

苦味食物：苦瓜、苦菜等。
正常饮食应以甘味食品为主，兼而其他

中国医生情暖塞舌尔(下)

——2012 年广州市卫生系统援塞志愿者工作概述

茹文龙



她出生在一个音乐之家,父亲是高胡演奏家,母亲是医务工作者。在良好的教育和家庭环境下,她从小就想成为一名能够帮助别人、在 30 岁之际,她做出了人生中一个重大的决定——奔赴塞舌尔。她就是陈倩茵。

陈倩茵:为塞舌尔带去光明

援塞,让梦想照进现实

从中学开始,陈倩茵就立志当一名医生,而她的想法也得到了父母的支持和鼓励。为了让梦想照进现实,陈倩茵努力考上广州医学院,并且大学连续四年获得奖学金,并被评为三好学生及优秀实习生,毕业后顺利进入广东药学院附属南海医院工作。

就在她满 30 岁时,她做出一个令人震惊的决定——奔赴塞舌尔。这一决定在这个原本平静的家庭里激起了涟漪,父母的不舍成为陈倩茵最大的牵绊。

经过一番思考,陈倩茵还是选择奔赴塞舌尔,并努力说服了父母。“我和他们说,自己做过医生的叔叔,和他们介绍了援塞计划。虽然他们仍然很担心和牵挂,但最后还是支持我去追逐自己的梦想。”陈倩茵说。

得到家人支持后的陈倩茵,却不像以前一样“幸运”,她没有得到医院的理解,最终只能选择辞职。“我放弃了国内稳定的工作,没有收入,援塞计划启动后又要重新找工作。”一番思想斗争后,陈倩茵还是毅然地选择了奔赴塞舌尔。

Eye Camp, 十天“大扫盲”

何谓 Eye Camp? 就是选择一批条件较好的白内障病人,由医生为他们施行白内障摘除及人工晶体植入,这个活动又被称为“扫盲行动”。活动开展的时间为 10 天,前三天是筛查期,筛选出符合条件的病人,接下来的四天是检查期,为病人做血液检查、眼部检查和晶体测算,最后三天手术期。

整个“扫盲行动”,陈倩茵都参与其中,“塞舌尔多美利尼亚医院眼科总共有两名眼科医生,一名当地医生和我。而这两个医生的整个眼科团队就只有我们两个医生和六个护士,我们紧密配合。最终使 Eye Camp 能够顺利开展。”

这段精神高度紧张时期也给陈倩茵留下了深刻的印象。“每天都要学到很晚,但我觉得收获很大,因为在参与过程中,我得到了很多操作白内障和

处理术中并发症的经验。”

Eye Camp 给当地病人带来了福音,也引起了卫生部的重视和民众的关注。当地的报纸 Nation 还专门报道说,“这是在圣诞节,当地人收到的最好的圣诞礼物,它让塞舌尔人民重获光明。”这样的高度评价让陈倩茵幸福感倍增,“我非常珍惜来到塞舌尔的机会,不但可以帮助别人,也可以完善自己,让自己收获知识,并学会做人,学会生活。”



马利恩,出生于一个普通的职工家庭,通过自己的努力,从中学来到攻读研究生,最终成为一名耳鼻喉科医生。在家人的支持下,马利恩成了一名援塞志愿者,作为一名耳鼻喉科医生,他远赴异国他乡,只是希望能能为塞舌尔耳鼻喉患者以更好的服务。

马利恩:将行医理念传播到更远的地方

援塞,像呼吸一样自然

从小学到高中,马利恩一直是个学习认真的学生,但高考失利,让他未能如愿考上理想的大学,最后只考上了广东医学院的专科。但是,马利恩并没有因此停步不前,大专毕业后,他凭借自己的努力,通过了当年

广东医学院的专插本考试。

若说成为一名出色的医生,仅仅止于本科的知识是不够的。为此,马利恩攻读完本科后,他又选择了继续读研,并确定耳鼻喉头颈外科为研究方向。

一次偶然的机会,马利恩得知援助塞舌尔项目招募志愿者,而这个消息又恰好和他的人生计划——当一名志愿者不谋而合。“很自然,我就报名了”。最后,马利恩成功以一名专业耳鼻喉医师的身份加入援塞队伍。

到一个遥远国度做志愿者,离开相对舒适的环境,对于马利恩这样的举动,还是有很多人难以理解。马利恩也没有将自己的选择看得轰轰烈烈,“赠人玫瑰,手有余香,不需要惊天动地,就像呼吸那样平静自然。”

闻花香,听到声音

马利恩能够奔赴塞舌尔,离不开家人的大力支持,也离不开他做了一名耳鼻喉医师的行医理

念,“让世界的声音传递到每一个耳朵,让自然的花香感动每一个鼻子。”这个理念曾给予他踏入耳鼻喉方向的动力,他也希望通过援塞,让这个理念传播到更远的地方。

当马利恩在塞舌尔开始为病人施展手术时,他才发现挑战正一步步向他袭来,塞舌尔的医疗条件是最大阻力,不仅没有足够的医护人员,就连施展手术最基础的器具都极度匮乏,非常考验一名医生的临床经验和随机应变的能力。

有一次,马利恩在做功能性鼻窦内窥镜手术时,找遍全院却只能找到一些十分老旧的器械,“能不能找到替代的器械呢?”手足无措时,马利恩灵光一闪,他在骨科用器械中找到了一把用于关节镜中的剪刀,最后,手术在简陋的条件下顺利完成。

在塞舌尔服务已将近一年时间,马利恩不仅努力让每一个鼻子闻到花香,还致力于让耳鼻喉患者都能够重新感受声音的美妙,让病患脱离疾病的困扰。



2008 年获得广州中医药大学临床医学硕士学位,2010 年起一直就职于越秀区广卫社区卫生服务中心的朱敏贤,在她报名参加援塞服务时,她没想到自己能在众多参赛者中脱颖而出,这样意外的结果,也给她带来了意外的惊喜。

朱敏贤:援塞让我更自信

援塞生活,辛苦+充实

在塞国,当地人并没有疾病的飞沫传播和接触传播这一概念。遇到医生戴口罩或手套为他们治疗,他们会认为医生嫌他们脏,即使是接触病人后洗手的举动也可能会引起他们的抵触情绪。

这样的习俗与国内从医经验、习惯相悖,不过朱敏贤很快便适应了,“就当是人多随俗,无论在哪里都应该尽可能地尊重当地的习俗。”

除了日常繁重的社区医疗服务,朱敏贤还需要定期门诊,并访问辖区内的病患。“有些患者住在山上,所以很多时候都是顶着烈日徒步上山。”

虽然路途辛苦,但当朱敏贤看到那些住在山上的病患时,更多的是欣慰。

“山上的房子大多是一些简陋的棚屋,里面居住的也多是行动不便的老人。他们下山十分困难,所以生病后也很难得到及时的治疗。”当朱敏贤看到住在这里的患者,因为恶劣的生活环境而导致伤口感染,以致最后病情无法控制时,她深切体会到,作为一名社区医务工作者,他们还需要投入更多的热情与精力去服务。

即使是单调、繁琐的工作,朱敏贤也能过得津津有味,“我会用零碎的时间看新闻,听听音乐,或者阅读专业书籍充实自己。”此外,与队友自制布丁、蛋糕、果冻等小吃,去塞国唯一的电影院看一场没有字幕的电影,又或者去海边游泳、打球。这些看似简单的娱乐,都是朱敏贤难忘的时光。

“原来,我比想象中优秀”

在国内,朱敏贤主要负责内科,而在塞舌尔却要扛起全科医生的重担。为了让工作能够顺利开展,朱敏贤坚持每天晚上阅读英文资料,并学习专业词汇,这些努力,让她在两个月内便熟悉了当地内外科儿常见疾病的诊治和病历书写。

看着乐观向上的朱敏贤,不曾想到她也曾对自己的能力充满怀疑。“曾经有那么一段时间,觉得自己不够优秀,觉得做的事情很少。直到收到援塞志愿者录取通知书

时,我仍然不敢相信,就像做梦一样不可思议。”

记者在采访中了解到,朱敏贤在参加筛选时还特意把 00 名改成“At least I tried”来激励自己。回忆起备战前的努力,朱敏贤依然兴奋不已。“无论给我多少次选择的机会,我依然会选择援塞。因为这一次经历,让我可以用自己的专业知识让很多人受惠。”



他是一名土生土长的广州人,不仅取得了广州医学院临床医学硕士学位,还是研究人体全身骨组织代谢的新兴内因研究学位(简称 AO 学位)的会员。出于医生职业道德的驱使和对志愿者的向往,去年暑假,来自广州红十字会医院的骨科医生叶葆青带着对女儿的不舍踏上了援塞之旅。

叶葆青:骨科医生的援塞之旅

“和护士抢饭碗的医生”

包括叶葆青在内,塞舌尔只有 4 名骨科医生,除了查房、门诊、急诊、手术,叶葆青每月还要出两次门诊。有的时候,叶葆青值完 24 小时的班后,第二天还得继续查房、门诊以及进行手术。

高强度的工作下,叶葆青并没有退缩,反而在工作上更加用心、尽责。曾经有一次,刚值完班的叶葆青正在卫生间清洗时,急诊的护士突然汇报说,有一名年轻男子被人在背后捅了一刀,男子的椎管也被刀切断了。当时,其他两位骨科医生都束手无措,而叶葆青却主动请缨。凭借扎实的临床经验和医疗技术,叶葆青完成了塞舌尔第一例“椎板切除+椎管减压+血肿清除+脊髓修补”手术。

塞舌尔当地的医疗水平不高,加上无菌技术的缺乏,也使得当地人们术后感染的感染率增高。一旦发生感染,术后的换药工作是由护士进行,由于当地护士的无菌观念较差,叶葆

青便一直坚持为每一个术后病人换药。所以叶葆青经常会被美称为“和护士抢饭碗的医生”。

患者的感谢是工作的动力

最初从报纸上得知援塞服务项目时,叶葆青心底就不断在呐喊:我要用自己的专业知识去为非洲人民服务。想到有机会投身志愿服务事业,叶葆青非常激动,但又非常矛盾。因为当时他的孩子还小,假如参与援塞服务,就意味着有一段时间不能照顾家庭。

最后,在妻子的鼓励下,叶葆青还是踏上了援塞之旅。

塞舌尔的生活节奏很慢,娱乐的缺乏常使人感觉日子过得枯燥。但叶葆青早已习惯塞国的生活,只是对家人的思念时常萦绕心头。他说过这样一句话:“超昂贵的物价、他生活的不便利、人身及道路的安全问题、环境卫生的问题……这些对我来说都不是问题,最困难的永远是家人的思念。”虽然妻子给予了叶葆青很大的

支持,但他对妻儿仍充满着思念和愧疚。

“如果还有机会援塞,我还会来,所以回国我会继续深造,将来能以 consultant(会诊医生的身份),为塞舌尔的医疗卫生做出更大的贡献。”至今,叶葆青都对当初的志愿心怀感恩,每当看到患者迫切渴望得到治疗的眼神或听到他们痊愈后的一句“谢谢”时,他就会觉得所有辛苦都是值得的。



他是一名双料客家人,2008 年毕业于中山大学医学临床专业并获硕士学位,2010 年获得广州医学院医学博士学位。他一点钟做急诊,半夜做手术,在危急的情况下,他临危不惧,也能在普通病房中细致地处理新老病人的常见病。他就是广州市第十二人民医院外科住院医师陈文雄。

陈文雄:不惧 HIV 高危手术的外科医生

苦中作乐的援塞生活

放弃舒适的生活、优厚的待遇,陈文雄远涉万里,来到一个语言和环境都迥异的地方。语言交流的困难、工作流程的异、医疗理念的不同、生活饮食习惯、淡水资源的紧张、生活成本的高昂,以及当地治安形势

的恶化等,对于陈文雄来说,都是必须面对的困难,但他很快便适应了当地的生活,通过努力学习外语,如医疗英语、克里奥语等,很快便能独自与病人进行交流沟通了。

陈文雄每个月做 6.7 个班,每个急诊手术等工作需要全部承担起来。陈文雄已经参与了 10 多次紧急抢救及重症诊疗,每月诊疗病例达到百例以上。

夜深人静的夜晚总勾起游子的思乡情绪,独自值班的夜晚,陈文雄总会想起疼爱已白的双亲,以及慈祥的外婆和可爱的外婆女。

在空闲的闲暇时间,陈文雄经常与当地人大打交,了解他们的宗教信仰、生活习惯,并尽情享受塞舌尔天堂般的山海风光。

治疗艾滋病人与死神擦肩而过

陈文雄发现,塞舌尔的医疗体制和国内有着很大的差别,并且缺乏专业的医疗技术人员,经常接诊到各种不同类型的病例,这对医生是很大的

挑战。但不管遇到多大的难题,陈文雄总能淡定接受,并找到合适的解决方法。

塞舌尔的公共卫生状况欠佳,艾滋病发病率相对较高,为了保护病人隐私,未经检查,医生是不能给病人检查艾滋病抗体的。

此外,医院也没有给医生配备在日常工作中所需要的白大褂,以及口罩、防护镜等工具也非常缺乏。

有一次,陈文雄为一名艾滋病患者行胸腔闭式引流手术,就在他突破胸膜时,由于胸腔压力大,一股脓血飞溅到了陈文雄的头上,正当脓血正要顺着额头流进眼睛时,幸亏黑人护士反应快,用纱布堵住了脓血,才使陈文雄逃过一劫。

事后回想起来,心里还是有些后怕的,但人生有太多的意外,你永远不知道下一秒会发生什么事情。面对这高危系数的工作,陈文雄没有退缩,始终将救助他人的生命摆在第一位。



是什么驱使一个人甘愿放弃大城市优越的条件而转战他乡?又是什么驱使一个人在恶劣的条件下苦中作乐?张浩,广州市第一人民医院妇产科医生,让我们来听他的援塞故事。

张浩:医者仁心,走天下

援塞努力付出

张浩对志愿服务事业是有极高的热情,他经常提起白求恩,并希望成为像他一样的国际革命战士。早在 2008 年汶川地震的时候,张浩就踊跃

报名灾后救援工作,受限于专业范围,愿望最终没能成真。这一次入选援塞志愿者,张浩毫不掩饰地表达了自己的决心,“我要的理想又近了一步。”

为了援塞工作更好地开展,张浩还特意自掏腰包购买了医疗仪器带去塞舌尔。“当初不知道塞舌尔有没有相关的仪器,但准备总是好的事实也证明了我们的判断没有错。”

但是,塞舌尔的实际情况并不是靠仪器就能解决的。“首先要通过一段时间来调理和控制患者病情,还要和科室负责人、当地护士、麻醉师等充分协商并达成共识,最后还要与患者家人沟通,以获得他们对手术的理解。”张浩回忆起第一例阴式手术结束后,患者家属感激地抱着他时,他忍不住流下了眼泪。

回顾一年的援塞经历,每天的工作都非常忙碌和辛苦,尽管面对巨大的工作压力,张浩淡定面对,并坦言收获不少。“最大的收获就是在新、极为特殊的环境下从各方面重新认识了自己,在思想、理想、追求、胆识、

能力等方面对自己有了重新定位。看待问题,学会了从不同角度思考,更提升了自己在业务方面的信心和判断力。”

难忘的塞舌尔

“作为一名援塞志愿者,大家在生活、工作上都是平等的。”作为驻地年龄最大的已婚人士,张浩总是尽可能多地为年轻的队员考虑,付出多一些时间和精力维持团队的业余生活。久而久之,其他队友都把张浩当成老大哥,大家的情感也越来越好。

尽管塞舌尔的生活条件相对落后,但张浩认为塞舌尔人民对生活的态度十分乐观。塞舌尔的生活节奏缓慢,张浩也很享受这份悠闲,但他时刻谨记援塞志愿者的使命,“希望在有限的时间多做点事情。”

“如果再给我一次机会,我还会选择援塞。”张浩表示,“但是,我更希望用自己的经历和感受,帮助这个项目发展得更加完善。因为这是我曾经战斗过的地方,是我曾经挥洒青春和汗水的地方。”