

俞卓伟:生命不止,奋斗不息

口述实录

唐晔:请说说您从医至今,发生过的难忘事情吧。

俞卓伟:我1962年考入上海第一医学院,1968年毕业。当时党的政策是“把医疗卫生的重点放到农村去”。我从小受的是正统教育。小学一年级就被评为模范生,从小就崇拜英雄,所以响应党的号召,去了贵州一个煤矿当医生。到了那里才知道,当地天无三日晴,地无三里平,人无三两银。那里的工作的确很艰难,但既然学了医,就要为病人尽最大的努力。

唐晔:那个时候,觉得自己能施展得开吗?

俞卓伟:正因为缺医少药,所以老百姓特别需要医生,特别是听说我是上海名牌医学院毕业的医生——上海来的医生只有我一个,对我充满期盼。虽然我是内科医生,但是当地老百姓一传十、十传百地说,大城市来的医生,什么病都可以找他看,妇产科也能看,小儿科也能看。于是,许多山村里的老乡,翻山越岭,抬着病人找到我。有时候出诊,需要翻山越岭,甚至是攀爬陡峭的山崖。我现在的身体素质好,一天只吃两餐,很少生病,这个得益于在贵州农村矿区的16年,爬山涉水,下矿井,跑农田,吃蒸玉米粉,给当地人治病,练出来的身子骨。

唐晔:那16年,您收获了什么?

俞卓伟:如果没有亲眼看到他们挥洒的汗水,是做不到关爱每一个人的。以后,我回到了上海,1987年后

华东医院院长俞卓伟,每天五点起床,直到午夜一点睡下,中间不是在病房,就是在开会、做管理的事,全年无休。

由于华东医院的特殊性,俞卓伟的病人里颇多名人,他说:“都是上海国宝级老人。”“我和医生、护士一起管着,谁都放心。”

他浑然忘记了,自己也是上海一宝。



调到了瑞金医院,当医疗副院长十多年。在瑞金医院工作期间,我经常在深夜骑一辆旧自行车在各个病区之间巡视。有一次,因过度劳累,在骑行中居然睡着了,人也从车上摔了下来。这辆自行车已经被收入上海博物馆珍藏。

我觉得,自己是从医生走过来的,不管当什么官,总是要为病人解除病痛,这是首要的任务。不过,做了管理者不光要自己干,还要组织协调最佳的团队,协同作战。

2005年我调到华东医院当院长。我们这个行业是和生命打交道的。越是节假日,越是晚上,你稍微懈怠一点,一条生命可能就没有了。我几乎365天都在医院,就能够及时调度组织。

唐晔:能说说您记忆深刻的那次抢救吗?

俞卓伟:2013年7月,52岁的公交车驾驶员刘银宝,早上8点钟上班

的时候一下子觉得人不行了,此时正在市中心交通拥挤处,他在关键时刻把车刹住,把车门打开,然后大小便失禁,昏倒在了方向盘上。送来医院后,我马上到急诊,发觉他脑干大面积出血,死亡率几乎是百分之百。我们把他安排在重症监护室,病人全身多个脏器都衰竭了,身体各项指标过山车一样上上下下。但是哪怕有一丝希望,也要尽最大努力。他整整昏迷了60天,经重症监护室医师、护士全力抢救,奇迹般地醒来了。

唐晔:华东医院收治过很多名人。

俞卓伟:巴金、秦怡、草婴……的确非常多,巴金在这里住了7年,一直到102岁。弥留之际,我抢救了他四天四夜,一分钟都没睡。

我们有1300多张床位,但七成是面向普通大众的,并不是坊间所传的单一的干部医院。我觉得,有限的医

疗资源要为更多的人群造福。

唐晔:据说您大年夜也从没回家过,而且还抢救过好多病人。

俞卓伟:是的,春节里和大家一起救过一位百岁老人,还有几位危重病人。我几十年没有回家吃过年夜饭,年夜饭时我就给爱人和女儿打个电话,他们都理解、习惯了。

唐晔:您这么累,图什么呢?

俞卓伟:救活一个人,等于救活一个家庭。做医生就是图这个,要不学医干嘛?穿上白大褂就是一身的责任,的确有些人扛不住改行做其他事情了,但是多数人还是坚持着的。

虽然累,但我身体一直很好。我经常戏说,我接触的病人多,各个科的病人我都参与抢救,每抢救一个,身体里就多一种“抗体”,而我的血就是疫苗。曾经有一个禽流感病人,给他治疗的医生、护士全部发烧了,但是我通宵陪着他,一点问题都没有。大家说我有“特异功能”。

唐晔:您这么累,图什么呢?

俞卓伟:复旦大学附属华东医院院长。长期从事临床危重病医学和医疗管理工作,擅长内科疑难杂症的诊治和急难危重病人的抢救。第十六届、第十七届中国共产党代表大会代表,曾获得全国先进工作者、全国五一劳动奖章、全国职工职业道德先进个人、上海市劳动模范、上海市优秀共产党员等荣誉称号。

雷氧氧疗 助你健康

德国物理学家第一个在学术上证明负氧离子对人体的功效。1903年俄罗斯学者发表了用负氧离子治疗疾病的论文。2013年,我国出现第一台负氧离子水溶设备,改变了负氧离子研究仅限于空气研究的历史。

美国著名医学家亚瑟·C·圭滕博士指出:“所有慢性疼痛、体内不适及其疾病,都是由细胞缺氧造成的。”临床研究报告证实了负氧离子针对气管炎、高血压等病症有明显的疗效。诺贝尔奖得主奥托·瓦博格博士认为:“如果呼吸作用保持完好,体内氧气充足的情况下,任何癌细胞都无法生存。”

毕业于中欧国际工商学院的王兴南在带领团队进行科研实验中,发现了如何把纯氧和纯水转变成负氧离子

水并被人体皮肤吸收的奥秘,其雷氧氧疗获得多项发明专利。与瑞士研究机构VITER所采用的通过呼吸系统吸入负氧离子不同,风靡于北京、上海等大城市的雷氧氧疗所采用的水溶负氧离子,通过浸泡,让人体全身皮肤系统有效吸收负氧离子,提高人体免疫力,缓解病痛,其有效率和痊愈率远远高于瑞士VITER的临床统计报告。

颜燕德



于莺二度辞职

于莺如今微博粉丝数为322万人。2013年,她放弃编制,从全国顶尖的北京协和医院离职,担任美中宜和门诊中心首席执行官。今年4月,国家明确对医生申请开办医疗机构“松绑”,于莺几乎没有半点犹豫就决定辞职创业。她想做一批面向中端用户的连锁社区诊所,计划将门诊定位为“儿科+妇科+全科”模式,诊所不光看病,还提供上门服务。

陈晓红

金秋时节,常护身体四大保健区

前胸保健区 两脚打开稍大于肩宽,两手轻握拳,抬至前胸,右手保持,左手向左推出伸直,眼看左手指尖,同时蹲马步。然后收回两手,恢复直立姿势。换另一侧。左右开弓的同时配合呼吸运动,拉弓时深吸气,回正时慢呼气,通过扩胸、伸臂增加肺活量,增强血液循环。

腋窝保健区 常敲五窝,即敲打腋窝(腿后窝)、肘窝、腋窝、肚脐窝、腰

骶窝(俗称“腰眼儿”),能调畅气血、促进循环、疏松筋肉。腋窝按摩方法推荐:双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,适度拿捏。然后左手上举,右手拍打左侧腋窝,右手上举,左手拍打右侧腋窝。

脊柱保健区 脊柱是两条经脉和督脉行经之地,和五脏六腑关系密切。对于大多数白领,伸懒腰是最方便实用的保健方式,如果有条件,推荐做一

做八段锦中的摇头摆尾动作,通过脊柱大幅度侧曲、回旋,使头颈、腰腹、股部、腿部收缩,增大颈部、腰部、髋关节及下肢灵活性。

肚脐保健区 腹宜常揉。建议在睡前、醒后揉按小腹周围,增加胃肠蠕动,增强脾胃功能。适当热敷小腹也能达到保健的效果。经常拍打肚脐窝可安神宁心、调和气血、舒肝利胆、益肺固肾、通利三焦、调畅经络。

代全刚

【医家坐堂】

孩子发烧怎么办

上海广东路689号彭思园:孩子体温烧到39℃、40℃,服用退烧药后效果也不是特别理想。孩子发烧常持续2~3天,其他症状并不是很明显。怎么退烧好?

华山医院终身教授张延令:有的家长喜欢给孩子“捂汗”来退烧,殊不知,靠体表散热是孩子散热降温非常重要的途径之一。20℃~24℃有利于孩子体温缓慢下降。发热时给孩子捂得太严实,反而会造成升温快或降温不理想。

还有的家长急着给孩子服用退烧药。倘若没让孩子喝足够量的水,以致孩子发热时体内代谢旺盛,大量水分被消耗掉,退烧药没有体内水分参与,降温就变得缓慢。

孩子发烧,如果精神状况尚好,可先在家观察处理。但是,发生下列情况,需要及时就诊:①体温超过39度,通过应用对乙酰氨基酚或布洛芬后2个小时后仍不退热;②发热超过3天,伴皮疹、精神不好;③孩子的精神好坏是观察孩子病情轻重最重要的指标。如果孩子精神状态比较萎靡或是烦躁,孩子行为发生改变,如不爱玩耍,很少说话,没有食欲,需要引起重视;④出现脱水症状,小便次数减少,抽搐。

孩子发热时伴发的皮疹常常被家长忽略。很多儿科疾病可以有发热疹,比如川崎病、EB病毒感染、猩红热以及风湿类疾病常常会在发热的同时出现皮疹,这些疾病需要医生来甄别。家长需要做的就是,在发热的孩子每天晨起和晚上睡前掀开孩子的衣服,看看身上是否有红疹子。若发热时伴发皮疹,就需要带孩子就诊。

如果发热超过3天,体温逐渐上升,同时伴有咳嗽逐渐加重,建议就诊,需要医生检查是否有气管炎或肺炎。

流行性乙型脑炎的典型表现为起病急骤,体温很快高达39~41度,并有头痛、喷射性呕吐、嗜睡等症。

细菌性痢疾主要表现为发热、腹痛腹泻、脓血便等症状。其中中毒型菌痢不一定有腹泻症状,但有突然高热、四肢发凉、面色苍白,甚至发生休克,若诊治不及时,甚至可能发生死亡。

专家教你控血压

晨醒后开始日常活动的最初几小时内血压达到或者接近最高峰,这时的血压甚至比夜间高40~50毫米汞柱以上,这种现象医学上称之为“血压晨峰”。对于高血压病人来说,这是个危险时刻。患者服用的如果是长效降压药,建议前一天晚上服用,如果短效药物,则在第二天起床后尽快服用。

戴秋艳(上海市第一人民医院心内科主任医师,教授)