

强国复兴有我·医者岁月

# 争分夺秒 抢救患者

□崔小玲

虽然我们无法延长生命的“长度”，但是能拓展它的“宽度”。作为一名医务人员，我要说：“延长生命的‘长度’，我们一直在努力，并且成效显著。”近年来，我国居民人均预期寿命逐渐升高，这与国家对全民健康事业的高度重视、医疗服务能力的大幅提高，以及医务人员的不懈努力密不可分。

虽然生命的“长度”关乎诸多方面，但是疾病的影响依然占据群众健康的重要位置。作为基层医务人员，经过多年的学习与实践，我应对常见病时已得心应手。然而，疾病也在“与时俱进”。近年来，卒中、胸痛、肿瘤呈现年轻化、多发性，不得不引起

基层医务人员的重视。我们经历了突然面对此类疾病时的慌不择路，揭开神秘面纱时的镇定从容，再到背靠省、市、县优质医疗资源的坚定自信。在较短时间内，我们走出一条“智慧联盟”“大手拉小手”“同质化服务”的助力健康之路。面对突发、急危重症、疑难病时不再束手无策，让生命的“堡垒”更加坚固。

不久前，我们医院神经内科成功为一位突发急性缺血性卒中中的98岁患者完成溶栓治疗，创造了医院超高龄卒中患者有效溶栓的新纪录。

98岁，单年龄段风险就是一个鸿沟。之所以敢于挑战，是

卒中团队的充分评估，患者家属的积极态度，院长和科主任、溶栓团队的缜密方案，以及治疗全过程的寸步不离、严密观察，才使患者从入院到溶栓，全程仅用了48分钟。不得不说，正是卒中中心建设，让县医院有了挑战静脉溶栓年龄上限的底气。

无独有偶，那天一大早，年近六旬的庞女士在县城突发胸闷、胸痛，到就近的社区医院就诊。谁知刚到社区医院，患者就突发室颤、心脏骤停。接诊医生一边紧急抢救患者，一边迅速让同事向我们医院求援。数分钟后，我们医院的急救人员赶到现场。经过抢救，患者恢复心跳，心电图显示为急性

心肌梗死。

我们医院的急救人员第一时间在医院“胸痛群”中发出预警，启动导管室，同时开始转运患者。接到预警的心内科、导管室医务人员已做好抢救准备，严阵以待。

患者到达急诊科时，病情极不稳定，频发室性早搏、室性心动过速，血压也开始下降。心内科及重症医学科医务人员一边争分夺秒地抢救患者，一边与患者家属沟通病情。征得患者家属同意后，医务人员将患者转送至导管室，进行介入手术治疗；同时，联系每周五来院帮扶的郑州大学第一附属医院教授杜忱优。

在导管室，患者再次出现室颤，经心肺复苏、电除颤，恢复窦性心律。杜忱优教授及时赶到医院，与在场的医务人员一起迅速为患者打通闭塞的血管。患者的病情得到缓解，心率、血压逐渐平稳，神志也渐渐清醒，转入重症监护室进一步治疗。

类似的病例不胜枚举，一次次战斗，见证着基层医疗服务水平的快速提升，有力保障了群众健康和生命安全。优质医疗资源的有序下沉，更是功不可没。以人民健康为中心的医疗服务改革，让医疗服务更加有温度。

（作者供职于河南省修武县人民医院）



## 生活必备的医学常识

——读《生活中的医学》有感

□游苏宁

最近，我有幸阅读了人民卫生出版社出版的新书《生活中的医学》，对作者郑州大学第一附属医院肝胆胰外科主任医师、博士研究生导师张水军有了初步认识。

让我好奇的是，作为一位擅长肝胆胰疾病和门脉高压症等诊疗的外科学博士，为何要耗费时间和精力撰写一本近50万字的科普书籍。潜心阅读后，我以为张水军之所以能写出集严谨理论与通俗易懂知识于一体的《生活中的医学》，与他长期的医生和教师执业经历密不可分。逾40载的临床、教学和科研工作，使张水军目睹了无数患者的痛苦和对健康的渴望，体会到医生的价值和成就感，尤其认识到医生对呵护群众健康义不容辞的责任。长期的医疗实践，使张水军不仅积累了丰富的医学知识和临床经验，还加深了对健康教育重要性的认识，这或许就是张水军撰写本书的动力。

该书的出版，不仅延续了医学名家撰写科普文章的传统，还为医学科普事业注入新活力，更是为日益关注健康生活的人民群众提供了一本极具参考价值的医学科普读物，值得关注自身健康、向往美好生活的有识之士开卷一阅。

毫无疑问，医学是最贴近我们生活和健康的科学，身心健康是学业进步、事业有成和生活幸福的基础和保障。当我们生病后，医生发挥着极其重要且不可替代的作用。随着生活水平日益提高，追求健康长寿的人生成为我们心仪的目标。在这一过程中，如果我们能够用日常生活中的医学知识来指导生活、预防疾病，不仅会大幅节约当下有限的医疗资源，还会产生显著的呵护身体健康效果。正是为了这一目的，张水军为我们奉献了一本用医学知识指导日常生活的大众科普读物。

该书将医学的深邃智慧与日常生活的点滴细节相结合，用医学的原理诠释生活现象，指导公众健康行为，并提供常见病的防治建议。纵观全书，张水军首先对人体解剖、生理进行了概述，以帮助我们“认识自我”；随后重点介绍了日常生活中的医学知识，如“吃啥拉啥”与健康的关系，指导我们如何“吃啥拉啥”等日常生活与生理活动更加科学和健康；还特别强调了免疫功能的完善、性健康的和谐，以及保持心理健康等在生活中的重要性。

张水军不仅在医学知识的传播上旁征博引、广集众智，力求做到严谨准确，还在科普文章的表现手法上通俗易懂、引人入胜。例如，用《看似与“吃”不沾边的高血压》，提醒我们高钠饮食与高血压病的关系；用《喝酒与酒精性肝病》，诠释过量饮酒的危害；用《如何使用“救命神器”自动体外除颤器》，指导其正确使用等。运用这些写作技巧，使该书更具通俗性、实用性和可读性。

作为一部15章近400页的大开本著作，该书的内容涉及解剖学、生理学、遗传学、免疫学、生物化学、药理学、病理学、营养学及临床医学等学科。在介绍了大众应该了解的各学科基本知识之后，张水军强调说，不良生活方式是危害身体健康的重要因素，它可诱发或加重某些疾病。例如，增加尿酸或降低其排泄的食物或饮品（如海鲜、肉汤、啤酒等）的摄入量，可能引起尿酸血症或痛风；高钠饮食与高血压病的发生率呈显著正相关等。与之相反，如果养成良好的生活习惯，改变不良的生活方式或行为，则有助于预防多种疾病，对某些疾病产生一定的治疗作用。例如，制订科学的营养计划、养成良好的饮食习惯、增加膳食纤维的摄入量、坚持合理饮食等，对糖尿病具有营养治疗作用；减少盐的摄入量、合理控制体重、减轻精神压力，是针对高血压病的治疗性生活方式与干预措施；倡导洁身自好、提倡安全性行为等，可以有效预防艾滋病等。张水军强调，生活讲科学，身心才能健康；要想生活得更科学，就需要了解与生活相关的医学知识。鉴于生活习惯、生活方式与身心健康的密切相关性，张水军提出“生活中的医学”这一理念，从而希望用医学知识诠释并指导生活，倡导我们用科学的生活方式、积极的生活态度来维护身体健康、预防疾病，希望每个人都能成为自己健康的第一责任人。

掩卷遐思，该书生动有趣的案例和深入浅出的解释，不仅让我们在阅读中轻松掌握各种医学知识，还指导我们在生活中正确应用。尤其令我惊叹的是，自己一直敬仰的忘年之交、我国眼科泰斗、期颐之年仍壮心不已的张效房先生为该书倾情作序，对该书给予高度评价，足见张水军人脉的广泛和该书价值的不菲。

（作者系《编辑学报》副主编）

# 懂医精药 主动作为

□张晓燕

在医疗机构中，有这样一群人，肩负着药学服务的重担，帮助医务人员和患者解决用药问题。

调剂药师、临床药师、家庭药师、审方药师、静配药师……他们和着深化医改的节拍，带着药学专业的自信，勾勒出一道探索行业发展、展示专业形象的风景区。我很荣幸是药师这个大家庭中的一员。

在这个伟大的时代，我们每个人都是国家发展的见证者和参与者。作为一名药师，我们是患者健康的“守护者”，是医疗质量的“把关人”，更是健康中国建设中不可或缺的力量。

记得刚入职时，我在医院制

剂室里发现很多药瓶，就问年长的药师这些是什么药？她说这些药曾经是医院的宝贝。那时候，因为医药短缺，所以医生根据临床需求进行组方，自制药剂供临床使用。后来，许多新药上市，满足了临床需求，制剂室慢慢退出舞台。

当我回忆至此，那位年长的药师脸上洋溢的自豪感仿佛穿越时空，再次映入我的眼帘。她的眼神中闪烁着对职业的热爱和国家发展的坚定信念。

时代在进步，创新药、仿制药迅速发展，这意味着可供临床选择的药品变得多样化了。在这样的背景下，药师的职能开始转向“药品遴选”，以保障

药品供应为核心，优中选优，在众多药品中遴选出更适合患者的药品。

我最初的工作是药品调剂师，这也是当时医院药学工作的重点之一。那时，国家已提出临床药师的概念，医院药学往临床药学转型已是大势所趋。想要在临床中更有发言权，药师必须时刻保持不断学习的心态和积极的思维方式，对各类药物有着扎实的理论基础和广泛的知识储备，并且时刻向临床医务人员学习，真正做到“懂医精药、主动作为”。

于是，我们主动学习，坚持学习。日积月累，量变引起质变，我们多次获得郑州市基本药

物知识竞赛一等奖、二等奖；2021年，还获得河南省基本药物知识竞赛一等奖，这是郑州市代表队第一次获得此奖项。

从2017年8月31日零时起，河南省所有公立医院全部取消药品加成，药学部门如何迅速从“以药品为中心”转变为“以患者为中心”，从“以保障药品供应为中心”转变为“促进合理用药”为中心，迅速完成医院药学服务转型下的自救与转型，这是药师面临的挑战。我们迅速调整职能重心，改变服务理念，加强自身培训，提升药学服务能力，建立完善的药学服务流程。

现在，医院各种新型药学服

务项目百花齐放。2012年，医院开展临床药学服务，我作为一名临床药师从幕后走到台前，参与制定患者的药物治疗方案、药学会诊、医嘱审核、用药咨询和患者用药教育等工作。药物基因检测、血小板功能检测等，有助于为患者制定个性化的用药方案。

当初让我们彷徨的药学改革已经成功转型，现在的药师类型多样，药学服务项目遍地开花。然而，我们并未局限于此，而是踌躇满志、蓄势待发，我们在药学的发展蓝图里踔厉奋发、勇毅前行、未来可期！

（作者供职于河南省郑州市第二人民医院）

摄影作品



## 为小学生科普急救知识

于昆鹏/摄

（作者供职于河南省健康中原服务保障中心）

## “强国复兴有我·医者岁月”主题征文启事

75年风雨兼程，75年砥砺前行。为庆祝中华人民共和国成立75周年，《医药卫生报》推出“强国复兴有我·医者岁月”主题征文活动，热情讴歌全省卫生健康行业的沧桑巨变，生动讲述中原儿女追赶时代大潮的感人故事，展现个人命运与国家命运、民族命运密不可分、休戚与共的家国情怀。欢迎全省卫生健康系统广大干部职工踊跃参与。

征文要求：围绕中华人民共和国成立75年来全省卫生健康事业取得的历史性成就、发生的历史性变革，结合个人亲身经历或所见、所闻、所感，用小故事折射大主题，唱响主旋律，弘扬正能量。文章要求原创，主题鲜明，文笔流畅，字数不超过2000字。

联系人：李歌  
投稿邮箱：258504310@qq.com。请在“邮件主题”处注明“强国复兴有我·医者岁月”征文。  
联系电话：(0371)85967078

心灵絮语

## 秋日里的遐思

□李志辉

秋天，在诗人的笔下，在哲学家的沉思里，在农民欣喜的目光里。在秋色的衬托下，择一个薄暮，煮一壶香茗，对一轮圆月，看山看水看落叶，品风品雨品秋晖，人间秋色，瞬间天涯。

秋天，是元代杂剧家乔吉眼中“秋江暮景，胭脂林障，翡翠山屏”的缤纷画卷，是唐代诗人张继素眼中“树色有无残雨，钟声远带斜阳”的凄楚，是唐代诗人杜甫“露从今夜白，月是故乡明”的思乡惆怅，是农民眼中“半山云影前山雨，十里香风晚稻花”的大好收成。

秋天给人带来一种岁月静好的美丽，人们总是在秋天寻到回归生命本源的宁静。大自然从绿到黄或红，从萌芽到盛放再到凋落，

又何尝不是人类从稚嫩到成熟再到老去的一种生命轮回呢？

秋日的午后，我静静地坐着，听窗外的秋风，看着蓝天白云，唐代文学家刘禹锡的两句诗划过脑海——“心如止水鉴常明，见尽人间万物情”。不是岁月磨平了棱角，而是阅历历练了心境，这或许是悲秋，抑或是对秋感悟。

泡一杯茶，在氤氲雾气中，想过往的美好，存续了太多人情世

故：想曾经的沧海笑声，不再介意情感和未知数。我们在四季更替中经历着喜怒哀乐，不断成长和感悟。默念，或许正是我们与内心对话的方式，是对美好时光的珍视和纪念。

每一个季节，每一段人生经历，都有其独特的价值和意义。我们可以在秋天的宁静中反思过去，展望未来，用一颗感恩的心去拥抱生活的美好。无论喜悦还是忧伤，都是人生的宝贵财富，值得我们用心去感受和铭记。

顺境时，我们要学会清空自己；逆境时，我们要学会提醒自己。只有向内清醒，对外谦逊，美好才会与自己不期而遇。

秋天，是一首优美的诗篇，是一幅动人的画卷。

时间沉淀着苦与乐，四季过滤着悲与喜。没有完美的人生，幸福没有满分，不念过往，只慕余生，愿我们“三餐烟火暖，四季皆安然”。

美丽的秋天，我们要带着希望远行，努力向快乐出发。最好的季节，是秋高气爽；最美的愿望，是彼此健康；最甜的爱情，是一生不忘；最真挚的祝福，是祝您身体健康！

（作者供职于河南省宜阳县第二人民医院）

人生亦是如此，充满了复杂的情感。