



高水平医生如何全面造就？

□本报记者 姬薇

“中国医院最大的问题是医疗行为的不规范。”国家卫生计生委科教司副司长王辰院士近日在2014清华长庚医疗改革发展论坛上指出：“现在我国卫生界没有统一规范的诊疗办法，是造成社会对卫生院、县医院的医生不信任的重要因素。”

王辰院士表示，实现医疗行为规范，人才培养是关键，规范住院医师和专科医师规划培训制度是提高医生队伍水平和素养的治本之策，聪明的院长应把住院医师培训化制度放在第一位考虑。

医学生毕业并不具行医能力

目前，我国医学本科教育是五年制，毕业后医学教育包括住院医师培训和专科医师培训。院校教育、毕业后教育和继续教育，构成医学教育的三个阶段，其作用分别是打基础、培养临床能力和着重于知识更新。

在国际上，医学院毕业的学生还不具有行医的标准资质和能力，住院医师在认定的培训基地接受规范化培训，才能完成由医学生向临床医生的转变。

王辰院士指出：“我国医学生毕业后教育是分在乡卫生院就由乡卫生院培训，分到县医院就在县医院培训，分在大医院就在大医院培训。因此，培训出来的医生是完全不同的。”

上海交通大学医学院附属瑞金医院院长朱正纲教授告诉记者，中国医学院毕业的学生和国外发达国家医学院毕业的学生在毕业的初期，他们的水平、临床工作能力差别不是很大。但是，到了工作岗位之后，差距就逐渐拉开了。



保健行业整顿促品牌健康发展

“随着《食品安全法》、保健食品相关配套法规的陆续出台，保健食品产业将会在更好的环境中健康成长。”在近日召开的2014保健行业发展媒体沟通会上，专家分析，行业整顿给龙头和品牌企业带来了惊喜，而且会越来越显现。

中国社科院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建教授指出，监管部门开展的保健食品“打四非”专项治理行动，对净化市场、减少“劣币驱逐良币”起到了重要的作用，使守法合规企业得到了更大的市场空间。

据碧生源集团董事长赵一弘介绍，2014年碧生源上半年的收益为3.14亿元，较2013年同期收益2.518亿元增长了24.7%。他认为，企业得以快速发展，得益于保健食品行业的整顿给企业带来了健康的发展环境。

国内首发银屑病规范诊疗标准

近日，由中华中医药学会主办的“2014银屑病规范诊疗及健康教育高峰论坛”在北京召开。大会在国内首次公开发布银屑病科学分型、分期、分类、分度标准，以及从血液入手治疗银屑病，增强机体免疫力的规范治疗标准，为银屑病规范诊疗、有效治疗提供了科学依据。

全国首批共14家医院在资质、诊疗技术、专家队伍、硬件设备、基础设施、医疗服务等六方面脱颖而出，成为“银屑病规范诊疗示范单位”。

会上，全国银屑病“爱心2+1”公益康复援助平台正式启动，首批启动资金1000万元，用于久治不愈、反复发作的疑难银屑病患者及经济困难、无力治疗的贫困银屑病患者。

中铁七局武汉公司积极应对埃博拉

7月底开始，埃博拉病毒在西非多国暴发，中铁七局武汉公司为保证海外项目部员工的安全，立即采取有效措施，积极应对埃博拉病毒。

该公司将埃博拉病毒简介、早期症状等相关知识印发至东非各项目部的中方员工及当地劳工，并通过多种宣传途径抓好预防培训工作，有效增强了项目部全员的警觉性；同时，严格控制员工外派出差，不派员工前往病毒疫情较重的地区，减少出境次数。并且，海外项目部禁止中方员工在营地、施工现场等以外的非安全场所活动，减少员工与陌生人近距离接触。

通过采取多种措施，截至目前，中铁七局武汉公司海外项目部未发现疑似感染者。

“这是因为国外的住院医师规范化培训已经非常成熟了，对培养医生临床能力起了非常重要的作用。而我国住院医师培训相对来说是薄弱的，所以水平逐渐拉大了。”朱正纲教授说。

长久以来，我国住院医师培训因单位而异，培训内容不同，水平不同，缺乏严格的培训制度与管理，缺乏政策和经费保障，缺乏统一考核认证制度，是造成我国目前医生的素质和水平参差不齐重要原因之一。

这种巨大的水平差异导致人们蜂拥而至大医院看病，大医院人头攒动，小医院基层医院门可罗雀，造就了中国特色的“看病难、看病贵”的现状。

没有规范的医师培训制度

其实，一直以来我国就有医师培训，只不过没有建立起完善的医生培养培训制度。

早在1921年，北京协和医院就实行“24小时住院医师负责制”。1993年，原卫生部颁布了《住院医师规范化培训试行办法》，此后，各地纷纷开展了不同内涵、不同要求、不同长短、不同配套政策的住院医师规范性的尝试。

“专业种类严重覆盖不全，住院医师培训只设了18个专业，不包括口腔还有27个专业需要设置，另外仅有部分地区开展了住院医师规范化培训，各地医学生参训的比例不同，北京、上海很高，有的地方很低，只有10%的水平。”

王辰院士认为，住院医师规范化培训存在地方审核不严格，培训水平差异大的问题。全国由各省区自己认定的培训基地有1100家，其中几百家是县医院，显然住院医师培训基

“我国医学学生毕业后，分在乡卫生院就由乡卫生院培训，分到县医院就在县医院培训，分在大医院就在大医院培训，是造成我国目前医生的素质和水平参差不齐重要原因之一。”

地本身就缺乏同质性，何谈培训结果的同质性。

记者了解到，目前住院医师规范化培训突出的问题是，缺乏国家人事政策和财政支持。住院医师进入培训基地后，原单位补贴一些钱，培训机构补贴一些钱，住院医师最低的拿60元工资，高一些拿1000多元，土人能拿到几百元钱。多家三甲医院管理者向记者证实：规培都是由医院负责发放工资、补贴，确实是待遇较低。”

所以，有人慨叹：一个五年医学院毕业的学生仅仅拿几百元钱工资，情何以堪。

造就高水平医生必由之路

去年年底，国务院7部门联合印发《关于建立住院医师规范化培训制度的指导意见》，提出2015年在全国全面启动，到2020年全面建立住院医师规范化培训制度。按照部署，今年计划招收5万名临床医学专业毕业生规培。

医院和卫生主管部门普遍认为，这是“大势所趋，利国利民”的政策，将保证今后各级医疗机构都有高质量、同质化的合格医生可用。

记者了解到，本次制定住院医师规范化培训标准，在我国前期18个专业试点的基础上，借鉴国际经验，增设并修订了部分专业，设置为34个专业。

8月底，国家卫计委公布，中央财政对规培提供资金补助，标准为3万元/人年，2/3用于补助住院医师，1/3用于补助基地和师资。另外要求各地积极争取地方财政配套支持。基地医院不得因有中央财政

拨款而降低住院医师原有绩效待遇，与同类医生要同工同酬。

王辰院士算了笔账，中央财政的转移支付每年每人3万元，各地方基本要求必须配2万元。这样加起来就是每人每年5万元，住院医师实际还要委派，如果委派单位付工资和保险，培训基地要给绩效奖金，这四笔钱加在一起，从财政支持和条件上给了住院医师培训非常好的条件。

王辰院士表示，中央财政对规培提供资金补助，代表国家意志的真正强有力支持，关系到每个病人的根本利益，是让医生有尊严的根本事情，也是住院医师规范化培训顺利开展在保证。

但是，随着住院医师规范化培训制度的实施，新的问题也浮出了水面。朱正纲教授表达了自己的担忧：“当初是想培养优秀的年轻医生，让他们更多走到基层。但是从上海现在来看，这两年毕业的规培生60%左右都留在了大医院，20%去了二级医院，还有10%左右选择了其他医院，如到药企或者其他行业，不愿意再做医生，觉得医生太苦。真正到最基层的，到社区服务中心的人非常少。”



学问多的人易得老年痴呆？非也



9月21日是“世界老年痴呆日”，北京宣武医院神经内科主任贾建平教授呼吁人们正确认识老年痴呆，努力提高痴呆人群的生活质量。在我国，65岁以上的老人中有900万以上的人患有阿尔茨海默病；4000万人患有轻度认知障碍。

阿尔茨海默病起病缓慢或隐匿，病人及家人常说不清何时起病。主要表现为认知功能下降、精神症状和行为障碍、日常生活能力的逐渐下降。

提起阿尔茨海默病的病人，大家都会想起政绩显赫的美国前总统里根、铁娘子撒切尔夫夫人，还有许多类似前文提到的知识分子。难道学问越多越爱得阿尔茨海默病？“非也！名人患病更具有关注度，所以大家才会形成这种误区。”贾建平教授说，“受教育年限越长，用脑越多，其实反而不容易得老年痴呆，不能用个别案例来以偏概全，实际上不断学习可以预防大脑退化，预防阿尔茨海默病。”

目前阿尔茨海默病的发病原因并不清楚，但它是一种遗传性很高的疾病。贾建平教授建议有家族病史的人可在二三十岁时进行基因检测预知患病风险，密切关注有突变基因的人群，及时干预，这也是一级预防早期发现的有效办法。

可穿戴式心脏监测系统问世

由美国美敦力公司开发的移动式心脏远程监测系统(MCT)近日在美国上市，这款紧贴心脏的体外无线心脏监测设备可以佩戴多达30天，以帮助查明和诊断患者不规则心跳的原因。

“MCT系统可以在不让患者感到麻烦的情况下，搜集到帮助制定治疗方案的关键重要的心律失常记录。”纽约州埃尔迈拉市奥顿医学中心电生理及心律失常主任、电生理学家说：“连续数天穿戴笨重的监测设备对患者来说非常痛苦。鉴于这款设备的不易引人注意以及便于贴身使用的特点，患者更可能连续地穿戴它，从而使医生可以持续获取更多且



全面的监测数据，进而帮助更精确的诊断和制定及时的治疗方案。”

MCT系统适用于症状可能与不规则心率有关的患者，比如晕厥、头晕、眩晕、心悸或呼吸急促等症状，以及24小时动态心电图监测不到症状的患者。

无血液暴露的接触一般不传染乙肝



《慢性乙型肝炎防治指南》中指出：“拥抱、喷嚏、咳嗽、食物、饮水、共用餐具和水杯、无血液暴露的接触一般不传染乙肝。首都医科大学附属北京佑安医院的

金瑞教授指出，乙肝的传播途径包括母婴传播、经破损的皮肤和黏膜传播以及性传播。围产期/围生期传播是母婴传播的主要方式，多发生于分娩时接触HBV现正感染母亲的血液和体液，少部分母婴传播源于宫内感染。

经皮肤黏膜传播主要发生于使用未经严格消毒的医疗器械进行注射、侵入性诊疗操作和手术、静脉药瘾者。其他一些由皮肤破损而可能导致血液暴露的操作，如文身、扎耳孔等，以及医护人员工作中的职业暴露也可造成乙肝的传播。此外，共用剃须刀、牙刷等可能与乙肝传播有关。与HBV现症感染者性交及有多个性伴侣者感染HBV的危险性增高。

90%大众未能养成定期洁牙的就医行为

9月20日是第26个全国爱牙日，中国牙病防治基金会在凤凰健康刚刚结束的一项口腔健康网络调查显示，虽然72%的参与者表示关注牙齿健康，但在约2万名参与者中，能够在半年或者1年洁1次牙的比例不足10%，约49.6%的受访者“从来不清牙”。超过50%的受访者“牙齿出现问题才就医”，将近三成的受访者“从来不去看牙医”，按照口腔医师所推荐的“半年至一年洁1次牙”的受访者仅有不足一成。

与此同时，早在2005年发布的全国第三次口腔健康流行病学调查显示，我国35岁~44岁年龄组人群的牙周健康率仅为14.5%，牙石检出率高达97.3%。

中华口腔医学会会长王兴认为，与牙痛、龋齿等牙周病相比，由于牙石不会产生即时的影响，最易受到忽视。事实上，牙石是导致牙周病的重要危险因素。牙石吸附了大量有害的致病菌，产生毒素，刺激牙龈发展为牙周疾病，引发牙龈红肿、出血、牙槽骨吸收，最终导致牙齿松动和脱落。因此，王兴强调，最好每半年或一年洁一次牙，及时清理牙石，可以有效预防牙周病的发生。



据了解，牙病使早产低体重儿风险提高7.5倍，因此专家提醒“不要带着牙病怀孕”，准妈妈在怀孕前应到正规医院口腔科进行一次全面的口腔检查和口腔保健。

研究表明，全身状况对口腔情况的影响并非单方向的，其中以牙周炎与糖尿病的双向关系尤其受到关注。尽管牙周炎是局部组织感染性疾病，但作为全身机体的一部分，其病变必然受到全身健康的影响，内分泌学者提示：糖尿病对牙周炎会造成进一步的危害，牙周炎也会影响糖尿病的控制效果。



有蛋白质、脂肪和碳水化合物三种呢？无论这三类营养素的比例如何合理，它们的数量不充足也不行。

小麦粒里本来有B族维生素，但在面粉精制过程中会损失三分之二以上，而油炸过程中又损失一部分，所余非常有限，根本无法满足一餐所需。在调料包中外加B族维生素能够有所改善，但仍然解决不了钠过多、钙过少、缺乏膳食纤维和保健成分等很多问题。

第二个硬伤：忽略一日膳食需要食物多样，而方便面的食材极为单调的事实。

中国居民膳食指南第一条说到，食物多样，谷类为主，粗细搭配。一种食物不可能提供人体所需的所有营养素，除了婴儿前六个月可以单吃母乳之外，成年人一餐只吃一种食物，不可能达到营养素比例的合理状态。

当然，研究者可能会说：我们只是把方便面当成一种主食来评价的。但在通常情况下，因为方便面比挂面有味道，能不配菜就轻

松吃掉一大碗，很少有人会在吃方便面之外再吃半斤蔬菜，再配点鱼肉蛋和豆制品，而方便面那个调料包，绝对替代不了这些多种食物的营养作用。

第三个硬伤，是用“主食三大营养素平衡”的概念，来偷换一餐、一日营养素平衡的概念。

所谓“总热量的50%~65%源自碳水化合物，20%~30%源自脂肪，11%~15%源自蛋白质”的权威说法，从来就不是用于某一种食品的评价标准，而是一日膳食整体，从来没有营养学家用这个“三大营养素供能比平衡”的指标去评价一碗米饭、一块牛肉、一碗菠菜，或者一个苹果，因为这是十分荒唐可笑的。

第四个硬伤，是把“吃方便面后很饱足”这个误导概念，当成了一种健康优势来推荐。按媒体报道，相关研究者认为方便面能提供快速的饱足感，因为它富含脂肪，这一点其实非常容易误导。在国际上的饱腹感研究

方便面与包子，谁是“垃圾食品”？

□范志红

当中，饱感并不是按吃100克食物来进行比较的，而是按食物能量进行比较的。

比如吃100克的方便面，和同样重量的小米粥、全脂加糖酸奶、烤红薯、白米饭等食物相比，油炸方便面所含的能量要高很多，它当然比较容易让人饱，但这并不是一个优点，反而是方便面作为加餐食品非常容易让人长胖的重要理由。因为一种食品所含热量越高，它让人长胖的能力就越强。

另外，“方便面比包子营养价值高”这种说法，乍听到的时候无论如何不能相信，包子的面皮至少没有油炸过，包子的馅料也可以有各种配合，其中可以全部放肉丁，可以同时放肥瘦肉馅和蔬菜，也可以放各种蔬菜、菌类、水产和蛋类。比如用鸡蛋、蘑菇、海米、小白菜等馅料做出来的包子，食物多样性良好，能提供多种维生素和矿物质，脂肪含量也不过高，其营养价值难道还比不上油炸方便面？但仔细想想，也就理解了。研究者调查的



是“市售即食餐食”，估计还是街边摊。毕竟早餐摊上的包子，大多是那种大肥肉做的馅料，营养品质确实不敢恭维，而且，正如研究者所提示的那样，食品卫生状况也未必靠谱。所以，研究者认为，与其吃这种包子加点咸菜，从安全性角度来说，还不如直接吃包方便面。这说法也不能算错。

不过，人们不要认为所有的包子都不如方便面。如果那些去吃素包子的人都不再光顾包子铺，把小白菜馅或胡萝卜馅包子+豆浆+卤蛋的早餐，改成泡一袋油炸方便面的早餐，营养质量真是差多了，方便面就是一种应急食品，绝对替代不了多种食物的营养作用，应该限制食用次数。

(作者：中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士)

