

医者人生

有人把医生比作绿叶,把患者比作根,作为一名医生,高家骥就是一片绿叶。从入行时的拜师学艺到如今的年门诊上万人次,不管时间怎样推移、名气多么响亮,他始终不忘初心、信守承诺,坚持以热忱的服务态度、高尚的医德医风、精湛的医疗技术,善待每一位病人,赢得了藏区群众的信赖和尊重……

绿叶对根的情意

——医者高家骥的故事

★主人公简介:高家骥,男,1983年出生于辽宁开原,2007年毕业于辽宁中医药大学第一临床学院中医专业,现为康定市人民医院中医科主任。2015年,被评为全州医德标兵。

■本报记者 张永才 文/图

他来自遥远的辽宁,因一个简单又朴实的理由而扎根康藏高原。在单位,他拥有极好的口碑;同行说,他是值得大家学习的榜样;患者说,他是一名医德高尚的医生。他就是全州医德标兵、康定市人民医院中医科主任高家骥。带着满怀的揣想,记者想要走近这位来自远方的医者,然而几次预约好的采访,都因他太忙无法抽身而不得不另择日期。高家骥实在太忙,每天等待他诊断的患者都在70人以上!终于能够如愿完成对高家骥的采访,是在去年8月一个阳光明媚的周末。

见到高家骥时,他给人的印象与记者之前的想象相差太远。眼前的高家骥,30岁出头,个子不高、身材肥胖,听记者提问时总是那么专注,甚至有些腼腆,说起话来语调略显婉约。他给记者最为强烈的印象是认真、实在,提起患者时一脸的真诚和柔柔的眼神,更是让人记忆深刻。

谈及当初为什么来到康定并且扎根下来,高家骥的理由简单且朴实。他说:“当时只是来看一看,然后为了有一份稳定的工作,又恰好有了一个机会,而且是从从事中医专业工作的机会,所以便留了下来。”2007年7月,从辽宁中医药大学第一临床学院中医专业毕业的高家骥,为了人生的一次经历而带着到外面的世界走一走,看一看的简单想法,背上行李走出家门,以一名西部计划志愿者的身份,只身从四季分明、沃野千里、一马平川的东北平原来到因一首情歌而闻名遐迩的溜溜康定。其实,在这之前他从未离开过家乡,对于家乡之外的地方他一点也不了解,对于康定,除了一首《康定情歌》,这里的自然条件如何、风土人情怎样,他一无所知。高家骥的家乡辽宁开原,虽然不是什么大城市,但作为全国百强县(市)和全国优秀旅游城市,其各方面的条件自然是当时的康定无法相比的。抛开这些不说,仅仅饮食上的差异,也够让他花一段时间来适应了。高家骥说:“饮食上的不习惯确实是一个大问题。好在当时只是抱着来这儿看一看的想法,心想克服一下也就过去了。”

但是,事情却并不是当初想象的那样一成不变,接下来的际遇让高家骥最终选择了扎根康定。作为一名志

愿者,高家骥在康定从事的工作,与他在大学里所学的专业是风马牛不相及的,初来康定,他被安排在一个乡镇的司法所服务。尽管这样,高家骥仍然以他固有的品质和踏实的态度,认真真地干好所承担的每一项工作。恰恰因为这样,高家骥在他服务的司法所赢得了很好的口碑,无疑这为他后来的人生道路作了一个很好的铺垫。2008年,志愿服务期满时,一位好心的领导对高家骥说,康定正需要像他这样的人才,如果愿意的话,希望他能留在康定从事中医专业工作。好心领导的一番言语,自然在高家骥的心里激起了一阵不小的涟漪。高家骥对记者解释说:“在我的家乡辽宁,中医的市场并不是太大,经过我在康定一年时间志愿者服务的切身感受,藏区的老百姓对中医是十分信赖的。我学的是中医,如果能够留下,不仅能够有一份稳定的工作,而且还能从事自己喜欢的工作。”经过再三权衡并最终说服父母,他决定留下。紧接着,通过“双选”,高家骥终于成为了当时康定县人民医院的一名中医执业医师。

高原虽然壮美却并不浪漫,选择高原就意味着经受更加严峻的考验,但高家骥知道,既然选择了远方,便只顾风雨兼程,既然选择了高原,就应该无怨无悔。从那一刻起,高家骥暗自下定决心,要做一名藏区群众认可的好医生。事实证明,在之后的岁月里,高家骥始终不忘初心,坚持以热忱的服务态度、高尚的医德医风、精湛的医疗技术善待每一位病人,赢得了藏区群众的信赖和尊重。当然,在收获事业成功的同时,高家骥也收获了爱情、收获了家庭,如今可爱的宝宝也已经两岁多了。

二
初出茅庐时的高家骥深深明白一个道理,要当一名让群众认可的好医生,仅凭一腔热情是远远不够的,还必须要精湛的医术,要以减轻藏区群众病痛为己任。于是,他虚心拜师甘孜州名中医刘刚麒副主任中医师,学习诊疗技术,熟读中医经典著作。

几年时间过去后,谈起高家骥,已经退休的刘刚麒老先生对自己的这个关门弟子赞不绝口:“高家骥不像别的年轻人那样心浮气躁、急功近利,他工作十分认真,学习非常刻苦。”当初,为了尽快让弟子学有所成,刘刚麒根据自己几十年的临床经验,专门为高家骥制定了一份具体的学习计划和读书清单。对于恩师的指导,高家骥一丝不苟,严格按照计划执行,买来相关专著认真研读并大胆用于临床实践。胆囊炎、胆结石是甘孜州最常见的疾病之一,中医中药治疗效果十分理想,刘刚麒通过三十年的临床实践,总结出了对治疗胆囊炎、胆结石特别有效的方剂,他毫无保留地把“方剂”传授给了高家骥。为了掌握“方剂”精髓,高家骥刻苦钻研方理,很快掌握了每一种

药物在“方剂”中的作用。不仅如此,在具体的临床实践中,高家骥还善于把专业理论与藏区医疗实际相结合,工作之余,他伏案阅读、写作,2011年9月,结合临床实践完成论文《胆囊炎中医治疗经验》,并在《中国医师》杂志上发表,受到行内首肯。

在拜师学艺的过程中,高家骥受刘刚麒运用“参苓白术散”治疗慢性肠炎的启发,逐渐摸索出通过“参苓白术散”加减变化治疗溃疡性结肠炎的新方案,临床有效率达到78%以上。与此同时,他还临床运用散风热、清湿热和养肾气“三步疗法”治疗小儿过敏性鼻炎、紫癜性肾炎及成人肾病综合征,运用“加味参苓白术散”治疗慢性胃肠炎和溃疡性结肠炎,运用“金钱草方加味”治疗急、慢性胆囊炎和其他肝胆疾病……等等,均收到了令人满意的临床疗效,在州内外获得较高的声誉。

医生的职责不仅要为患者减轻痛苦,还应普及医学知识。工作之余,高家骥充分利用网络优势,通过微信和QQ普及药物服用方法以及医疗和中医药养生保健等知识。患者高度评价高家骥是自己免费的私人保健医生。

三
医生这个职业意味着艰苦和奉献,面对络绎不绝的病人,医生连喘口气的时间都没有。

2009年,全国范围内爆发了大规模的甲型H1N1流感,10月,康定地区发现该病例。虽然当时在全国范围内甲型H1N1流感得到了有效控制,但康定地区群众缺乏这方面的相关知识,造成了一定的恐慌。由于受之前SARS流行时中医中药发挥重大作用的影响,高家骥所在的医院中医科病人激增,正在成都中医药大学参加业务学习的高家骥主动放弃学习,立即赶回医院参与流感疫情的防控工作。采访中,原康定县人民医院中药科主任龙春秀回忆说:“当时,学校、单位甚至个体户纷纷前来要求开中药预防,常常是几十上百人的剂量,中药房忙不过来,高家骥就在完成本职工作的同时,主动帮助中药房的同事完成中药调剂工作。”龙春秀介绍,到2010年春节前,“甲流”逐渐得到控制,但部分群众仍然把普通感冒怀疑成是患了“甲流”,因为这样,高家骥一直坚守岗位,春节也由于值班而未能回老家陪父母过年。

当然,高家骥并非铁打的汉子,他只是个普通的人,他也有累的时候。2014年7月,高家骥所在科室的几位老医生和药剂人员陆续退休,人员青黄不接,他自编中药学教案,对科室几名新进药剂人员进行业务培训;由于缺少执业医师,他连续工作40余天而没有休息。“他本来就有肾结石的老毛病,而且经常复发,我们都多次劝他住院进行碎石治疗,但他硬是没有离开工作岗位半步,稍作治疗后又继续投入工作。由于连续工作40



余天未能休息好,那一次他终于累倒在了工作岗位上。”谈及高家骥的过往,他的同事陈良东满脸心痛。

由于缺少执业医师,2014年11月,院方不得不将高家骥所在的中医科开诊时间改为周一至周五,周末停诊休息。在这样的情况下,为了满足开诊日明显增多的患者的需求,高家骥只好放弃中午休息时间为患者看病、开药,并安排中药房的相关人员加班抓药,给患者带来了方便。“我们不能因为缺少执业医师,就把患者拒之门外,患者能够到我们医院来就诊,是对我们医院的信任,我们一定要对患者负责,要让患者感受到温暖。”高家骥这样告诫自己和同事。

“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁言寸草心,报得三春晖。”每当想起唐代诗人孟郊的这首《游子吟》,高家骥就倍加思念远在3000公里之外的父母、孩子。由于工作原因,高家骥曾经连续4年春节没能回老家探望父母;也由于工作原因,如今年仅两岁多的孩子也只好交由远在辽宁开原老家的父母照管。高家骥说:“虽然康定与老家相距3000多公里,不能常常回老家去看看,但现在通讯发达,想父母和孩子时,可以通过微信视频看见他们……”而这时,就是高家骥感到最为温暖、最为幸福的时候。

四
高家骥对每一位患者都一视同仁,许多来看病的藏族同胞汉语水平不高,语言交流十分困难,他在给病人交待病情时,一遍不行就说两遍,有时两个问题要反复解释四、五次,直到患者完全听明白为止。

康定中学高三学生启来拉姆因病来到高家骥所在的中医科就诊,由于学习压力大,不方便请假就医,而且住校生煎药很不方便,高家骥就利用中午休息时间为她诊病、开药,并帮她把中药煎好。

高家骥对待患者不分远近亲疏,不分院内院外,不分城镇乡村,只要找他看病,他都热情接待,悉心诊治,从不推脱,甚至自己掏钱减轻患者的负担。患儿罗锦文在1周岁时查出患有脑瘫,家人为了给他治疗,走遍全国寻诊求医,几乎花光了家里的全部积蓄,仍然不见什么效果。2013年3月,经刘刚麒精心治疗,取得了令人满意的疗效。2014年7月,刘刚麒退休后,把这个患者转交给高家骥继续治疗,并详细介绍了患者家里的情况。高家骥接手这名患者后,想方设法为其减轻负担,甚至让挂号室不收他的挂号费,并叫中药房计价时只计算成本价,至于20%的中药饮片药价加成则由他自己来替患者承担。

采访中,患者张浩一个劲地点赞高家骥。在张浩的眼里和心里,高家骥不仅医术精湛,而且医德高尚。她说,她曾经在内地大医院治疗好长一段时间不见疗效的病,回康定经高家骥治疗后很快就见到了效果。而且高家骥还十分关心她,即使出差在外也会通过微信与她沟通,不厌其烦地告诉她治疗期间要注意些什么,饮食上应该怎样调节……等等。“他对病人就像对待亲人一样,很亲切……当然,他不只是对我这样,他对每一位患者都是这样。”张浩说。

有人把医生比作是“绿叶”,把患者比作是“根”。作为医生,只有像绿叶对根一样地对待患者,踏踏实实、脚踏实地地行医,给每一位患者带去福音,才能枝繁叶茂,才能普济众生。高家骥就是这样的一片绿叶。从入行时的拜师学艺到如今的年门诊上万人次,不管时间怎样推移、名气多么响亮,他始终不忘初心、信守承诺,坚持以热忱的服务态度、高尚的医德医风、精湛的医疗技术,善待每一位病人,赢得了藏区群众的信赖和尊重。他对患者的情意就是绿叶对根的情意。

校正视力戴OK镜不一定OK

新学期开学了,不少家长开始担心起孩子的视力。随着近视的低龄化,校正视力的方法也越来越多,OK镜便是其中一种。但这种方法是否是最有效的呢?

“OK镜是‘Ortho-K’的缩写,中国的眼科医生更习惯于称呼它为‘角膜塑形镜’”,省人民医院眼科博士杨吟说,市面上的隐形眼镜按材质可分为软性和硬性两大类,我们在眼镜店等处可自行购买到的几乎都是软性隐形眼镜。而OK镜是一种高透氧性的医学隐形眼镜,它的透氧性约为普通软性隐形眼镜的3-4倍。患者通过夜间睡眠时配戴,可实现在白天不戴镜条件下的良好视力,并能有效延缓青少年近视度数的增长。

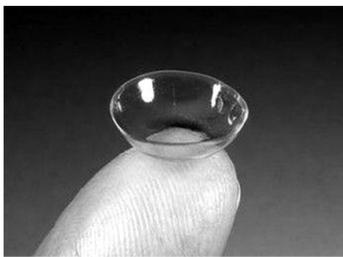
那么“OK”镜是如何工作的?杨吟介绍,OK镜能暂时性、可逆性地改变角膜上皮细胞层的形态及分布,使中央部的角膜组织趋于平坦化,从而暂时性降低近视度数,提高患者裸眼视力。同时,与配戴框架眼镜相比,配戴OK镜者的“视觉成像壳”与人眼视网膜的“弯曲弧度”更加贴合,医学上称之为“减少旁中心远视性离焦”,这便是OK镜延缓青少年近视度数增长的奥妙所在。

一方面,是的,OK镜很“OK”!在我国,OK镜属于第III类医疗器械,它被严格监管,并被严格限制在专业医疗机构内、由有资质的专业医师进行验配、随访。目前,我国约有200万人在配戴OK镜,并且每年增加约10万-30万人次。OK镜能有效延缓青少年近视的快速增加,其延缓量可达约40%-50%,这已得到了世界范围内眼科医师的认可。OK镜配戴者在白天不戴镜条件下具有良好视力,也让近视患者更加方便、美观与舒适。

然而,从另一方面讲,OK镜也存在一定局限性。年龄在7岁以下、近视在600度以上、较大角膜散光者,并不建议配戴。尽管已有研究证实,经专业医师验配、监管及定期随访,配戴OK镜的眼部安全性明显高于配戴普通软性隐形眼镜,但据文献报道,在10000名OK镜配戴者中,仍有大约7-10名患者发生了微生物性角膜炎。此外,OK镜作为一种近视的光学矫正手段,它毕竟无法根治近视,也不能完全阻止近视度数的加深。

我国是近视大国,现有约4亿近视患者,小学生的近视患病率约为45%,初中、高中生的近视患病率超过70%。那么,到底什么才是最“OK”、最好的延缓近视加深的方法呢?很遗憾,眼科医生的回答是:也许暂时还没有。

其实,最“OK”的近视防控方法,就是预防近视、杜绝近视发生。这些方法主要包括:第一,每天白天至少2小时的户外活动;第二,尽可能减少近距离用眼时间(包括学习用眼、各类电子产品的使用等);第三,至少每半年一次的眼科检查及医学验光。医院、学校、家庭联手,只有这样,才能在较大程度上让我们青少年儿童的眼睛远离近视、清澈明亮、永远“OK”!



■本报记者 秦松

“又有人被摔伤了,右脚骨折,头部裂口,缝了几针。”近日,记者身边的朋友不断有人摔伤。连日来,随着寒潮来袭,我国大部地区都出现了

“跳崖式”的降温,作为高寒地区,我州大部分地区也受到了这股寒潮的影响,气候陡降,仿佛一夜之间回到了寒冷的冬季,记者看到,在铺满积雪的路面上,不少康定市民小心翼翼地走在冰雪道上行走,不时有人摔倒。从23

日,我州康定等多个地方出现降雪,寒冷的天气给广大群众生活和出行带来了极大不便。寒潮天气,如何防寒?记者走访了医院相关人员。

在州医院外科,记者看到不少摔伤患者前来就诊。“路面很滑,又有暗

寒潮来袭 防摔防寒最关键

冰,薄薄的一层雪覆盖在上面,尽管我走路特别小心,还是滑倒了,当时就痛得站不起来。”拄着拐杖到州医院外科就诊的张先生告诉记者。

外科医生告诉记者,冰雪天气户外活动,老人、妇女儿童摔伤的几率较大,因此,出行要特别注意安全,要注意选择防滑的鞋子,尽量避开冰雪道。所谓寒脚下生,注意双脚防寒,尤为重要。双脚是全身气血运行最重要的部位,距离地面也是最近的,非常容易受寒,所以御寒的重点就是保护好双脚。首先一定要有一双非常舒适又非常保暖的鞋子,而且鞋子和袜子一定要保持干爽,不要又湿又冷,长时间在室外站立的时候,切记一定要时不时的活动一下。一般人们居家的时候会穿棉拖鞋,但是脚会露在外面,所以最好要选择可以把脚部和脚跟全都包裹起来的棉拖鞋。

这位医生还告诉记者,寒冷的天气,谁都想天天躺在温暖的被窝里,但是很多人在冬天睡觉的时候往往习惯把头都蒙在被子里,以为这样睡觉可以暖和一点,其实这样并不能让自己变得更暖和,反而还会严重有害健康。比如有些人睡觉的时候觉得被子盖得不严实,就喜欢穿着衣服睡觉,其实这样睡觉是最容易发冷的,而且还会严重的影响睡眠质量,

非常容易感冒。而且如果蒙头大睡的话,呼出来的二氧化碳等废气就会被二次呼吸,造成大脑缺氧和醒来以后没精神的情况。

康定市中医医院高家骥医生告诉记者,可以通过刺激阳池穴来达到御寒的目的,刺激阳池穴的时候一定要慢慢的进行,时间要长一些,力度要缓一些,而且一定要用右手中指按压左手阳池穴,再换左手中指按压右手的阳池穴。如果是经常手脚发冷的朋友们,一定要试着在冬天坚持按阳池穴,另外,按揉涌泉穴、劳宫穴、气冲穴和拍打肾俞穴都有疏通经络和改善血液循环的作用,血液循环顺畅了,更有利于我们的身体御寒。因为手部和脚部是处于我们身体“边陲地带”的,距离我们的心脏是最远的,所以与身体的其他部位相比,血液的循环能力相对较弱,再加上手脚的皮下脂肪很少,保温性能非常差。而且手掌和脚掌都没有汗毛,缺乏御寒的“天然屏障”,更容易引起末梢的血液循环不良,导致手脚的血液供应不足,所以就容易出现手脚冰冷的现象。

高医生介绍说,寒潮袭来,气温非常低,所以很多人都想不想运动,其实冬天选择比较轻松的运动是最好的,既不会因为大负荷的无氧运动引起身体不适,也不会因为出汗而导致感

冒。冬季锻炼可以选择缓和的有氧运动项目,比如跑步、散步、骑自行车、滑冰、滑雪、游泳和健身操、瑜伽、普拉提等室内外健身项目,而且还可以选择强度适中的球类运动。比如羽毛球、乒乓球、台球等,冬季通过这些锻炼,可以增强体质,提高抗寒能力。

在饮食方面,冬季可以选择属性比较温热的食物或是药材进补,让身体的血液循环变得更加顺畅、气血活络,从而可以达到御寒的目的。比较温热的食物一般都是红色的食物,或者是比较辛辣的食物,都有暖身的效果,非常有助于身体新陈代谢,适合冬天食用的温、热性食物比如羊肉、牛肉、海参、南瓜、栗子等。女性朋友可以多服用一些枸杞、红枣、人参、龙眼肉或者是用生姜来冲泡茶水饮用,也能达到御寒的效果。

