤疾病

江岸美 健身乐



5月20日,重庆市渝中区菜园坝街黄沙溪江畔篮球场,市民在球场上挥汗如雨,享受运动带来的快乐。龙帆摄(人民视觉)

重视医美的医疗属性

医美行业发起自律倡议

本报北京电(邱煜雯)日前,由中国抗衰老促进会医学美容专业委员会主办、人民日报健康客户端支持的“医美行业自律·促进行业高质量发展”倡议活动在北京举办。

会上,中国抗衰老促进会医学美容专委会面向全国医学美容从业同行、医美机构等发出倡议,倡导行业加强自律,规范市场,保障求美者利益。Thermage(热玛吉)中国大陆一级代理商视博医疗和来自北京的39家医美机构积极响应倡议并签署承诺。

今年5月,国家市场监督管理总局等11部门联合印发了《关于进一步加强医疗美容行业监管工作的指导意见》,对进一步加强医疗美容行业监管工作,规范和促进医疗美容行业高质量发展提出了一系列举措。

中国抗衰老促进会副理事长刘星表示,医疗美容行业近年发展迅速,出现了一些行业乱象,影响了医美行业的健康发展,亟需进一步加强行业自律,提升规范化水平,开展安全高质量的医美服务,保障求美者的健康和权益,共同帮助求美者建立科学理性的求美观、鉴别安全规范的医疗美容服务,进而促进行业健康、科学发展。

“国家发布医美行业监管工作的指导意见,具有很强的现实意义。”中国抗衰老促进会医学美容专业委员会主任委员刘红梅说,行业的高质量发展,离不开国家的支持和监管,更需要每一位医美从业者的自律和自觉。医美是一项创造美的事业,所有人的初心都是让每一名求美者变得更好。作为医疗美容行业的学术组织,要以自律精神,保障求美者的健康和权益。

医疗美容,“医”在前,“美”在后。当前医美行业存在医美设备假货泛滥等问题,以热玛吉为例,其假货问题是行业关注的焦点之一。多家医美机构负责人表示,坚持使用正品,应该是医美机构和临床医生的底线。中国医学科学院整形外科医院激光美容中心主任黄绿萍说,如何在众多医美机构中争取生存空间,获得长足发展,其核心和基础是机构服务的合规性及安全有效性,而坚持使用正品是机构良性发展的第一步。

中医理念拓宽了眼病治疗路径

本报北京电(卢西奥)“第三届国际中医、中西医结合眼科研讨活动周”开幕式日前在中国中医科学院眼科医院举行。本次活动周由中国中医科学院眼科医院主办、中国一挪威中医药中心等协办。

与会专家聚焦视觉康复、视神经萎缩、视网膜静脉阻塞、干眼的中西医结合治疗等专题,围绕中医、中西医结合治疗眼部疾病思路展开研讨。与会专家表示,中医理念在临床眼病中的应用,不仅拓宽了眼病疾病的治疗路径,同时有利于促进中医药的传承与发展。在眼科疾病治疗上,对于尚无更佳治疗手段的眼科疾病或已无法根治、以对症治疗为主的眼病,中医药为患者带来了新的希望。



健康视线 “伤友”互助 让爱无“碍”

王筱莉曾是一名空乘人员。2010年,她在上班途中遭遇车祸,导致脊髓严重损伤,高位截瘫。王筱莉凭着顽强的毅力开始康复训练,逐步实现生活自理,一步步走出了伤痛的阴霾。

在康复过程中,王筱莉看到身边有不少“伤友”因各种原因难以融入社会生活。于是,她在2020年发起成立了“山西天使助残帮扶中心”公益机构,希望通过“伤友”间的互相帮助,让更多脊髓损伤者重拾生活的信心。截至目前,王筱莉和地

的帮扶中心通过对接社会机构和公益爱心组织,已举办线上、线下活动数十场,包括开设生活重建班、组织“伤友”参观各类展览等,吸引400余名残疾人参与其中。

图①:王筱莉(左)和“伤友”在山西省太原市小店区第12届残疾人健身周活动中练习冰壶。

图②:近日,在太原市晋源区的太原古城,山西天龙救援队队员协助山西天使助残帮扶中心的“伤友”进入景区。

新华社记者 杨晨光摄