

KINH NGHIỆM ÔN THI NỘI TRÚ UMP 2020

1. Quá trình chuẩn bị:

- Thật sự ôn thi nội trú của anh chỉ bắt đầu từ khi thi tốt nghiệp, dành thời gian này học các môn hệ ngoại (vì nội dung các môn học khá giống nhau):
 - Sản: thật sự sản năm 4 đến khi thi tốt nghiệp anh mới đọc lại kĩ 1 chút, nói chung em được thì học sản và phụ suốt năm 6 trước đi, tại đây là môn khủng khiếp nhất sau này. Rảnh lúc nào em đọc sản lúc đấy, đọc càng nhiều mới hiểu tại môn này rất rộng và khó.
 - Đi lâm sàng nhớ học lâm sàng như 1 bác sĩ cho đằng hoàng nha, đừng chú trọng vào kì thi OSCE quá, đề thi toàn là ra kiến thức lâm sàng không thôi
 - Ngoại: đi lâm sàng ngoại ráng đem mấy câu trắc nghiệm đi hỏi mấy thầy nghe. Quan trọng ngoại là tìm đáp án của đề (đánh hết đề), học lâm sàng thì thầy và các anh dạy rất tốt rồi
 - Môn cơ sở: học nội trú rồi bắt đầu học nha
- Lập team:
 - Lập team quan trọng là thân thiết và gần gũi nha. Tìm những bạn cùng đi lâm sàng chung, bạn thân, bạn giải đề chung,... Không cần chọn các bạn giỏi mà không quen, không hợp tính nói chuyện lập team đâu nghe: vì quan trọng lập team là sự tin tưởng lẫn nhau và phối hợp làm việc chuẩn xác, ngoài ra team còn gặp nhau trong các buổi ôn để chém gió nói tầm phào các kiểu giảm stress (nên bạn nếu ko hợp nhau lắm mà gom lại làm buổi giải đề chung thì thấy gượng gạo lắm)
 - Team cần các bạn thân nhau vì còn có vụ chia nhau ra tìm đề, tìm tài liệu, chia nhau ra nghe ghi âm và sub slide (phải tin tưởng nhau mới sub slide an tâm cho nhau phải không)

2. Tài liệu học:

- 4 môn cơ sở: học kĩ slide và đề
 - Di truyền: học slide và xem video sub kĩ nhé
 - Hoá sinh: học nát slide + nát đề + phải nghe ghi âm bài cô Sương
 - Sinh lý: đánh đề là chính + hiểu slide là được + đánh đề Guyton bài sinh lý hô hấp
 - Giải phẫu: đánh đề nát + bài thầy Vũ học kĩ slide là được, bài các thầy khác học sgk nếu em có khả năng (anh không có nên chỉ coi slide và đề)
- Sản: anh chỉ học TBL thôi, còn lại là kiến thức chung từ lâm sàng và các buổi giải đề các kiểu: nghe bạn thi điểm sản cao nhất học trong sách cũ mà không biết sách nào (mấy em hỏi bạn đó nha)

- Ngoại: chủ yếu học thuộc hết đề (LTLS và đề lý thuyết Y2-Y6) + học chắc slide mới + học sách giáo khoa cũ (nghe bảo năm nay bộ môn ra sách bệnh học ngoại khoa mới nên mấy em hỏi giảng viên ngoại lại nghe)

○ Ngoại lẻ:

- Lồng ngực mạch máu:
 - U phổi: slide là đủ
 - Chấn thương ngực: **đánh đề tốt nghiệp** và slide y6 (nên đọc thêm sách cũ nghe)
 - Chấn thương mạch máu: **đánh đề tốt nghiệp** + sách cũ +- slide (thấy slide không liên quan lắm)
 - Bệnh van tim: hình như không ra câu nào: anh học sách cũ chứ không biết học đâu
 - Bệnh tim bẩm sinh: có 1 câu giống đề bsnt y13 – anh học sách cũ
- Ung bướu: học handout của bộ môn và đánh đề tốt nghiệp kĩ là được (có hỏi lý thuyết chứ không đơn thuần lâm sàng như thi tốt nghiệp nha)
- Ngoại tk: có 1 bài chấn thương và vết thương sọ não (Anh chỉ học slide và đánh đề y13 review: năm anh ko ra đề ngoại tk câu nào)
- Tiết niệu học: anh học slide + đánh đề cũ y4 (giống vài câu)
 - Bướu thận, bướu niệu mạc, bướu TLT: học slide +- guideline EAU
 - UTIs: học handout
 - Sỏi đường niệu: handout + guideline EAU là được
 - Chấn thương đường niệu: slide > guideline EAU
- Ngoại nhi: đánh đề + slide + sách giáo khoa: 3 bài dễ mà

3. Nội dung học: 7 tuần (y13 9 tuần hic)

- Ngoại tq: **đọc kĩ đề, không sai câu dễ > cố làm câu khó**
 - 120 câu: khoảng 85 câu ngoại tq, còn lại chia đều cho 4 môn ngoại lẻ (không có ngoại tk)
 - Mấy đứa lưu tất cả các đề ngoại trong năm (đề lý thuyết lâm sàng và đề lý thuyết trong năm nha: từ y2-6): đánh cho thuộc đáp án các đề đó nghe vì đề nội trú giống >90% từ đề y6 (năm anh là giống đề y14 2 học kì + đề ltls đợt 3-4): à đề cương yêu cầu học bài ngoại cơ sở là Giảm đau nhưng ra thi lại ra 1 câu đổi đề bài Vô khuẩn trong ngoại khoa (không có trong đề cương): tuy vậy ngoại y2 giống hết, chỉ khác 1 câu vô khuẩn thôi
 - Còn học slide với học sách tùy mấy đứa: nếu có sách mới thì học sách mới, còn không thì có kiến thức trong năm rồi khỏi cần đọc lại tốn thời gian vì đề của bộ môn ngoại thì chủ yếu là đề vận dụng, học hiểu chứ không hẳn là đề gợc nhớ: tiết kiệm thời gian chừng nào hay chừng đó nha

- Nói chung môn này anh học suốt trong năm và khi tốt nghiệp anh cũng đánh đề khá ổn rồi→khi ôn nội trú anh đánh lại thêm 2 lần nữa, sửa file word lại thành cái đề không có đáp án để dễ nhớ hơn nha, mà học phải học hiểu chứ không phải học qua loa→đi thi mất câu nào tiếc câu đó ấy
- Còn lý thuyết anh đọc lại nhiều bài trong sách cũ nhưng tốn thời gian quá mà thấy không hiệu quả, đi thi cũng chả trúng câu nào: nên nếu năm mấy đứa có sách mới thì học, không thì tùy mấy đứa sắp xếp thời gian thôi (dự thì học)
- Ngoại lệ:
 - Tài liệu học như trên anh giới thiệu rồi, ráng đánh thuộc đề tốt nghiệp mấy năm và đề lý thuyết các môn nha (đặc biệt ngoại nhi, ngoại niệu)
- Sản: ác mộng, các em coi điểm thì biết nha
 - Em nên hỏi thêm bạn 7.8 điểm sản để lấy kinh nghiệm nha
 - Anh chỉ học TBL và lấy kiến thức chung để làm bài thi thôi
 - Tuy vậy ở môn sản: **đọc kĩ đề và phân tích đáp án vì lừa rất kinh**, có vài câu rất nhỏ trong TBL như kẹt vai là sau **1 phút**, Nội soi ổ bụng thấy 2 buồng trứng nhẵn xà cừ là HC buồng trứng đa nang, phân độ hc truyền máu song thai, betaHCG từ hợp bào nuôi, phá thai có dấu cross gì đó mấy đứa coi kĩ vụ thai ngoài tử cung ở vết mổ cũ và phác đồ phá thai ở trường hợp này,...
 - Nói thật mấy đứa: anh đã coi đề y13 và cách ra đề năm đó là thay đổi vài từ trong TBL để chọn câu đúng câu sai các kiểu, nói chung là học thuộc từng chữ trong TBL (rất khác cách ra đề như trong năm và thi tốt nghiệp)→do đó anh học từng chữ trong TBL như y13 (tất nhiên anh không thể học nổi mà được chừng nào hay chừng đó) + không đánh lại rat hay đề nào cả: **hậu quả là y14 ra thi nội trú trúng rat cũ cỡ 20 câu (như mấy bạn anh đánh nói lại), trong TBL anh thấy trúng chưa tới 10 câu, học theo thầy Luân đánh đề như y6 cỡ làm được 20-30 câu, còn lại thì toàn là kiến thức lâm sàng, kiến thức như cho bác sĩ thi chứ không phải cho sinh viên thi (sau anh mới biết đề nội trú giống đề ck1 và thạc sĩ: do thi chung 1 lần vì covid-19 dời lịch→Bảo cried, lụi theo kinh nghiệm, làm vừa kịp thời gian mà không kiểm tra lại được câu nào)**
- 4 môn cơ sở: **anh có review đề, nhưng không phải ai xin anh cũng cho nha**
 - Team của anh chia ra sub slide: 4 bạn mỗi bạn 1 môn sub, tin tưởng nhau nên môn sinh lý anh không cần xem video lại, di truyền anh sub nên không tính, giải phẫu và hoá sinh anh chỉ học online 1 buổi thôi còn lại coi sub mấy đứa
 - Các môn học ntn:
 - Giải phẫu: việc tiên quyết cốt ở thuộc đề

- Năm anh thầy Vũ trưởng bộ môn dạy bài chi dưới: chỉ cần học slide thầy <> các thầy khác slide là phải học, cơ mà đề có ra trong sách
- Nói chung học thuộc sách trắc nghiệm giúp anh, câu không có trong slide cũng học, riêng bài thầy Vũ thì câu nào trong slide thầy bảo ko cần học thì mạnh dạn bỏ ko đánh câu đó, chỉ học những thứ thầy bảo học là được (Và đánh thuộc đề cái đó nhé)
- Hình như đề giải phẫu nội trú y13 giống 3-4 câu đề y14
- Sinh lý:
 - Học thuộc sách trắc nghiệm là việc đầu tiên, bài nào có thì đánh bài đó, không có dạy thì khỏi đánh
 - Riêng phần cô Thảo dạy thì học hiểu, cô đổi đề nhưng không khó, đảo câu thôi nhưng phải biết suy luận và hiểu bài (cô cũng ra lại đề sách trắc nghiệm nên nhớ đánh kĩ nha)
 - Riêng phần hô hấp thì học kĩ nhá, học kĩ và học thuộc mấy công thức trong bài → đừng quên đánh trắc nghiệm nhé: sách trắc nghiệm và guyton → bài này phải hiểu vì ra khó
 - Các bài khác có đổi nhưng dễ: quan trọng là thuộc sách trắc nghiệm
 - Đề sinh lý nội trú y13 giống phần hô hấp y14 (dù đổi đề) có 1-2 câu gì đó, còn lại trong review của anh và trong sách trắc nghiệm
- Di truyền:
 - Học kĩ từng chữ trong slide bộ môn, từng hình trong bài của thầy Hoàng nhé
 - Đề thì có đề y13 giống vài câu nhưng nói chung đổi gần hết phần di truyền: mấy đứa học hết và học thuộc slide thôi là được (nhớ học sub nữa)
 - Năm anh tưởng đầu giống được vài câu bài di truyền ung thư nhưng bạn anh inbox hỏi thầy đáp án câu trắc nghiệm y13 (quỳ luôn) nên thầy nhẹ nhàng bảo đề năm nay sẽ đa dạng hơn (tự hiểu)
 - Bài cô Loan thì đổi gần hết, nhưng ra dễ: nhưng phải học bệnh nào trên NST số mấy nha
- Hoá sinh:
 - Học thuộc sách trắc nghiệm: cái nào không có trong slide cũng đánh (dù thầy Niên bảo ko cần học), cái nào có hình có công thức hoá học thì không đánh

- Slide: học nát mọi slide, mọi sản phẩm chu trình, giai đoạn này diễn ra ở đâu các kiểu→nói chung có gì học hết
 - Bài cô Sương cô có ra 1-2 câu bên ngoài nên phải tập trung khi đi học cô có nhấn mạnh: **ngoài ra em phải đánh đề hoá sinh lâm sàng y13-14-15 + đề cô Sương anh có lưu lại của anh chị**
 - Đề hoá sinh năm anh có chút lạ, mấy em inbox anh thì anh nói rõ nha :v
 - Chiến thuật làm 120 câu môn cơ sở:
 - Nói chung đọc kĩ đề, tập trung, không sai câu dễ, không bị lừa là ổn, đề không khó lắm + nhìn kĩ và so sánh các đáp án có thể phát hiện điều thú vị
4. Chiến lược 7 tuần: thời gian hạn hẹp nên quan trọng phải có tính toán phù hợp nha mấy đứa – năm sau nếu không còn virus mới thì chắc mấy đứa có 9 tuần ấy
- Anh ngủ tầm 6-8 giờ mỗi ngày, không ngủ trưa: mấy đứa đi đường dài nên chọn thời gian học sao cho phù hợp sức mình nhất nha, đừng tới ngày thi lại bị bệnh thì khổ
 - Nói thật lúc đầu biết năm nay thời gian ôn ít hơn y13 2 tuần anh hơi hoang mang từ đầu rồi
 - 2-3 tuần đầu: Là thời gian học online 4 môn cơ sở và anh văn
 - Theo anh thì 4 môn cơ sở mình chỉ là số 0 lúc này, còn phụ sản và ngoại thì mình ít nhất qua kì thi trong năm và thi tốt nghiệp cũng có nền tảng ít nhiều nên anh dành 2 tuần này học kĩ 4 môn này, không học thêm gì cả (có bạn bắt đầu ôn sản các kiểu, nhưng anh thấy mình học kiểu đó không nổi): anh quyết 2 tuần này phải học thật nhuẩn 4 môn nhưng cuối cùng anh phải tốn thêm 1 tuần→đúng 3 tuần anh mới học kĩ 4 môn cơ sở (trong tuần 3 anh còn ráng đánh được lại 1 lần đề ngoại lý thuyết và lâm sàng trong năm + đọc lại ít kiến thức)→hợp team đánh full đề 4 môn cơ sở ngay lúc này
 - Anh văn: Team anh 4 đứa mà 2 đứa miễn thi anh văn, anh bắt cặp với 1 bạn ngoài team nữa rồi chia nhau ra xem video lấy đáp án anh văn→đến ngày thi anh mới biết anh đã phí thời gian của anh: anh ko có làm lại đề trong sách hay đề khi đi học mà làm mỗi sample test trước đi thi
 - Hơi nhẹ là anh vừa thi TOEIC 2 kĩ năng xong là nghe bảo thi nội trú cần 4 kĩ năng→dính thêm nhiều chuyện ở cuối năm + anh chị thân thiết bảo anh không cần học kĩ anh văn cũng thi qua nên anh chọn thi ở trường
 - Tốn 3 giờ/buổi sáng x 4 buổi nghe video nhưng khi ôn lại thì anh dành chưa tới 1 giờ để học trước thi (học không kịp): tuy vậy anh không khuyến cáo mấy đứa làm như anh vì căn bản tiếng anh của

anh khá tốt rồi → nếu mấy đứa thi TOEIC 2 kĩ năng R-L trên 800-900 thì khỏi học gì đi thi cũng được, làm mỗi cái SAMPLE TEST để biết dạng đề thôi, đừng phí thời gian coi video note đáp án gì cả như anh

- Nói chung môn này chỉ cần 5 điểm mà thời gian ôn nội trú lại hạn hẹp → mấy đứa cứ cân nhắc cho kĩ để phù hợp, không thì **trong năm lo kiếm bằng B1 là dễ kiếm nhất**

○ Ngoại và sản: anh chưa đụng chữ nào, chỉ đánh hết đề ngoại 1 lần

- 4 tuần cuối:

○ Sau 3 tuần đầu học môn 2, anh có tham khảo thời khoá biểu 2 anh chị top cao nội trú năm ngoái (anh Mạnh và chị Châu Thuý) và bắt đầu học xen kẽ ngoại – sản – môn 2: chia 3 buổi 1 ngày nhưng học chưa được bao lâu thì anh thấy không phù hợp. Anh chọn chỉ học ngoại và sản chia đôi ra học mỗi ngày:

- Sản: nói chung anh học môn này nhiều nhất, nhưng anh chỉ học TBL (học kĩ) → chia ra khoảng hơn 2 tuần anh dành ra để học kĩ, tất nhiên học mà không nhớ hết được

- Anh không đánh rat sản lại, nói chung anh mạo hiểm đánh liều 1 phen thôi tại thời gian ít nên quan trọng chiến thuật phải tốt: cuối cùng lúc đi thi thì đề cuối cùng lại không biết ra từ nguồn nào

- Ngoại:

- Tính ra anh dành 1,5 tuần để học ngoại tq và ngoại lẻ:

i. Ngoại tq anh đánh kĩ đề, đánh thuộc đề trong năm và đề lý thuyết lâm sàng: đánh 2-3 lần: bắt buộc – khoảng 1 ngày là em thuộc hết rồi → sau đó anh dành 2 ngày để học lại ngoại năm 2 (tại thi tốt nghiệp ko có học cái này, phải đọc lại sớm vì lúc này em là số 0 ở ngoại năm 2), mấy bài còn lại thì anh dành 2 ngày yolo hic (Có đọc lại 1 lần nhưng không học kĩ nổi, học kiến thức chính trong bài thôi): tổng 5 ngày dành cho ngoại tq

ii. Còn lại khoảng 4-5 ngày anh dành cho ngoại lẻ

1. Riêng ngoại tk + ung bướu + ngoại lồng ngực dễ học nhất do đã có kiến thức từ tốt nghiệp: khoảng 2 ngày anh dành ra học + đánh lại đề tốt nghiệp + đề cũ ngoại tk
2. Ngoại niệu: khó nhằn nhất, ra y như học hết vậy: anh đánh đề đầu tiên rồi mới học, nói chung môn này slide không dài lắm và ½ số bài đã ôn lúc thi tốt nghiệp nên 2 ngày là đủ

(anh không học bài chấn thương niệu đạo
do quá sức – may giống đề chỗ này)

3. Ngoại nhi: đánh hết đề cũ từ 4-5 năm nay của bộ môn trước rồi sau đó học slide > sách: ra không khó lắm, không lừa nhiều, hầu như giống đề review: tuy vậy anh dành hơn 1 ngày để học kĩ sách và slide + đề
- Nói chung anh ghi trung bình khoảng mấy ngày học môn nào là vậy nhưng anh vẫn học xen kẽ ngoại và sản nha: mấy đứa đừng thấy hoang mang: cứ sao cho 4 tuần cuối học bao quát hết ngoại và sản lại nha (năm y15 có 9 tuần thì dễ hơn nữa)
- 5 ngày cuối: thực ra thời gian ôn là hơn 7 tuần nên anh còn 5 ngày cuối này:
- Theo anh, ngoại thì ra theo đề cũ nên khó phân loại (ai cũng làm được), sản thì không ai biết học ở đâu (ai cũng không làm được), nhưng môn 2 thì tài liệu có sẵn và ra sát đề cương + đổi đề nên anh học kĩ vì nghĩ đây là môn phân loại (môn 2 anh sai 4 câu)
 - Anh cần 3.5 ngày để học kĩ lại di truyền + hoá sinh + đánh lại đề giải phẫu và sinh lý
 - 1.5 Ngày trước thi: anh bắt đầu mới coi lại đề nội trú mấy năm + họp team chốt đáp án đề nội trú (may trúng được ít câu đề ngoại + môn 2): anh nghĩ mấy đứa nên làm đề này sớm đừng như anh
- Ngày thi:
- Ăn uống lành mạnh, ngủ đủ vì não em phải căng ra vận động suốt ngày (Đặc biệt có ngày em sẽ thi 2 môn, buồn ngủ là em làm không nổi đâu, nhất là sản)
 - Đảm bảo đã học kĩ tất cả những gì chắc chắn sẽ có trong đề thi mà dễ học: đề :v (đặc biệt là môn 2 và ngoại)
 - Chia thời gian cho hợp lý giữa các buổi thi để ôn kiến thức lại sơ sơ
- Thi xong:
- Làm gì tùy tui em :v

[illegible]