

以点滴之善彰显医者仁心

本报记者 王星



第六人民医院急诊部主任王韬(中)带领“达医晓护”合唱团,演绎《无烟上海》主题曲。

均受访者供图

刚过去的周日,恰逢首个“中国医师节”,但对于很多医务工作者来说,当天却并非一个可以“休息”的节日。

在西藏日喀则,上海援藏医生龙子雯和同伴们从8月11日起就下乡巡诊至今,为当地农村百姓“送医上门”。

在新疆喀什,上海援疆医生彭晓春,和即将离开喀什的第九批第一轮上海援疆医疗队一起,给闻讯赶来的喀什人民,进行了最后一场义诊。

在上海,由交通大学医学院附属第六人民医院急诊部主任王韬领衔的“达医晓护”团队依旧在向各大主流互联网平台持续推送着他们原创的科普文章。

上海的8万多名执业医师中,就有这样一群人,他们除了每天日常的“救死扶伤”,还要想尽办法挤出时间,参加志愿服务,以点滴之善彰显医者仁心,用自己的热情与专业,为更多有需要的百姓提供健康帮助。在他们看来,只有带动更多医师变身志愿者乃至科普达人,“健康中国”这一宏伟目标才能早日实现。

“您好,这里是上海医师志愿者联盟的免费健康咨询热线,我是今天的值班医生彭晓春,来自第六人民医院骨科,请问有什么可以帮您?”

手机那头,慕名来电的病患和彭晓春攀谈了起来。他们不知道的是,此刻的彭晓春,其实远在5000公里之外的新疆喀什第二人民医院。他们更不知道,作为志愿者的援疆医生彭晓春,每月能有一次接听咨询热线的机会,其实都是靠“抢”来的。

“就像在微信上抢红包,现在联盟只要在微信群里发布志愿者任务,基本都是被秒完的。有好几次手速稍微慢了,就抢不到了。”彭晓春口中的联盟,便是上海医师志愿者联盟。这个由共青团上海市委牵头、长海医院创伤骨科副主任苏佳灿发起的志愿者组织,成立三年已经拥有了1000多名像彭晓春一样来自上海各大医院的“盟友”。他们自发地聚在一起,争先恐后地利用业余时间接热线、办讲座、搞活动、出著作……不图报酬,更不为名利,只是纯粹地想帮助更多人获得更多的医疗知识。



上海医师志愿者联盟的“盟友”、长海医院皮肤科教授吴建华,参加金山科普日活动,为家长答疑解惑。

和很多新成立的民间组织一样,上海医师志愿者联盟成立之初,同样经历了缺经费、缺人手、缺场地的“三缺”阶段。好在,满怀热情参与的志愿者,大有人在。好事,也就一桩桩做起来了。在他们组织的各类公益活动中,既有常见病防治,又有医学谣言破解;既有老年病预防,又有青少年教育;既有电台和网络宣教,又有现场急救培训……不仅形式多样,而且受益面广。三年来,一批批志愿者走进社区、学校、企业、部队乃至贫困山区,为无数百姓送去专业的健康关爱。

4001533593,是联盟在2016年1月设立的一条免费健康咨询热线。现在每周一至周五下午,电话线那头总有一位优秀的三甲医院医生等待着为广大百姓答疑解惑。要想获得这样服务大众的机会,医生们必须在联盟微信群里第一时间“抢”到任务。在联盟的微信公众号上,每周初都会发布本周各位值班医师的个人简介、擅长领域等相关信息,供老百姓有针对性地选择对应专家咨询。

龙子雯和彭晓春,就结识于热线的值班室。那是2016年1月的一个周末,当时的值班室,位于宝山区环镇南路上的一处办公室,由国药集团无偿借给联盟使用。当家住徐汇区的彭晓春开了一个多小时车赶到时,龙子雯刚刚结束上午的接听工作。两个80后年龄相仿,热心公益,且都在各自医院参

独龙江之行,纯天然的成立仪式

“盟主”苏佳灿,在上海的青年医师圈可谓小有名气。在他看来,之所以会在2015年发起成立上海医师志愿者联盟这个组织,与自己多年的从军、从医经历分不开。

1994年,苏佳灿以高分从福建省考入黄浦江畔的军医摇篮——第二军医大学,从此踏上了军医征程。2008年汶川发生地震,他主动请缨,第一时间随救援队赶赴灾区。在当地完成了300多台大大小小的手术,最长的时候三天三夜没有合眼。2013年,苏佳灿跟随总后医疗队跋涉2000多公里,一路沿青藏线开展义诊,并在自己产生严重高原反应的情况下仍坚持了几个小时为一名车祸伤员完成手术。2014年,他在长海医院接诊了一个不慎摔倒导致股骨粗隆间骨折的105岁高龄老人。在此之前老人先后辗转数家医院,得到的答复均是年龄太大无法手术,只能保守治疗,但苏佳灿却大胆采用微创技术为

老人做手术,帮助老人恢复了自由行动的能力。以后,每逢苏佳灿坐镇专家门诊,总有一些高龄病人慕名而来,点名要他帮忙诊断,苏佳灿为此感到无比欣慰。

“作为医生我们常要全国各地跑,尤其到了一些老少边穷地区,深感缺医少药,医疗条件很艰苦。虽然之前也常常参加各种义诊、下乡,但那些活动无一例外都是单位或政府组织的。我当时就想,如果能有一个民间的专业医师志愿者组织,把我们这些喜欢做公益的医生广泛集结起来,让大家自主、自发地组织并投身公益、科普以及救助活动,是不是能帮助更多有需要的人呢?”他说。

2015年6月,首批自愿加入联盟的十多位沪上优秀青年医师率先集结,组成一支赴滇医疗队,远赴云南怒江边的独龙江乡开展义诊帮扶。独龙江乡,是我国人口最少的民族之一独龙族的聚集地,位于云南省怒江傈僳族自治州贡

山县西部。尽管距离县城不足100公里,但一路上如同家常便饭般的塌方常常让挺进独龙江之路变得异常耗时与艰辛。尤其是每年年底至来年年初的半年时间,厚厚的积雪都会将大山深处的独龙江乡与外部世界隔绝开来。因此,在当地缺医少药是一种常态,小小的卫生院也无法满足当地百姓的各类诊疗需求。

如今身在日喀则的上海市第八批援藏干部龙子雯,便是当年这支医疗队中的一员。尽管独龙江之行已是三年前的往事,但对他而言却依旧记忆犹新:“这应该是当时我到过条件最艰苦的地方。八九十公里盘山路,中间遇到数次落石塌方,车足足开了七八个小时。到了乡里已经是傍晚,我们也没休息直接换上大白褂就挨家挨户去百姓家上门为他们检查。”

苏佳灿的手机里,存着一张独龙族“纹面女”背国芳老人的照片。当年见到背国芳时,苏佳灿不仅为她脸上密密

麻麻纹着的图案惊讶,更是感慨她拖延已久的病状:“我们在她家见到她时,她已经88岁了,走路都有困难。我一看,她的脊柱已经严重向左侧弯,神经多处受到牵拉。而且由于当地环境常年阴湿,背国芳和很多邻居一样早早患上了骨质疏松。但她的家人却认为这是衰老的正常变化,直到她走不动路了才想到带她去乡卫生院做检查。”

苏佳灿不仅给背国芳做了详细检查,提出了治疗意见,还记下了背国芳的地址,并把自己的联系方式留给她家人:“这是我的联系方式,以后每隔三个月,我们就会寄三个月的药给您。”如此,短短三天的上门义诊结束,独龙江乡的每一个村民,都有了一位结对的上海医生。一段段沪滇情缘,自然地延续下来。

医疗队从独龙江返沪的第二天,上海医师志愿者联盟宣告成立。在每一位参与者看来,独龙江之行,如同一个纯天然的“成立仪式”,帮他们吹响了“传递健康传递爱”的号角。三年来,联盟中参与各种医疗公益活动的医师超过1500人次,为社会提供了5400多小时的志愿服务。

两位“空中医疗专家”,一个援疆一个援藏

与共青团工作,聊了一会就很快热络起来。“打那天起,我就和晓春成了好兄弟,联盟里的活动几乎场场不落。没想到过了半年,我去援藏了。又过了半年,晓春竟然去援疆了。现在想来,也算是一种难得的缘分。”龙子雯说。

联盟采取积分制,志愿者们每参加一次活动能获得一定量的积分,到年底再统一公布每个人的总积分。2015年和2016年两年,龙子雯和好兄弟彭晓春的总积分,都在联盟内名列前茅,年底当联盟评选优秀志愿者时,两人的名字双双在列。

2017年1月,眼看临近春节能够参与热线值班的医生骤然减少,正处在休假中的彭晓春主动请缨,要求增加自己的热线接听次数至每周一次。他告诉记者,热线开通近三年来,参与值班的医生累计已达近千人次,服务时间近3000小时,使得数千百姓从中受益。

2016年5月4日上午,苏佳灿来到虹桥火车站准备乘坐高铁前往北京参加“五四”青年节的表彰会,没想到一进站就听到广播在寻找医生。他赶紧跑到A13检票口,发现众人围着一位倒地老人。俯下身,苏佳灿仔细为老人检查。经过一番简单处理后,老人的状况有了好转。“谁来帮我一起把老人扶起来?”没料到苏佳灿这一问,众人却面露难色:“要不等120来吧。”直到他再三要求并声明自己是长海医院医生,才有人肯伸出援手。

开往北京的列车上,他陷入了沉思:那段时间社会上有好几起关于老人倒地后扶不扶的案例。作为医生,肯定是想救人,但从普通人角度看,如果施救不成功,难免会担心引来不必要的责难。尤其是在机场、火车站这样的人流密集区以及火车、飞机这样相对封闭的环境,一旦碰到类似意外情况,只有鼓励更多专业医生在“非执业”的情况下勇于伸出援手,才有可能挽救更多需要救助的人,并有助于形成良好的社会风气。

回沪之后,联盟第一时间派人联系了东航。经过近一年的磋商筹备,2017年4月18日,上海医师志愿者联盟与东航签署共建合作协议,正式启动东航“空中医疗专家”项目。联盟优中选优,组建

了首批120人的“空中医疗专家”队伍,助力完善空中应急救援服务体系。

没想到,项目刚启动,身为“空中医疗专家”的彭晓春就在飞机上救人了。那天,他搭乘由喀什飞往西安的东航航班,一登机,他便接到了航班机长和乘务长送来的问候。原来,所有“空中医疗专家”的信息已被录入东航系统。“那时我才知道,原来这个项目已经正式启动了。”彭晓春说。

飞机起飞不久,20岁的女乘客小丽(化名)突然出现翻白眼、抽搐、手脚不听使唤的突发情况。乘务长见事态不妙,赶紧把彭晓春请了过去。彭晓春随即与小丽对话,判断她是否还具有自主意识,并向她了解既往发病史。原来,这是小丽第一次乘坐飞机,登机前,她先后遗失了自己的钱包和身份证,起飞后,噪音和颠簸又使得她精神紧张,呼吸不畅。

彭晓春当场诊断为,这是较为严重的呼吸性碱中毒表现。他一边安抚小丽情绪,揉搓她的手脚,一边清空她找出塑料袋,罩在小丽的口鼻上让她深呼吸,并给她喝了杯橙汁。“碰到呼吸性碱中毒,须尽快增加二氧化碳及酸性物质的摄入,虽说算不上大病,但若处置不当,也可能导致病人直接‘没气’。”彭晓春说。

长海医院血管外科教授冯睿,常年往返于全国几十个城市逾百家医院进行手术会诊和学术交流,他常笑称自己每年有一半时间都在飞机上。成为“空中医疗专家”后,冯睿曾在深圳飞上海的航班上成功救助了一位因心动过速感不适的乘客。在他看来,除了要有过硬的急救技术,作为“空中医疗专家”在飞机上更重要的是能准确判断并给出合理建议,同时给予乘客足够的关心和情绪安抚。



“空中医疗专家”彭晓春(中)完成首例空中救助后与患者、乘务组合影留念。

短一年多,600多位加入项目的“空中医疗专家”已在东航出行值班近4000人次,援助处理了17次紧急空中医疗事件。可“空中医疗专家”坐飞机碰到医疗事件毕竟还是小概率,有没有可能编织一张更大的空中医疗救助网呢?

此后,联盟组织了50多位专家群策群力,花费一年时间编写出版了《空中医疗急救手册》,于今年“空中医疗专家”项目启动一周年之际面世。书中详细介绍了各类常见病症的表征、救助方法以及用药指导建议。面世不过三四月,这本书已成为民航圈开展相关业务指导的“标配”教材。这两天的上海书展现场,这本《空中医疗急救手册》成了很多年轻白领争相购买的“实用书”。

不仅如此,联盟还打算和东航进一步合作,从专家库中再挑选一支“百人专家团”,打造一款“空地互联”应用程序。今后当航班上出现紧急医疗情况时,哪怕机上没有专业医疗人员,空乘也可以通过“空地互联”及时连线专家团,第一时间获得专业医学判断,打通空中救援生命线。

医学科普教你 80天变身护理达人

无独有偶。在上海的家政护理圈,一本名为《80天变身护理达人》的居家护理与康复指南最近迅速火了起来。这本书为苦于不懂得如何照顾体弱多病老人的家庭和护理人员提供了简洁有效的操作指南,每天教大家一项护理技能——处理跌倒、床上擦浴、脑卒中康复……常见的家庭急救与护理常识几乎都包含在内。除了易懂的文字、图片,每篇文章最后还配有二维码,只要扫一扫,就能立刻看到五位护理达人的实景示范视频。这本极具操作性的健康科普全媒体图书,最近被评为2018年上海市优秀科普图书。该书的主编王韬,同样是一位不折不扣的医学科普志愿者。

王韬的主业,是第六人民医院急诊部主任。2015年起火遍电视荧屏的急救纪实真人秀《急诊室故事》便是在六院急诊室拍摄的。在他看来,整整两季《急诊室故事》无疑是最直观的医学科普片。“当时我们整个急诊大厅安装了70多个摄像头、90多个收音麦克风,全天候无死角记录着急诊室里发生的一切。后来导演跟我说,看了这么多素材之后感觉自己就是第一个被科普的对象。”王韬说,“以前很多人到医院看病,都是以当天的就医体验来评价医生和医院的。看完《急诊室故事》后,很多观众就能把局部的就医体验放到整体的大环境中去思考,对医生和医院的看法也由碎片化变成系统化了。电视节目会播完,但对大众的医学科普,其实才开始。”

有一件事让王韬至今难以忘怀。当时在急诊大厅,他曾接诊过一个突发心梗倒地的病人。在此人康复出院的一个月后,王韬又在医院门口的大街上见到了正在四处转悠的他。上前一问,原来他在“逃过一劫”后不仅把家搬到了六院附近,还把自己经营的饭店也开到了医院周围。“后来我常常跟大家说,像这样能把家和事业都搬到医院旁边的人有多少?肯定是极少数。绝大多数人,其实都需要医学科普。包括什么病该看什么科,怎么正确叫救护车、如何与医生交流,这些都需要科普。《急诊室故事》,让我深刻感受到了医学科普的重要性。”王韬回忆道。

2016年4月,当第二季《急诊室故事》即将收官之时,王韬携手一群志同道合的医护人员,创立了“大医小护”微信公众号。很快,又建立了“达医晓护”全媒体平台。“在这个人人都有麦克风的互联网时代,作为专业医务人员只有主动占领科普高地,发出自己的声音,才不会给别有用心的人可乘之机,散布谣言,从而损害公众健康利益。”怀着这样的初衷,66位主编、200多位同行相继加入“达医晓护”平台,他们遍布全国,且都是各自学科的专家。主编们带着自己的团队轮流坐镇,维护着这个通达医学知识、知晓家庭护理的专业平台。无论是创作内容还是运营维护,所有参与者都是在职医护人员。这让王韬很是自豪:“我们的公众号,每周一到五都是晚上七点之后推送,只有周末才是中午推送。因为参与的医生都是利用下班后的休息时间在做,若非内心深处认同,其实很难坚持下来。”

古训有云:“上医治未病,中医治欲病,下医治已病。”在王韬看来,医学科普同样可分三个层次。第一层是谈病,纯粹是介绍疾病的预防及保健。第二层是谈看病,教大家如何正确掌握就诊方法及技巧,第三层是看待病,主要是传播医学科学精神,促使医患互信。

上海徐家汇路的汇泰大楼,自去年起就成了“达医晓护”的001号科普示范楼宇。双方约定在夏季每周开展一场“科普吧,汇泰”系列活动。上海市儿童医院儿童保健科主治医师陈菲,是“达医晓护”旗下栏目“hello早到的天使”的主编。一个月前,她利用午休的一个小时,在汇泰大楼开设“家长课堂”,给白领们答疑解惑。事后好几位参与者感慨,即便是去医院看专家门诊,也不可能和医生像朋友般深入交流。陈菲说,类似的医学科普,非常有必要:“相比只懂看病吃药,必要的卫生和医学知识,能更好帮助普通百姓‘治未病’。”

王韬的专业是骨科。最近,他和他的团队,就在做一个有关骨健康的课题。针对最容易发生骨质疏松性骨折的高龄老人,开展追踪调查与科普宣教,目前已追踪了400多个样本数据。王韬的目标是通过持续的学术化研究,最终形成一套上海城镇居民骨健康评价体系。“可能很多人觉得骨科和科研是两码事,但实际上,我认为可以把科普当做科研去做,从预实验到开题研究再到评价、反馈、统计……建立一套科学的体系,让科普与科研同步进行。国外不少顶级学术期刊每年都会刊登医学科普、健康教育类的学术论文。”王韬表示,目前,他和“达医晓护”团队已经形成了22个科普衍生课题,其中国家级3个、省部级9个。王韬办公室的玻璃橱窗里,摆满的大小奖项、奖杯,也大都和科普有关。

“达医晓护”团队的专家一致认为,医学科普理学术化,而非非可有可无的附属品。在王韬等人的积极奔走呼吁下,国内首个医学传播学的教学示范点去年已在上海同仁医院揭牌。今年,作为选修课,上海交通大学医学院将开设《医学传播学》。“一方面,我们鼓励更多的医务工作者投身医学科普,为老百姓把他们所关心的问题讲清楚。另一方面,我们也希望各级医疗机构以及卫生行政部门乃至各大医学院校都能重视医学科普及传播,并制定相应的激励政策,不要再将医学科普与临床、科研等割裂开来,尽快推进医学科普事业走向医学学术高地。”王韬期待道。