

# 浅谈住培医师从课堂到病房的进阶之旅

□ 唐文华

在医学的浩瀚海洋中,住院医师培训(住培)是每位医师成长过程中的重要阶段。住培医师不仅要在课堂上汲取知识,还要在病房中将理论与实践相结合,逐步成长为一名合格的医师。本文将介绍住培医生从课堂到病房的进阶之旅,分析其中的挑战与机遇,以及如何在这一过程中实现自身的全面发展。

## 一、理论学习的重要性

1、知识体系的构建:住培期间,医生们需要系统学习医学基础理论和临床知识,这为未来的临床实践打下坚实的基础。通过课堂学习,医生能够掌握解剖学、生理学、病理学等基本知识,这些知识是诊断和治疗的根本所在。理论的系统学习,有助于医师在面对复杂病例时,能够迅速做出判断和决策。

2、临床技能的培养:除了基础理论,住培医生还需要学习临床技能,包括各种检查和手术操作。这些技能的掌握不仅依赖于课堂的教学,更需要在模拟实验室中进行反复练习。通过模拟操作,医生能够在无风险的环境中积累经验,为将来的临床工作做好准备。

3、学习方法的多样化:在住培过程中,医生可以接触到多种学习方式,如线上课程、案例讨论和小组学习等。这种多样化的学习方

法,不仅增强了学习的趣味性,还提高了信息的吸收效率。优秀的学习方法能够帮助医生更好地理解复杂的医学知识,并将其应用于临床实践中。

## 二、临床实践的挑战

1、病房工作环境的适应:住培医生进入病房后,面临的第一个挑战是适应快节奏的工作环境。在病房中,医生需要迅速处理各种突发情况,并与患者及家属进行有效沟通。这种高强度的工作要求医生具备良好的抗压能力和灵活应变的能力。

2、多学科团队合作:在现代医疗中,医生往往需要与多学科团队合作,包括护士、药师、营养师等。住培医生需要学会在团队中发挥自己的作用,积极沟通协调,以确保患者得到全面、系统的治疗。这种团队合作不仅能提高临床效果,也能帮助医生开阔视野,学习到其他专业的知识和技能。

3、临床决策的复杂性:在实际工作中,住培医生常常需要面对复杂的临床决策。这要求医生不仅要有扎实的基础知识,还要具备较强的分析能力和判断力。在面对多种可能的诊断和治疗方案时,医生必须综合考虑患者的具体情况,做出最佳选择。这种能力的

培养需要在临床实践中不断磨练和提升。

## 三、自我反思与成长

1、持续学习的重要性:住培医生在实践过程中,必须保持对新知识的渴求和学习的热情。医学是一个不断发展的领域,新的研究和技术层出不穷。通过参加学术会议、继续教育和阅读最新文献,住培医生能够保持自己的专业水平,适应医学界的变化。

2、反思与总结:在每一阶段的工作结束后,住培医生都应进行自我反思,总结自身在临床实践中的收获与不足。这种反思不仅能帮助医生明确自己的学习方向,还能促进个人的职业发展。通过记录病例、撰写心得,医生能够更深刻地理解医疗过程中遇到的问题,从而在未来的工作中做得更好。

3、建立良好的心理素质:在住培过程中,医生常常面临巨大的工作压力和情绪挑战。医生可以通过心理辅导、团队支持和自我调节等方式,缓解压力,从而保持良好的工作状态。这种心理素质的培养不仅能帮助医生更好地应对工作的挑战,也能提高患者的就医体验。

## 四、从经验中学习

1、病例讨论与案例分析:在住培过程中,

医院通常会定期举行病例讨论会。通过对真实病例的讨论分析,住培医生可以在与资深医生的沟通互动中,学习到如何进行临床思考和诊断的能力。这种学习方式不仅帮助医生理解理论知识在实际中的应用,也提供了一个反思和讨论的平台,促进了知识的深度消化。

2、带教老师的指导与反馈:每位住培医生在轮转过程中,科室都会分配一名带教老师进行带教,负责指导其临床学习和技能训练。通过与带教老师的定期交流,住培医生可以获得专业的指导,及时纠正自己的错误,提升诊疗能力。这种一对一的指导关系,不仅有助于技能的提高,也能增强医生的信心和职业认同感。

总之,住培医生的学海无涯,从课堂到病房的进阶之旅是一个不断学习、实践、反思与成长的过程。在这一过程中,理论知识的积累、临床技能的培养、自我反思的深化,以及职业发展的规划,都是不可或缺的元素。每位住培医生都应充分利用这一宝贵的学习机会,积极面对挑战,勇于探索新的知识领域,不断提升自己的专业水平。

(作者单位:桂林市人民医院)

# 药物与饮品的相互影响不可忽视

□ 赵继亮

在日常生活中,许多人在服用药物时习惯搭配各种饮品,如咖啡、茶、果汁或酒精饮品。然而,药物与饮品之间的相互作用可能会影响药效,甚至引发不良反应。忽视这些相互作用可能会导致严重后果。本文将介绍药物与常见饮品之间的相互影响,帮助大家了解服药时应注意的问题,从而更好地保护自身健康。

## 一、咖啡与药物的相互作用

1、咖啡因与药物的相互影响:咖啡中含有咖啡因,这种刺激性物质对中枢神经系统具有显著的影响。咖啡因的代谢可能与某些药物相互作用,导致药物代谢加速,从而降低药效。例如,咖啡因可加速镇静类药物(如苯二氮类)的代谢,导致其药效减弱,使得患者无法有效缓解症状。此外,咖啡因也可能增强药物的副作用,如心悸、失眠和焦虑,特别是对于那些本身就有中枢神经系统副作用的药物。因此,在服用这些药物期间,最好避免或减少咖啡的摄入,以保证药物治疗的有效性和安全性。

2、咖啡对抗生素的影响:咖啡中的酸性成分可能与某些抗生素发生反应,影响药物的吸收效率,从而降低抗菌效果。这种反应

可能使感染无法得到有效控制,延长病程。因此,服用抗生素期间应谨慎饮用咖啡。

## 二、茶与药物的相互作用

1、茶叶中的鞣酸与药物的结合:茶叶中含有鞣酸,这种成分可以与多种药物结合,特别是某些铁制剂、抗生素和抗过敏药物。鞣酸与药物结合后,可能形成不易吸收的复合物,降低药物的吸收率和治疗效果。因此,服药前后应尽量少饮用浓茶。

2、茶多酚对药物代谢的影响:茶多酚不仅能影响药物的代谢,还可能干扰某些药物的药代动力学特征。例如,茶多酚可能影响药物在肝脏中的代谢酶活性,从而改变药物的清除速度和体内浓度。这种干扰可能导致药物效果的增强或减弱,甚至引发不良反应。因此,建议在服用某些药物时,特别是心血管药物,控制或调整茶的摄入量,以保证治疗效果和安全性。

## 三、果汁与药物的相互作用

1、柑橘类果汁与降压药的相互作用:柑橘类果汁(如橙汁、葡萄柚汁)中的某些成分可能影响降压药的代谢。特别是葡萄柚汁,其成分可以抑制肝脏中负责药物代谢的酶,从而增加降压药的血药浓度,可能导致药物

过量或增加副作用。因此,服用降压药期间应避免饮用柑橘类果汁。

2、果汁对抗凝药的影响:某些果汁,如葡萄柚汁,可能影响抗凝药的效果。葡萄柚汁中的成分可能干扰抗凝药的代谢,导致药物效果不稳定或增加出血风险。服用抗凝药期间,应注意避免这些果汁的摄入。

## 四、酒精与药物的相互作用

1、酒精对药物代谢的影响:酒精是一种常见的中枢神经系统抑制剂,它对肝脏代谢药物的能力产生显著影响。酒精会竞争性抑制或诱导肝脏中的药物代谢酶,导致药物在体内的浓度变化。例如,酒精可以加速乙醇解毒酶的活性,从而降低镇静药物的代谢速度,导致这些药物在体内的浓度上升,可能引发严重的中枢神经系统抑制反应。另一方面,长期饮酒可能诱导某些药物代谢酶的过度活跃,导致药物快速代谢、疗效降低。因此,服用需要代谢的药物时应避免饮酒,以减少不良反应风险。

2、酒精对抗生素的影响:酒精可能影响某些抗生素的效果,特别是甲硝唑类抗生素。酒精与这些抗生素联合使用时,可能引发严重的不良反应,如面部潮红、恶心和呕

吐。因此,在服用这些抗生素期间应当避免饮酒。

## 五、牛奶与药物的相互作用

1、牛奶对抗生素的影响:牛奶中富含钙和蛋白质,这些成分会与一些抗生素如四环素和喹诺酮类药物结合,形成不易吸收的复合物,显著降低药效。因此,服用抗生素期间应避免饮用牛奶或食用高钙食品,以确保药物的吸收。

2、牛奶对胃肠药物的影响:牛奶会在胃内形成一层保护膜,这对一些胃药的效果有不利影响,比如抗酸剂或胃粘膜保护剂。牛奶的中和作用会降低药物在胃中的浓度,从而影响疗效。因此,服药时应该避免用牛奶送服。

总之,药物与饮品的相互影响不容忽视,在服药时应选择合适的饮品。了解药物与饮品之间的相互作用,能帮助我们更好地管理药物疗效,减少不良反应。每种药物都有其独特的化学特性,服药时需仔细阅读说明书或咨询医生,选择合适的饮品,以确保用药安全。科学用药、合理搭配饮品,是保护健康的重要环节。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)

# 长期用药的安全管理要点

□ 许峰

在现代医学中,随着慢性疾病的普遍化,长期用药已成为许多患者日常生活的一部分。然而,长期用药不仅关乎疾病的控制和治疗,还涉及如何安全、有效管理药物和使用。合理的用药管理可以减少药物不良反应,提高治疗效果,保障患者的生活质量。

## 一、药物的合理选择

1、根据病情选择药物:在长期用药之前,须在医生指导下选择合适的药物。不同的药物针对不同的疾病和症状,因此药物的选择应以治疗效果为目标,同时兼顾患者的个体差异。医生会根据患者的病史、合并症及其他药物的使用情况,推荐最合适的药物。

2、避免药物相互作用:药物相互作用可能导致药效降低或不良反应增加。因此,在使用新的药物之前,患者应咨询医生或药剂师,以确保不会引发不良的药物相互作用。

3、个性化用药调整:每个患者对药物的反应各不相同,尤其是长期用药的患者。医生可能会根据患者的疗效和不良反应情况,对药物剂量或种类进行个性化调整。这种调整过程需要定期的随访和检测,以确保药物使用的安全性和有效性。

## 二、用药依从性管理

1、建立用药习惯:长期用药的患者必须建立良好的用药习惯,以确保药物能够按时、按量服用。患者可以通过设立每日提醒、使用药盒或制定用药计划表等方式,帮助自己记住服药时间,避免漏服或过量服用。

2、理解用药重要性:患者应充分理解长期用药的重要性,认识到按时用药对控制疾病和提高生活质量的关键作用。通过与医生或药剂师的沟通,患者可以更好地了解药物的作用机制以及不按时用药可能带来的风险,从而增强用药的依从性。

3、处理漏服或误服药物的情况:尽管建立了用药习惯,但仍可能出现漏服或误服药物的情况。患者应在这种情况下立即采取适当的措施,例如咨询医生或药剂师,避免随意加量或减少剂量,确保用药的安全性。

## 三、不良反应的监测与处理

1、定期监测药物不良反应:长期用药过程中,药物可能会引发不同程度的不良反应。患者应在医生的指导下,定期进行体检和相关实验室检查,以便早期发现潜在的不良反应。这些检查可能包括血液检测、肝肾功

能评估等,能够帮助医生及时调整用药方案,减少不良反应带来的健康风险。患者也应留意自身的身体变化,及时向医生报告任何异常症状,以便尽早进行干预。

2、应对不良反应的方法:如果在长期用药过程中出现不良反应,患者应立即通知医生,并在医生的指导下采取相应的应对措施。医生会根据不良反应的具体表现,决定是否调整药物剂量、更换药物或暂停使用该药物。与此同时,患者也应学习如何识别常见的不良反应,例如头晕、恶心、皮疹等症状,以便在早期发现问题,避免不良反应进一步恶化。及时、准确地应对药物不良反应,是保障长期用药安全性的重要环节。

3、药物过敏反应的处理:药物过敏反应是长期用药中可能出现的严重问题之一。一旦发生过敏反应,患者应立即停止用药,并尽快就医。有过敏史的患者应提前告知医生,以便在开具处方时规避可能引发过敏的药物。

## 四、定期复诊与随访

1、定期复诊的重要性:长期用药的患者需要定期复诊,以便医生了解患者的最新情况并调整治疗方案。复诊时,医生会根据患者

的症状、药物效果及实验室检查结果,决定是否调整治疗方案。

2、随访中的沟通与反馈:在随访过程中,患者应主动与医生沟通用药体验,包括药物效果、不良反应以及生活中的其他相关问题。这有助于医生全面了解患者的情况,从而做出更加精准的治疗调整。

3、记录用药情况与健康变化:患者可以通过记录用药情况与健康变化,帮助医生更好地评估治疗效果。记录的内容可以包括每日的用药时间、剂量、不良反应、症状变化等。这种详细的记录有助于医生做出更加科学的治疗决策。

总的来说,长期用药的安全管理是一项复杂而系统的工作,涉及药物选择、用药依从性、不良反应监测、定期复诊与随访等多个方面。只有通过科学的管理和患者的积极参与,才能确保长期用药的安全性与有效性,从而实现最佳的治疗效果。患者及其家属应与医护人员保持密切合作,遵循医生的建议,定期随访,共同维护用药安全,保障健康。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)