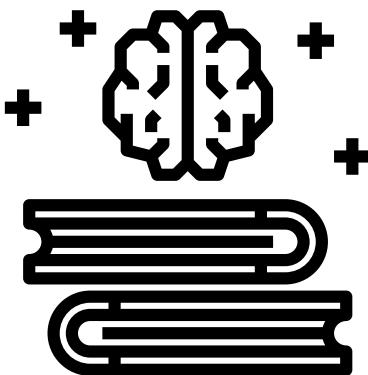


$G \{ (x, y, z) \} \in \mathbb{E}_3 : [x, y] \in M_1$
 $\frac{\sin x}{x} \leq \frac{x}{x-1}$
 $B(x, y) = \int_{[x_0, y_0]}^{[x, y]} \vec{f} dS$
 $\nabla F = \text{grad}(F) = (F_x'(A), F_y'(A))$
 $\Delta A = \begin{vmatrix} \frac{\partial^2 F}{\partial x^2}(A) & \frac{\partial^2 F}{\partial y \partial x}(A) \\ \frac{\partial^2 F}{\partial x \partial y}(A) & \frac{\partial^2 F}{\partial y^2}(A) \end{vmatrix}$
 MCG
 $X_1 = \begin{pmatrix} \alpha + \beta + \gamma \\ \beta \end{pmatrix}$
 $Df \in (\infty; 0) \cup (0; 1)$
 $A + B + C = 8$
 $-3A - 7B + 2C = 10,3$
 $-18A + 6B - 3C = 15$
 $C = \begin{pmatrix} 0,1 \\ 1,0 \end{pmatrix}$
 $f_{\infty} \geq 0$
 $x^2 + y^2$
 $x+2$
 $x^2 / \int_{-2}^{x+2} xy dy dx$



Anki & Medicine for idiots

By Mai Xuan Son

$|z|^n (\cos \varphi + i \sin \varphi)$
 $P(A) = \dots$
 $P(\omega) = \dots$
 $1. A \cap B, \omega \in A$
 $2. A \cap B$
 $3. A' \cap B$
 $4. A' \cap B'$
 $S_n = a^n \cdot q^{n-1}$
 $a^{n-1} b^{n-1} + \binom{n}{n-1} a^{n-2} b^{n-2} + \dots + \binom{n}{1} a^1 b^1 + \binom{n}{0} a^0 b^n = \sum_{k=0}^n \binom{n}{k} a^{n-k} b^k$
 $z = a + bi$
 $1 + \cos x$
 $\frac{d}{dx} = \dots$
 $y = ax^2 + bx + c$
 $\frac{dy}{dx} = \dots$
 $e = 2,71828182845904523536028747135266249775724706$
 $x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{D}}{2a}$
 $\begin{array}{|c|c|} \hline A \cap B & \\ \hline 1 & 1 \\ \hline 1 & 0 \\ \hline 0 & 0 \\ \hline 0 & 1 \\ \hline \end{array}$



Contact me to enroll in the "**Ankimaster class**". This class provides you with everything you need to make medicine easier. Please [click here](#) and send me a message.

I will show you the way.
All you have to do is walk.

A photograph of a railway track that branches into two separate tracks at a switch. The tracks are made of metal rails and wooden sleepers, set in a gravel bed. In the background, there is a dense forest of bare trees. On the left side of the tracks, there is a small signpost with the number '6'. On the right side, there is another signpost with the number '7'. The text "I will show you the way. All you have to do is walk." is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.



NATIONAL BOARD OF MEDICAL EXAMINERS®

INTERNATIONAL FOUNDATIONS OF MEDICINE®(IFOM®)

KỲ THI KHOA HỌC LÂM SÀNG 2021

Kết quả thi của Thí sinh



Tên: MAI, SON XUAN

Số báo danh: APID202103018763

Ngày thi: Tháng Mười Một 6, 2021

Trường Y: Vin Academy

Tổng điểm thi đã quy ra phần trăm đúng: 81

National Board of Medical Examiners®

Son Xuan Mai

Đã đáp ứng thỏa đáng các yêu cầu do National Board of Medical Examiners
(Hội đồng Khảo thí Y khoa quốc gia, NBME®) đề ra về năng lực cốt lõi theo quy định của
Ủy ban Giám sát chương trình Các môn học Y khoa cơ bản Quốc tế (IFOM) thuộc NBME và được trao này

CHỨNG CHỈ KIẾN THỨC KHOA HỌC LÂM SÀNG

Alfred F. Tallia, MD, MPH

Trưởng khoa

Peter J. Katsufrakis, MD, MBA

Hiệu trưởng

MỤC LỤC

1. Lời nói đầu.....	02
2. Bạn có phù hợp với Anki?.....	03
3. Bản chất của ghi nhớ.....	05
4. Set-up Anki và cơ chế đồng bộ.....	08
5. Chỉ cần một note type.....	11
• Đừng free-style, hãy dùng 3 hình thức thẻ này.....	12
6. Phải thành thạo Mnemonic.....	14
7. Nguyên tắc cốt lõi khi soạn thẻ.....	18
8. Nâng cao năng suất.....	19
9. Tổng hợp sai lầm khi soạn thẻ.....	21
10. Nguyên tắc review thẻ.....	31
11. Sử dụng Add-on.....	32
12. Tấn công một topic.....	35
13. Nguyên lý xuôi-ngược.....	36
14. Đây là kiến thức của bạn.....	37
15. Notion, Anki & Remnote.....	38
16. Sử dụng pre-made Deck như một PRO.....	39
17. Một số kỹ thuật học bằng Anki.....	41

MỤC LỤC

18. Học theo tùy chọn và chiến lược ôn thi...	51
19. Những thứ không đáng để học.....	52
20. Học như một kẻ thực dụng.....	55
21. Hãy học USMLE dù làm việc ở Việt Nam...	56
22. Thi nội trú ở đâu?.....	57
23. Rớt nội trú?.....	58
24. Anki và cuộc sống.....	59
25. Bằng cấp và Network.....	60
26. Sự thật về ôn thi IFOM.....	61

Lời nói đầu

Bạn đọc thân mến,

Hữu duyên thiên lý năng tương ngộ, bạn đang cầm trên tay tất cả bí kíp của mình. Những phương pháp và tư duy mà mình sử dụng trong học Y khoa đều nằm ở đây.

Mình cũng đã từng như bạn, từng vật lộn trong biển kiến thức Y khoa và mình muốn lan tỏa những điều mà mình đã học. Từ những ngày đầu tiên sử dụng Anki hồi học Y5, đến bây giờ đã là gần 2 năm mình sử dụng nó. Mình luôn ngạc nhiên vì số lượng ít ỏi người sử dụng phần mềm này dù hầu như ai cũng nghe về nó. Bởi vì ít người có thể sử dụng Anki thành thạo, do đó cuốn sách này đã được ra đời.

"Anki and Medicine for idiots", vì sao mình lại đặt tên nó như vậy? Vì mình cũng từng là một tên ngốc, mình biết nhiều người chẳng cần Anki. Có người chỉ cần đọc cuốn sách Y khoa một lần là có thể hiểu và nhớ hết; có người học một đêm hết cả 30 trang A4 để cương. Thật sự, đó là những thứ mà mình sẽ không bao giờ làm được. Nhưng mình vẫn có thể làm được kỳ tích riêng của bản thân khi mình có một "bộ não thứ 2".

Cuốn sách này không phải để thưởng thức. Nó đồng thời là sách, cũng là sổ hướng dẫn để giúp bạn rèn luyện trí nhớ, trau dồi kiến thức và cuối cùng là tìm đến tự do. Không có gì là dễ dàng, nhưng bạn có thể làm được.

Hà Nội, ngày 14 tháng 06 năm 2022
Tác giả



Mai Xuân Sơn

Bạn có phù hợp với Anki?

Đã có rất nhiều sinh viên đã và sẽ thất bại khi dùng Anki bởi vì họ thiếu đi một số kỹ năng thiết yếu. Cùng xem, bạn đạt được bao nhiêu kỹ năng ở dưới nhé.

- Kỹ năng tin học, gồm thao tác chuột, gõ phím và kiến thức máy tính.
- Tính kỷ luật và ý chí, vì học bằng Anki là học MỖI NGÀY
- Có thể sử dụng máy tính và điện thoại trong thời gian dài
- Tiếng Anh chuyên ngành

Nếu bạn có tất cả 4/4 yếu tố kể trên thì chúc mừng. Bạn đã trang bị rất tốt để sử dụng Anki một cách tốt nhất. Còn lại, thì 3 yếu tố đầu tiên là điều kiện tối quan trọng một người khi sử dụng Anki.

Mình sẽ phân tích.

Điều thứ nhất, Anki là một phần mềm, mà sử dụng phần mềm nghĩa là cần khả năng tin học. Người khác không dùng Anki, họ đọc sách, cố gắng ghi nhớ, gấp sách và ngủ. Bạn học Anki, bạn đọc sách, bạn soạn thẻ, bạn ôn tập thẻ, bạn nhớ và bạn ngủ. Bạn khác người ta ở chỗ, bạn thua họ thời gian đọc, bạn lấy thời gian đó cho soạn thẻ nhưng bạn ghi nhớ tốt hơn người ta.

Tuy nhiên, bạn soạn thẻ sai cách, bạn gõ phím và thao tác chuột chậm chạp thì bạn mất thời gian, mất công sức và học kém. Nếu bạn soạn thẻ đúng cách, soạn nhanh, bạn lưu trữ kiến thức chỉ trong một lần soạn thẻ và kiến thức đó đi cùng bạn suốt nhiều năm không khác gì "khoản thanh toán một lần - one-time payment".

Điều thứ hai, Anki là phần mềm tạo và học flashcards. Thẻ flashcards sẽ xuất hiện hàng ngày để bạn review ôn tập. Bỏ một ngày thì ngày sau sẽ chất đống lên ngày trước như đống áo quần chất trong phòng hàng ngày đến khi bạn chịu không nổi và phải dọn nó trong sự mệt mỏi. Anki cũng vậy, nó chất đống hơn 1000 thẻ sau khi ta không ôn tập trong 10 ngày.

Bạn không làm hết được và cách bạn chọn đó là...xóa App cho đỡ đau đầu.

Lí do mình phải nói điều này trước tiên, vì đã có rất nhiều bạn không theo được khóa học mà mình đang giảng dạy. Thật sự đáng tiếc. Tuy vậy, những điều trên không phải vĩnh viễn. Bạn có thể rèn luyện sự kỷ luật, rèn luyện kỹ năng tin học và học tiếng anh chuyên ngành Y khoa.

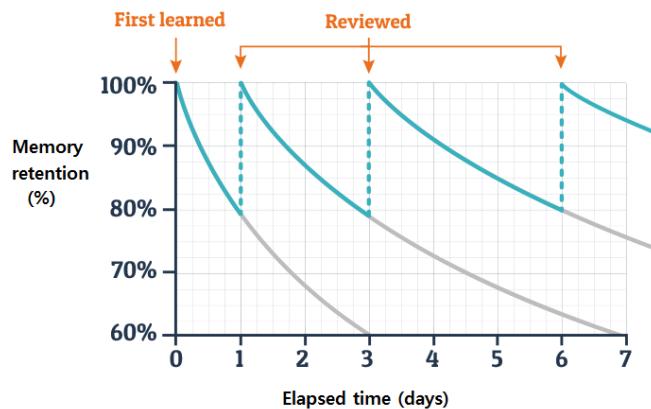
Và những thứ này hoàn toàn không khó. Cố lên!

Tóm tắt

- Anki không dành cho mọi người
- Dùng Anki phải đúng cách vì nó như một con dao hai lưỡi
- Anki phải đi cùng kỷ luật
- Hãy học tiếng Anh chuyên ngành



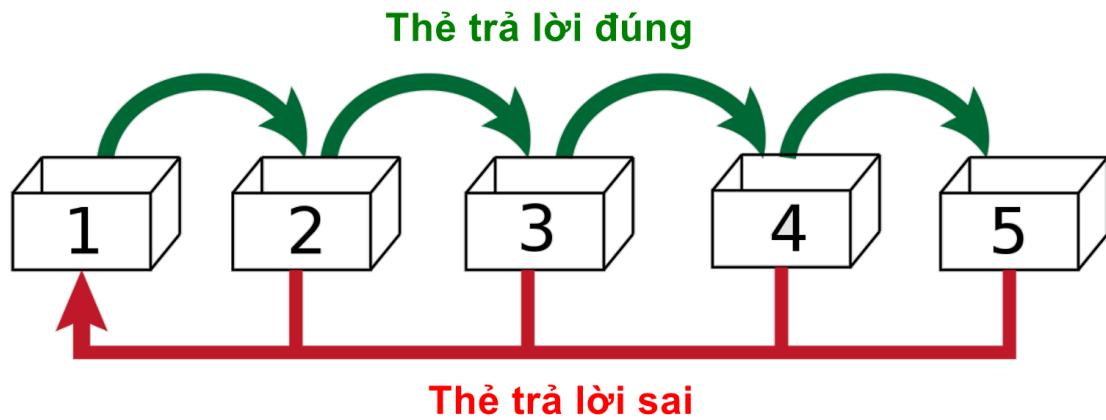
Bản chất của ghi nhớ



Hình 1: "The forgetting curve".

Memory retention là ghi nhớ đọng lại mà bạn có. Nói cách khác, sau khi học xong, dần dần bạn sẽ quên kiến thức đi theo từng ngày. Ví dụ, người có khả năng nhớ xuất sắc, họ mất 50% memory retention sau 7 ngày. Còn "idiots" như mình thì chỉ cần 3 ngày thôi là chỉ còn 20%. Vì vậy, mỗi người phải chọn thời điểm để review bài và kéo kiến thức đã học trở lại 100%.

"**Spaced repetition**", hay còn gọi là lặp lại ngắt quãng, là một chức năng của Anki.



Hình 2: Mô hình mô phỏng Space Repetition

Đây là phương pháp tạo khoảng cách cho việc ôn tập. Bằng cách chèn những khoảng nghỉ vào giữa các lần ôn tập, và những khoảng nghỉ này

ngày càng tăng dần tỉ lệ thuận với số lần bạn trả lời đúng. Điều này giúp bạn nhớ lâu hơn mà không tốt quá nhiều sức. Nhưng nếu bạn trả lời sai, thì quá trình đó sẽ lặp lại (như hình 2).

Ví dụ: Bạn có 1 thẻ flash card. Bạn trả lời đúng lần thứ nhất, flashcard đó sẽ hiển thị lại sau 1 ngày. Nếu bạn trả lời đúng lần nữa, flashcard hiển thị lại sau 3 ngày. Khoảng thời gian này sẽ càng ngày dài hơn nếu bạn tiếp tục trả lời đúng. Tuy nhiên, nếu làm sai thì quá trình này sẽ trở về ban đầu.

Thay vì lên lịch là ngày 1, ngày 3, ngày 7 để học bài "Tăng huyết áp" thì bạn chỉ cần ngồi chơi xơi nước. Đến những ngày đó, Anki sẽ tự động nhắc nhở và giúp bạn học. Bạn bỏ đi được một phiền muộn, bạn đạt tự do trong suy nghĩ và bạn dành đầu óc cho việc khác.

Cuối cùng là "**active recall**", tức là chủ động gợi nhớ kiến thức. Bản chất của những cách học như tập trình bày không nhìn sách, dò bài cho nhau hay làm quiz trắc nghiệm. Tất cả đều là "active recall".

Có nghĩa là việc chủ động ôn tập lại kiến thức sẽ giúp ta ghi nhớ sâu sắc hơn việc chỉ đọc đơn thuần.

Phương pháp học vô cùng sai lầm của đó là "re-reading", tức là đọc lại, bạn nghĩ rằng nếu bạn đọc lại 100 lần thì sẽ nhớ bài như nước chảy. Nhưng không, sự thật đó là bạn **đọc + phân tích 2-3 lần** thậm chí chỉ 1 lần, và bạn **recall 100 lần**. Khi đó bạn không chỉ nhớ sâu sắc, mà kiến thức đó ngấm vào "dưới vỏ não" của bạn. Bạn sẽ đạt được cảm giác "nhớ mọi thứ nhưng nghĩ là không nhớ gì". Não bạn đầy kiến thức, nhưng suy nghĩ thì nhẹ nhàng.

Trí não giống như cơ bắp. Recall giống như tập tạ. Bạn tập càng nặng, cơ bạn càng to. Bạn recall càng nhiều, não bạn càng thêm nếp nhăn. Re-reading giống như thuốc phiện. Bạn đọc lại, bạn cảm giác "biết tuốt". Bạn dùng thuốc phiện, bạn cảm giác "hạnh phúc". Bạn thích đọc lại nữa,

bạn thích dùng thuốc phiện vì nó phê mà không mệt chút nào. Bạn đạt được cảm giác trái ngược với người chăm chỉ recall, đó là "không nhớ gì nhưng nghĩ là nhớ mọi thứ"



Hình 3: Trí não là một dạng cơ bắp

Tóm tắt

- Active recall là cách học để nhớ sâu và nhớ lâu.
- Spaced repetition tự động hóa của Anki giúp bỏ đi một nỗi lo
- Stop re-reading in Medicine

Set-up Anki và cơ chế đồng bộ

Bước 1: Tải Anki 2.1.40

- Đây là phiên bản mà chúng ta sẽ dùng. Lý do: phiên bản này theo cá nhân tác giả là tốt nhất, dung hòa được nhiều Add-ons. Bạn hãy tự google tìm nhé.

Bước 2: Tải Add-on

- Vào Tools → Add-ons → Get add-ons → Browse Add-ons.

Đây là list 16 Add-on quan trọng.

Add Table	Advanced Browser
Advanced Review Bottom Bar	Cloze (Hide All)
Deck Stats	Edit Field During Review
Edit Field During Review (Cloze)	Symbols As You Type
Frozen Fields	Highlight Search Results in Browser
Image Occlusion	Mini Format Pack
Open 'Added Today' from Reviewer	Opening same window multiple time
Reset Ease	Postpone card's review

Bước 3: Tạo mail đồng bộ

- Bấm vào Sync rồi sign-up rồi tạo mail.

Bước 4: Tải FastStone Capture 9.7

- Hãy tải và crack ở trang web gofazone.com
- Đây là phần mềm Crop ảnh rất tiện lợi, giúp bạn crop ảnh từ slide, video hay sách E-book rồi đưa vào Anki.

Bước 5: Set-up algorithm

New Cards	Review	Lapses
Steps (in minutes): 24 1440	Maximum reviews/day: 9999	Steps (in minutes): 30 1440
New cards/day: 9999	Easy bonus: 160%	New interval: 25%
Graduating interval: 3	Interval modifier: 100%	Leech action: Tag only
Easy interval: 5		
Starting ease: 250%		

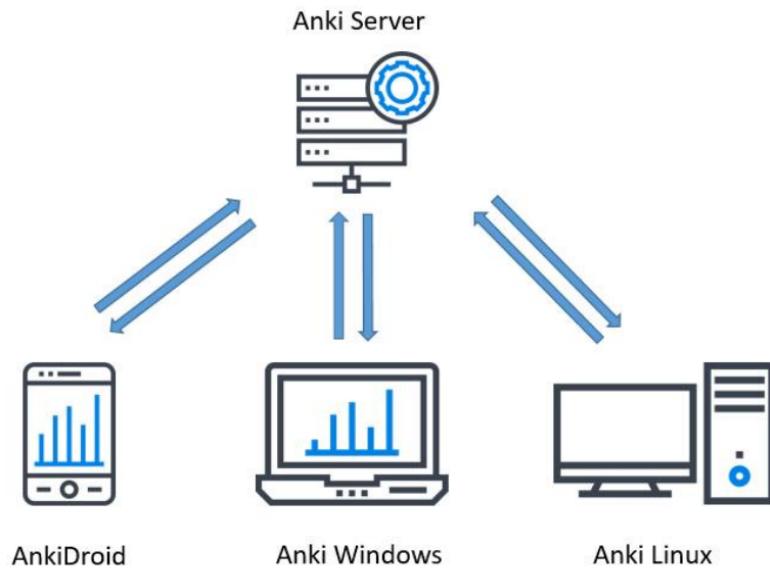
Đây là set-up ưa thích của mình. Bạn có thể làm theo. Tốt nhất là set-up một lần cho xong. Làm một lần. Không cần phải hiểu quá sâu sắc.

Bước 6: Tải Anki cho smart-phone

- Anki của Android là miễn phí
- Anki của IOS là trả phí

Trên Group Anki Việt Nam, những ai sử dụng IOS có thể liên hệ với Admin của group là sẽ được hướng dẫn tải Anki cho IOS với giá rẻ. Mình xin phép không nói quá nhiều ở đây.

Nếu ai đang dùng phiên bản Anki khác 2.1.40. Thì cách mà ta có thể sử dụng nó là Downgrade phiên bản mà ta đang dùng. Mình xin không nêu rõ ở đây.



Source: Group Anki Việt Nam

Hình 4: Đồng bộ hóa Anki

Ta có 1 cái laptop và 1 cái điện thoại như hình. Sau khi soạn thẻ ở laptop ta sẽ đồng bộ nó lên AnkiWeb (trên ảnh là Anki Server). Dữ liệu ở AnkiWeb bây giờ giống y chang laptop của bạn. Có nghĩa là AnkiWeb đã được cập nhật thông tin mới.

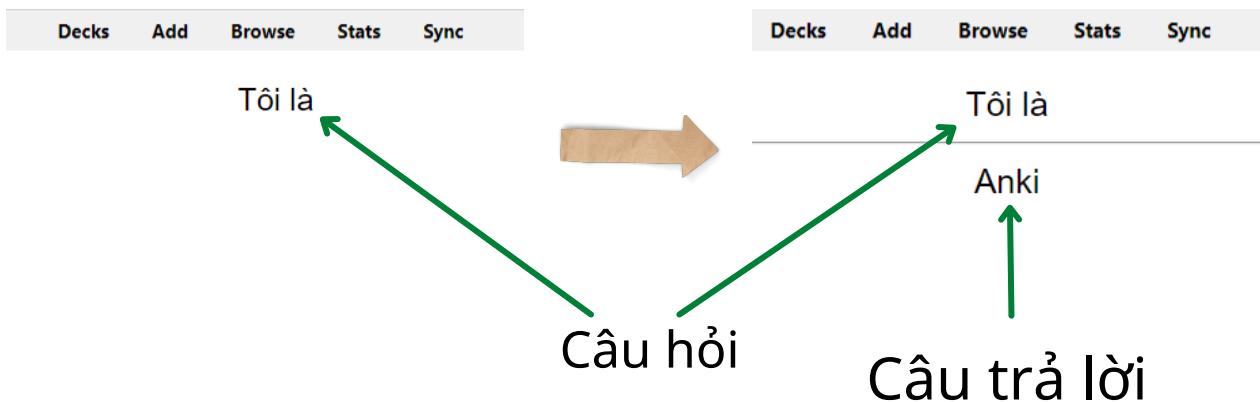
Việc tiếp theo, đồng bộ AnkiWeb với điện thoại. Thông qua Ankiweb, từ dữ liệu ở laptop mà ta đã chuyển qua được chiếc smartphone. Vậy là ta đã có 2 thiết bị có thông tin giống nhau, laptop và điện thoại.

Cá nhân tác giả: Mình soạn thẻ Anki ở laptop → Đồng bộ lên Ankiweb → Đồng bộ xuống điện thoại → Ôn tập (review) thẻ → Đồng bộ ngược lại lên AnkiWeb → Laptop, đồng bộ xuống lại.

Lúc trước, mình dùng Laptop Sony Vaio RAM 2.0 GB và chiếc điện thoại Samsung A12 giá khoảng 3 triệu đồng. Vì lí do kinh tế mà mình không thể sắm được thiết bị tốt nhất và như mình tự lấy ví dụ, thì bạn hoàn toàn học kiểu 4.0 mà không tốn quá nhiều chi phí.

Chỉ cần một note type

1. Dạng thẻ Basic



Đây là dạng thẻ lật, mặt trước là câu hỏi và mặt sau là đáp án. Cá nhân mình chưa bao giờ sử dụng dạng Basic để soạn thẻ. Mình sẽ phân tích ngay sau đây.

2. Dạng thẻ Cloze



Có thể thấy, đây là học kiểu "điền vào chỗ trống" và dạng thẻ này có thể thay thế được dạng thẻ Basic. Đây là lí do



Hãy so sánh hình thức của nó so với dạng Basic như đề cập trên.

Chúng ta thấy là chúng gần như giống nhau. Vì vậy ta hãy, loại bỏ dạng thẻ Basic ra khỏi đầu, vì Cloze đã làm hết chức năng của Basic.

Việc chuyển qua lại giữa Basic và Cloze tạo một khoản chi phí mini-time.

Mini Section: Đừng free-style, hãy dùng 3 hình thức thẻ này

❓ Tiền sản giật có huyết áp cao. Thuốc đầu tay để hạ huyết áp

Hydralazine

Treatment of preeclampsia	
Drug	Indication
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]

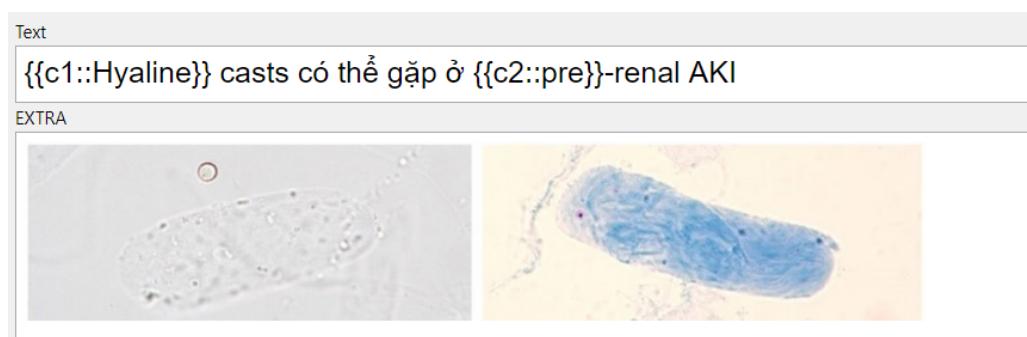
}

Extra

Hình trên là dạng note type Cloze. Như bạn thấy, nó có dạng "Câu hỏi - Câu trả lời", kèm theo thông tin ở phần Extra.

Ở phần Text, luôn đảm bảo. **Viết đơn giản**, không thừa không thiếu. Đáp án ngắn gọn, không quá dài.

Ở phần Extra, **thêm thông tin tổng quát** liên quan như ở trên ví dụ.



Dạng Cloze thuận túy. Bạn có một câu bạn muốn học, bạn đưa vào Text và bạn Cloze những keyword bạn cần học. Rất đơn giản. Lưu ý:

- **Không đưa vào một đoạn dài**, chỉ dùng 1-2 câu. Ở hình trên, mình chỉ sử dụng đúng 1 câu. Lý do sẽ phân tích kỹ hơn ở phần sau.

- Phần mà ta Cloze phải là keyword, càng ít từ càng tốt. Ở trên chỉ là "Hyaline" và "pre". Không quá dài.
- Không được Cloze quá 3 lần. Trên ví dụ, mình chỉ dùng 2 Cloze.

Sỏi	Hình thể của tinh thể
Calcium oxalate	Cái phong bì 
Uric acid	needle-shaped 
Struvite	Hình quan tài 
Calcium phosphate	wedge-shaped 
Cystine	6 cạnh 

*Cystine → Six
Struvite → vi khuẩn chết → chôn trong quan tài
oxalate → hình thoi*

Dạng cuối cùng là dạng bảng. Bảng là một công cụ thần thánh giúp ta tóm tắt, so sánh kiến thức với nhau.

Ở ví dụ trên, mình đã soạn bảng tóm tắt hình thái các loại sỏi thận trên vi thể. Ở phần Extra, mình thêm các Mnemonic hay mèo nhớ.

Ví dụ như: Cystine đọc giống Six hay số 6. Vậy là sỏi Cystine có 6 cạnh.

Lưu ý khi sử dụng:

- Hãy kết hợp cùng Cloze (Hide all)
- Chỉ học "key-word"
- Số lượng cột và hàng càng ít càng tốt.

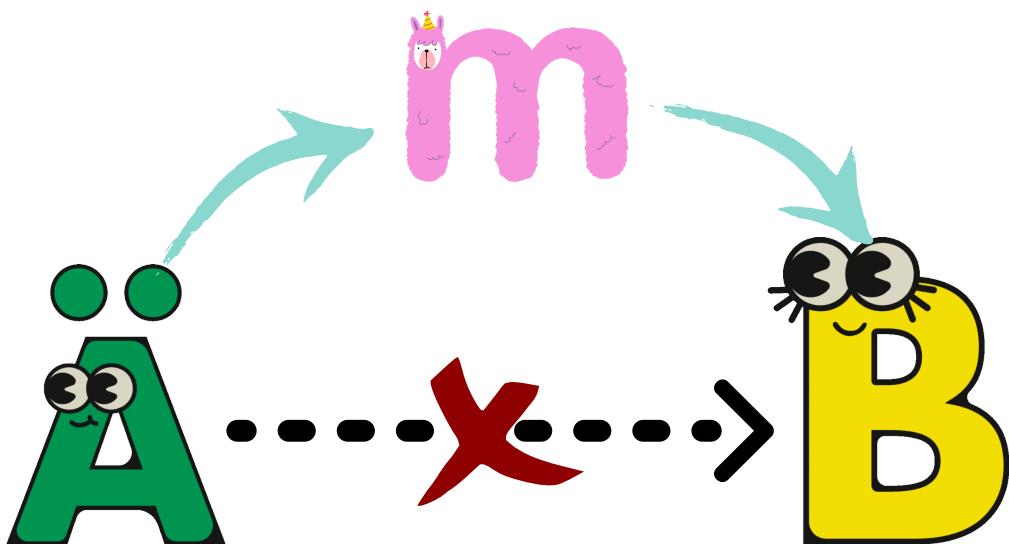
Cơ bản, hãy chỉ sử dụng 3 kiểu thẻ trên mà mình đã đề cập. Việc "free-style" sẽ dẫn đến tạo thẻ "xấu", về lâu dài sẽ khiến việc review trở nên khó khăn và mệt mỏi.

Phải thành thạo Mnemonic

Hiểu đơn giản, Mnemonic là "mẹo nhớ". Như ví dụ phần trước mình có đề cập về hình thái sỏi Cystine có âm đầu đọc như Six, nghĩa là 6. Vậy sỏi Cystine có 6 cọng.

Đa số các khóa học ghi nhớ đều hướng dẫn bạn "mẹo nhớ". Tuy nhiên, đã có mẹo nhưng vẫn thiếu "lưu trữ mẹo". Và lưu trữ thì đã có Anki.

Nói chung, mẹo nhớ rất rất nhiều. Bạn có thể nghĩ ra thoải mái. Nhưng bản chất là thế này.



Đơn giản là, khi bạn nhận được thông tin A. Bạn muốn suy ra thông tin B. Nhưng giữa thông tin A và B lại không có mối quan hệ hay liên hệ rõ ràng. Vì vậy, ta kết nối A với M (A và M có liên quan) rồi liên kết M với B.

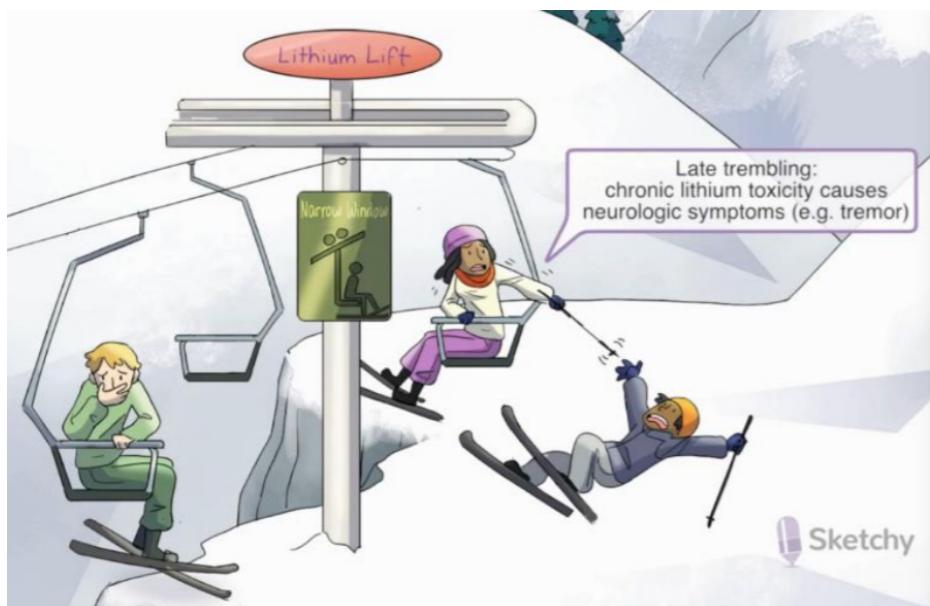
Tất cả mẹo nhớ đều như vậy. Chỉ khác nhau ở thành phần "M" mà thôi.

Cách tạo "M" hoàn toàn phụ thuộc vào sự sáng tạo của bạn. "M" có thể là một hình ảnh, một sự kiện lịch sử hay là một câu chuyện "dê xồm" mà bạn nghĩ ra.

Sau đây mình xin chia sẻ một số cách mà mình hay làm, nên nhớ rằng, luyện 1000 cú đá một kiểu hơn luyện 1000 kiểu đá một lần.

Cách 1: Sử dụng hình ảnh

- Phương pháp nhớ những đồ vật trong căn phòng của bạn là một ví dụ. Bạn biến các vật dụng đó là phần "M". Bạn có thể tìm "căn phòng La Mã" để biết thêm chi tiết. Và phải nói rằng, cách này hiệu quả vì bạn luôn nhớ căn nhà của bạn như thế nào.
- Cách khác, theo mình là đơn giản, tiện dụng và khỏi cần suy nghĩ quá nhiều. Đó là sử dụng những hình ảnh đã được làm sẵn và nhớ nó, lưu vào Anki.



Ví dụ trên nói về tác dụng phụ của Lithium.

Lithium = Lift (cùng bắt đầu bằng "Li"), như một cái cáp treo.

- Có anh chàng bên trái buồn nôn vì cáp treo chóng mặt quá, nghĩa là Lithium có tác dụng phụ lên đường tiêu hóa.
- Có cô nàng bên phải bị run tay, và khiến anh chàng kia bị ngã. Tức là có thêm tác dụng phụ là gây "run".

Chỉ cần tưởng tượng ra cái hình "thú vị" này, là mình nhớ tác dụng phụ của Lithium dễ dàng, đơn giản.

Cách 2: Sử dụng tiếp ngữ đầu câu

Nếu biết TACN, mọi thứ sẽ rất dễ dàng. Một lần nữa mình xin nhắc lại, các Mnemonic này cũng đều đã được "làm sẵn", việc của chúng ta chỉ là lấy về, biết ơn người tạo ra nó và học.

- **Bệnh đa u tủy xương (multiple myeloma)**. Nhớ chữ "CRAB"

C là hyperCalcemia (tăng Calci máu)

R là Renal involvement (tổn thương thận)

A là Anemia (thiếu máu)

B là Bone lytic lesions / Back pain (tổn thương xương, đau lưng)

Vậy là mình chỉ cần nhớ chữ CRAB + một chút TACN là mình đã nhớ được 4 triệu chứng hay gấp của bệnh đa u tủy xương. Sau đây là một ví dụ khác.

- **Hội chứng carcinoid (carcinoid syndrome)** . Nhớ chữ "Be FDR"

Be là Bronchospasm (co thắt phế quản)

F là Flushing (đỏ mặt)

D là Diarrhea (tiêu chảy)

R là Right-sided heart disease (bệnh tim phải)

Các bạn có thể thấy phong cách của mình, rất đơn giản, sử dụng những thứ đã có sẵn (tốt). Điều này giúp mình tiết kiệm được rất nhiều thời gian.

- Thay vì mình tự vẽ hình ảnh theo trí tưởng tượng thì mình crop hình ảnh đã được người khác làm sẵn.
- Thay vì tự nghĩ tiếp ngữ đầu câu, thì mình mở sách USMLE First Aid / Amboss ra xem.

Cách 3: Tự sáng tạo

- Bạn sáng tạo tùy ý, miễn là tạo ra được phần "M" có ý nghĩa, dễ nhớ là được.

Ví dụ của mình:

- Thuốc kháng virus nào gây tác dụng phụ lên thần kinh / tâm thần?

Đáp án: Efavirenz

Mnemonic: Efavirenz = Em phá vì răng? Vì em bị tâm thần / thần kinh

- Viêm cột sống dính khớp có biểu hiện gì ngoài khớp?

Đán áp: Bệnh thận IgA / Viêm gân Achilles

Mnemonic: Ankylosing spondylitis = IgA = Achilles

Nguồn dùng cho Mnemonic, tham khảo:

- Bộ thẻ Pepper Pathoma / Pepper Micro / SketchyPharm
- Bộ videos của Picmonic
- Anking Decks Step 1 & Step 2 CK

Như chúng ta thấy, chỉ cần 3 phương pháp đơn giản và tiết kiệm thời gian, mình đã nhớ được rất nhiều kiến thức chỉ trong thời gian ngắn. Sử dụng những hình ảnh, bộ thẻ có sẵn giúp mình giảm được thời gian "creative", hay thời gian mà mình phải tự sáng tạo. Và thời gian đó mình dùng để "remember".

Nguyên tắc cốt lõi khi soạn thẻ

Bạn tới với Anki nghĩ rằng đây là công cụ thần thánh, chỉ cần gõ vào là auto "nhớ". Bạn copy cả đoạn text dài bằng của quyển E-book rồi Cloze những thứ bạn muốn học. Quá tuyệt, sau khi review 1 lần, 2 lần và 3 lần, bạn sung sướng vì mình nhớ vanh vách.

Tuy nhiên, bạn đã quên một việc rất quan trọng. Đó là chúng ta học để hiểu, chứ không phải để nhớ (vẹt). Việc học hiểu, không những giúp tăng cường trí nhớ mà còn nâng cao khả năng áp dụng vào hành nghề bác sĩ.



Đây là nguyên tắc duy nhất mà bạn cần làm theo.

Đó là "**Học hiểu và làm thẻ**"



Nâng cao năng suất

Soạn Anki năng suất cần nhiều yếu tố, đó là:

- Tốc độ gõ phím, thao tác chuột, tốc độ laptop
- Tốc độ đọc hiểu
- ...

Nếu bạn không có con chuột, hãy mua ngay một con.

Nếu RAM laptop của bạn là 2 GB, hãy nâng lên 4 GB.

Nếu bạn gõ chậm, hãy luyện gõ hàng ngày bằng 10 ngón tay.

Bạn phải hiểu được rằng, mini-speed chính là chìa khóa của năng suất. Tất cả những kỹ năng dù nhỏ nhất cũng mang lại thay đổi kinh khủng trong thời gian mà bạn tiết kiệm được.

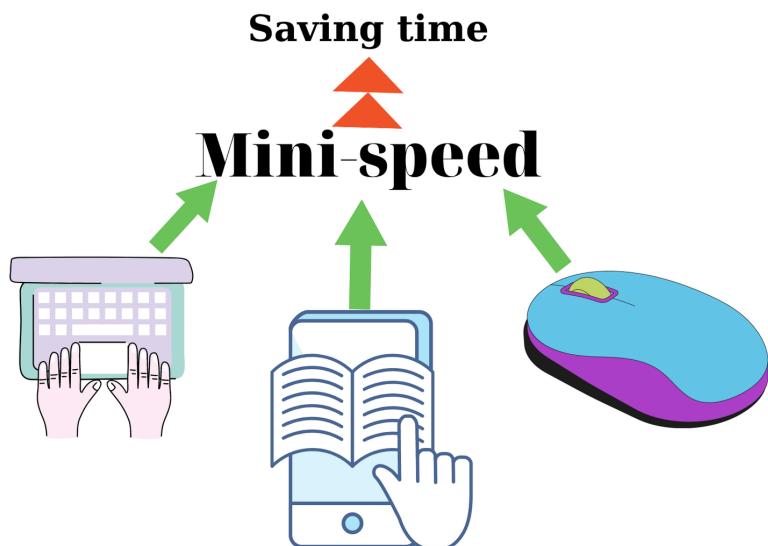
Đây là những chi phí thời gian mini,

Gõ máy chậm 1s cho một câu. Có nghĩa là gõ 1000 câu sẽ chậm 1000s.

Bật một trang Web chậm 0.5s, nghĩa là bật 1000 trang sẽ chậm 500s

Lật sách, tìm keyword trong sách giấy. Tốn 1s cho một trang.

Tất cả những thứ trên cộng lại, sau vài tháng, thời gian chậm có thể lên tới hàng chục giờ. Thời gian đó dành ra để học, thì bạn có thể bứt tốc nhanh gấp bộ người bình thường.



Hãy luyện tập những thứ sau

Đầu tiên, thành tạo gõ phím.

- Bạn có thể luyện tập trên trang web này ([click here](#))

Thứ hai, đối với Anki. Hãy thành tạo những Short-key sau

- Tạo Cloze → Ctrl + Shift + C
- Xuống hàng → Tab
- Tạo bảng → Ctrl + 0
- Thêm thẻ → Ctrl + Enter
- Chọn tất cả → Ctrl + A
- Xóa nhanh → Ctrl + Delete/Backspace
- Edit thẻ → E
- Review thẻ → 1/2/3/4

Thứ ba, phải nhận biết được những mini-time mà bạn hao phí

Ví dụ, đó là việc dùng sách giấy.

Thời gian lật sách, hãy dùng E-book để skip đến trang đó trong 0.1s

Thời gian dò từng chữ, hãy dùng E-book và bấm F3

Thời gian tìm sách trên giá sáng, lưu sách trong máy tính và bấm Find

Thời gian đưa kiến thức vào Anki, quá rõ ràng.

Ngày xưa khi đi lâm sàng, mình luôn "ghét" kiểu phải viết bệnh án bằng tay, thật sự, đó là một sự hoang phí thời gian. Do đó mình thường gõ bệnh án ra máy, rồi dùng 50 ngàn đồng cho đứa bạn để bạn ấy chép ra giấy cho mình. Em xin lỗi thầy cô ạ !

Trình bệnh lâm sàng, không bao giờ mình viết lên bảng. Chỉ có trình slide. Lưu lại được kiến thức, gửi slide cho các em khóa dưới và tiết kiệm rất nhiều thời gian.

Sách giấy không có bản PDF. Mình dùng App scan của điện thoại để Scan sách, đưa lên laptop và học. Vừa đọc vừa lưu vào Anki. Rất tiện lợi.

Tổng hợp sai lầm khi soạn thẻ

Sai lầm 1: Hỏi câu hỏi không cụ thể

Pseudomonas là vi khuẩn gì ?

Đa kháng thuốc

Phân tích: Câu hỏi trên là quá mở. Giả sử câu trả lời cho câu hỏi trên là Pseudomonas là vi khuẩn "gram âm" thay vì "đa kháng thuốc". Hoàn toàn không sai.

Vì sau nó có hại. Bởi vì trí nhớ của bạn sau khoảng 3 tháng sẽ rất khác hiện tại. Bây giờ bạn có thể hiểu ý đồ của câu hỏi, nhưng sau đó thì không, lúc đó bạn sẽ có câu trả lời khác (dù vẫn đúng). Một lý do nữa cũng rất quan trọng, đó là câu hỏi "mở" khiến não "gồng" nhiều hơn, mình đã nói rằng recall nhiều là tốt. Nhưng "gồng" nhiều sẽ khiến não bạn rơi vào tình trạng "mệt mỏi".

Câu hỏi mở là câu hỏi có rất nhiều đáp án. Câu hỏi đóng thì ít hơn. Quá nhiều thẻ Anki kiểu câu hỏi "mở" sẽ khiến ta bị "tẩu hỏa nhập ma".

Sai lầm 2: Câu hỏi quá cụ thể

Ta có nên mổ cấp cứu cho viêm ruột thừa vỡ mủ không?

Có

Như ta thấy đây, có lẽ không cần học quá nhiều cũng biết viêm ruột thừa vỡ mủ sẽ gây viêm phúc mạc và từ đó là phải mổ cấp cứu.

Những câu hỏi đơn giản thế này, giống như tập tạ nhẹ. Tập rất nhiều nhưng cơ sẽ không to. Mới đọc xong câu hỏi, chỉ trong 0.2s thì chúng ta đã đoán được đáp án ngay. Vì nó rất dễ.

Tóm lại, lựa chọn mức độ "cụ thể" là tùy thuộc vào bạn. Nhưng hãy để thẻ càng dung hòa càng tốt. Không có thẻ Anki nào là hoàn hảo.

Sai lầm 3: Hỏi câu hỏi thừa

Tụ cầu vàng gây viêm xương **tủy xương**

Vì sao nó thừa?

Viêm xương thì tất nhiên là viêm xương tủy xương. Chứ không phải viêm xương kiểu khác.

Đặc điểm của hở van 3 lá thực thể là bệnh lý tổn thương trực tiếp van **3 lá**

Hở van 3 lá thực thể, tất nhiên là tổn thương của van 3 lá chứ không của ai khác. Vừa thừa và vừa quá cụ thể.

Sai lầm 4: Không sử dụng Mnemonic

Vancomycin là sinh đầu tay diệt MRSA

Như đã nêu ở trên, Mnemonic rất quan trọng đối với những kiến thức mà bạn không tài nào hiểu nổi. Việc không thường xuyên sử dụng Mnemonic là một điều gây hại về lâu dài.

Bạn có thể nhớ thẻ trên trong 3-4 ngày. Nhưng mình không nghĩ là bạn có thể nhớ nó trong vài năm.

Hãy thêm vào phần Extra: Vancomycin = Van = Vàng. Nghĩa là Vancomycin diệt tụ cầu vàng.

Trong Y khoa chúng ta, có rất nhiều kiến thức kiểu "phải học thuộc" hay "đã được quy ước". Và đây là những kiến thức mà ta cần Mnemonic.

Sai lầm 5: Text quá dài

Text

Tâm thần phân liệt được đặc trưng bởi {{c1::loạn thần (mất liên hệ với thực tại)}}, {{c2::ảo giác (các tri giác sai)}}, hoang tưởng (các niềm tin sai lạc), tư duy và ngôn ngữ thiếu tổ chức, {{c3::cảm xúc thờ ơ vô cảm (giới hạn cảm xúc)}}, suy giảm nhận thức (suy giảm trong khả năng lập luận và giải quyết vấn đề) rồi loạn chức năng nghề nghiệp và xã hội.

Back Extra

Đây là kiểu Copy-paste điển hình. Nhiều bạn và mình đã từng, đã và đang học theo phong cách này. Tức là ta copy một đoạn text dài, thay vì học để hiểu sâu, thì ta chỉ copy và cloze những keyword mà ta muốn học.

Ví dụ trên đã phạm nguyên tắc sau:

- Học hiểu rồi hăng nhớ
- Chỉ Cloze keyword
- Giản lược số lượng từ đến mức tối ưu

Càng nhiều chữ, não bạn lại càng mệt. Cơ bắp mệt mỏi, nhưng lại không tăng cơ được. Não mệt mỏi nhưng lại không thêm nếp nhăn nào.

Cách chữa cháy, hãy đặt nhiều câu hỏi nhiều "tư duy". Ví dụ:

- Nêu 5 triệu chứng của tâm thần phân liệt?
- Loạn thần là gì?
- Ảo giác là gì?
- Thế nào là suy giảm nhận thức?
- Bệnh nhân nghĩ mình là thần tiên, triệu chứng gì đây?

Sai lầm 6: Liệt kê quá nhiều

Liên quan phía sau của dạ dày

- Trụ trái cơ hoành
- Lách
- TTT & Thận trái
- Tuy
- Bó mạch lách
- Mạc treo KTN
- Kết tràng góc lách

Ví dụ trên, người làm thẻ đã liệt kê đến 7 ý. Quá nhiều.

Nhớ như vậy rất chán, ít tư duy và não chúng ta lại càng mệt mỏi. Bạn sẽ chỉ thấy nó hiệu quả trong thời gian ngắn (short-term), nên hãy chỉ áp dụng khi bạn chuẩn bị tham gia một kỳ thi nào đó và có yêu cầu liệt kê như thế này. Ví dụ như thi tự luận.

Chỉ nên học câu hỏi liệt kê khi và chỉ khi nó "dễ nhớ". Ví dụ:

- Dạ dày có tâm vị, đáy vị, thân vị, môn vị: Có 4 ý, nhưng lại dễ nhớ.
- Nếu 4 triệu chứng của bệnh đa U tủy? CRAB (dễ nhớ vì có Mnemonic)

Cách chữa cháy ví dụ trên, hãy tư duy và đặt câu hỏi:

- Cấu trúc nào của cơ hoành liên quan phía sau dạ dày? → Trụ trái
- Vì sao thận liên quan phía sau dạ dày? → Vì nó là tạng sau phúc mạc
- Bó mạch nào liên quan phía sau dạ dày? → Bó mạch lách

Sai lầm 7: Lạm dụng image occlusion



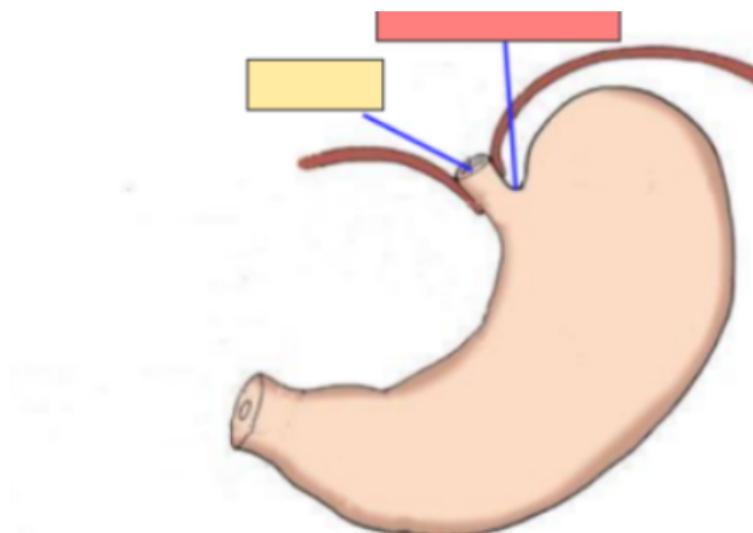
ĐO HUYẾT ÁP

- Đo ít nhất **1** lần, mỗi lần cách nhau ít nhất là 2 phút, nếu chênh nhau \geq **10** mmHg phải đo lần thứ 3, lấy trung bình cộng.
- Tư thế **ngồi**.
- Máy đo HA thuỷ ngân, đồng hồ.
- Đo hai tay: Khi nghi ngờ (mạch 2 tay không đều, chóng mặt...). Chênh lệch khi HA tối đa \geq 20 mmHg/ tối thiểu **5** mmHg

11

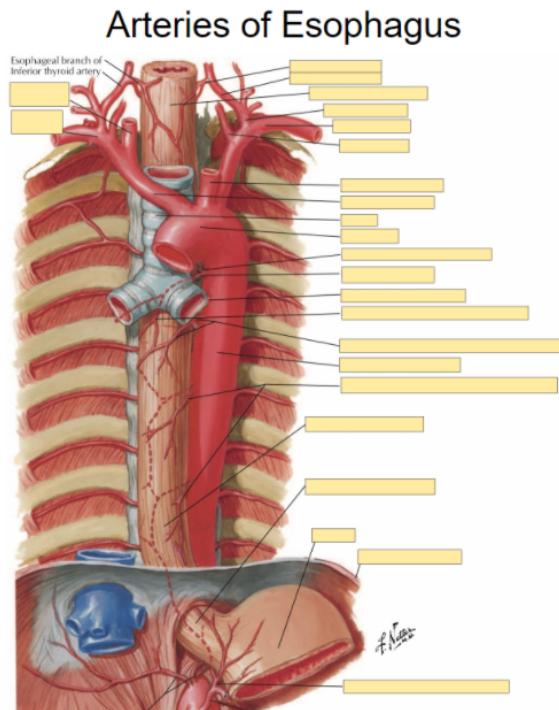
Image occlusion là một công cụ quá tiện lợi, bạn crop ảnh, bạn che những thứ bạn muốn học và bạn có thẻ để ôn tập. Nó không khác gì sai lầm số 5. Đó là thiếu sự "học hiểu"

Không dùng Image occlusion để thay thế "Cloze", hãy dùng nó để học "chi tiết giải phẫu". Ví dụ



Đây là cách dùng image occlusion đúng đắn

Một ví dụ tiếp theo:



Một thẻ từ bộ Anki Dr. Hoài

Đúng là sử dụng để học giải phẫu, nhưng có gì đó sai sai ở đây. Trước khi thi giải phẫu, bạn tải Atlas về, crop ảnh và dùng image occlusion cho mọi thứ với tin tưởng rằng bạn sẽ nhớ gần như tất tần tật mọi thứ.

Khi bạn vào thi, bạn gặp câu hỏi: "Vì sao đáy vị dạ dày lại ít di động?" Nhìn suốt cái đề giải phẫu và nhận ra chỉ được 1-2 câu có hình ảnh để bạn đoán chi tiết. Còn lại toàn chữ là chữ → *Cry a river*.

Tóm lại, image occlusion hãy dùng để "bổ trợ", giúp bạn nhớ kỹ hơn chi tiết giải phẫu. Thẻ Anki dạng "chữ" vẫn luôn là ưu tiên. Và mức độ "ám thị" của thẻ chữ sẽ ít hơn rất nhiều là thẻ "hình".

Nói về ví dụ trên, người làm thẻ đã "che" quá nhiều chi tiết, không dưới 20 ô cần học. Đây là một sự thừa thãi, vì bạn không phải là giảng viên giải phẫu và không phải chi tiết nào mà chúng ta cũng cần học. Ngoài ra, việc học quá nhiều như vậy, một lần nữa, khiến não bị mệt.

Sai lầm 8: Quá dài dòng

? Các bước Sinh tổng hợp giáp

1. **Những tb nang tổng hợp enzyme và thyroglobulin cho keo giáp**
2. I- được đồng vận chuyển vào trong tế bào cùng với Na+ và được chuyển vào chất keo
3. Enzyme gắn iot vào thyroglobulin để tạo thành T3 và T4
4. Thyroglobulin được đưa trở lại vào trong tế bào
5. E nội bào tách T3 và T4
6. T3 và T4 tự do vào trong tuần hoàn

Phân tích thẻ trên:

- Vi phạm sự đơn giản, ít chữ
- Quá nhiều ý (≥ 4 ý)
- Extra thiếu hình ảnh minh họa

Cách chữa cháy, đi vào vấn đề từ nông → sâu, giảm từ ngữ lại.

- Tổng hợp hormone giáp có quá trình gì? (nông = tổng quát)

Đáp án: Iod + TGB → Tạo T3 và T4 → Tách ra, T3 và T4 ra ngoài + TGB quay lại chu trình

- Nang giáp tổng hợp cái gì?

Đáp án: TPO và TGB

- Cách Iod đi vào tế bào giáp?

Đáp án: Iod cùng với Natri đồng vận chuyển vào chất keo

Như bạn thấy, việc chia nhỏ 1 thẻ ra thành nhiều thẻ và đặt câu hỏi một cách tư duy hơn sẽ giúp ta hiểu sâu sắc vấn đề và não bộ không phải hoạt động quá nhiều.

Giống như, thay vì vào phòng gym và tập tạ 100 kg x 01 rep thì ta tập 30 kg x 03 reps. Mình không có sức tập được tạ 100 kg, nhưng mình có thể tập được 30 kg và lượng tạ này giúp cơ bắp phát triển.

Sai lầm 9: Thiếu ví dụ, giải thích và thông tin bổ sung

Chức năng của hormone?

Tăng trưởng / nội mô / sinh sản

Nội dung thẻ dừng ở đây. Không có phần Extra để bổ sung thêm thông tin.

Hãy luôn thêm thông tin ở Extra, các thông tin đó có thể là ví dụ, giải thích và thông tin bổ sung.

Cách sửa ví dụ trên, ta thêm vào phần Extra

- Tăng trưởng: Hormone GH
- Nội mô: Hormone ADH, Aldosterone
- Sinh sản: Estrogen, Androgen

Việc thêm thông tin bổ sung giúp ta hiểu sâu vần đề hơn. Tương tự,

Cắt phần phụ ở nữ đã mãn kinh có thể gây triệu chứng như **tiền mãn kinh**

Lớp cầu thượng thận sản xuất
Aldosterone

Giải thích: Nữ mãn kinh, thì buồng trứng còn tiết Androgen → chuyển thành Estrogen. Khi ta cắt đi 2 phần phụ, Estrogen sụt nhanh → triệu chứng tiền mãn kinh

Vỏ thượng thận	Hormone
Cầu	Aldosterone
Bó	Cortisol
Lưới	Androgen

Bên trái, ta giải thích. Bên phải, ta thêm thông tin liên quan.

Giải thích giúp ta hiểu sâu hơn, nhớ lâu hơn. Thông tin liên quan giúp ta có cái nhìn tổng quát hơn.

Cụ thể ở bên phải, khi ta học về lớp cầu. Ở phần Extra, ta thêm lớp bó và lớp lưới để mô tả tổng quát vỏ thượng thận.

Sai lầm 10: Viết tắt quá nhiều

? KS điều trị lậu sinh dục không BC

Ceftri IM LDN + Azithro PO

Chắc hẳn bạn đã từng lật lại cuốn vở ghi chép để ôn bài cho kỳ thi cuối kỳ. Nhưng bạn phát hiện là, nhiều chữ viết tắt mà bạn không hiểu nghĩa nó là gì. Tương tự với Anki, hãy nhớ, chỉ viết tắt cho những từ viết tắt được "quy chuẩn".

Ở ví dụ trên:

Đây là những từ đã được quy chuẩn:

- Kháng sinh = KS
- Liều duy nhất = LDN
- IM = Tiêm bắp
- PO = Đường uống

Những từ không nên viết tắt:

- Ceftriaxone
- Azithromycin
- Biến chứng (BC). Vì nó cũng nghe như "bạch cầu".

Sai lầm 11: Quá nhiều thông tin ở Extra

Sau khi bạn đọc đến sai lầm 9, bạn sẽ có thể lại mắc sai lầm 11. Đó là bạn sẽ đưa thông tin "quá nhiều" vào phần Extra.

Ví dụ: Ở phần Text, câu hỏi liên quan đến điều trị Tăng huyết áp. Nhưng phần Extra, bạn đưa hết tất tần tật thông tin về chẩn đoán, tiên lượng, dịch tễ và điều trị. Điều này khiến thẻ bị cồng kềnh rất nhiều.

Sai lầm 12: Không giản lược câu

Màng lọc điện tích cầu thận được cấu tạo như thế nào?

Màng lọc điện thích được cấu tạo chủ yếu từ protein → có điện tích âm → hạn chế các phân tử có điện tích âm đi qua

Bạn phải biết giản lược câu, đơn giản hóa câu lại. Giống như việc bạn là một minimalist vậy, bạn giản đơn những thứ "thừa thãi", đầu óc của bạn khi đó có nhiều không gian hơn để phát triển.

Ở ví dụ trên, thẻ có rất nhiều từ "dẫn", không có ý nghĩa vì chúng chỉ là những từ "dẫn".

Xử trí như sau

Đáp án: Màng lọc điện tích âm → đẩy chất âm ra ngoài.

Sai lầm 13: Làm kiểu "câu trắc nghiệm"

GÃY CỔ XƯƠNG ĐÙI

Loại gãy đầu trên xương đùi nằm hoàn toàn ngoài bao khớp háng:

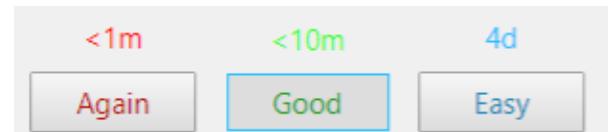
- A. Gãy sát chỏm
- B. Gãy xuyên cổ
- C. Gãy cổ xương đùi chính danh
- D. Gãy nền cổ mấu chuyền

Thừa thãi và gây ám thị cực lớn.

Một câu hỏi chỉ có một đáp án. Vậy làm thêm 3 đáp án khác không có ý nghĩa gì. Nếu bạn sử dụng kiểu thẻ này, tốt nhất là bỏ các chữ A,B,C,D. Khi ta review thẻ, đặc biệt lúc não ta đang mệt, chúng ta có xu hướng đó là làm cho xong việc. Tức là thay vì trả lời đáp án thì ta chọn A hoặc B hoặc C hoặc D.

Điều này rất thừa thãi. Thay vào đó, đáp án hãy chỉ có một. Nhưng các đáp án kia, ta sẽ đưa vào Extra kèm giải thích lí do mà ta loại trừ nó.

Nguyên tắc review thẻ



Nguyên tắc 1: Làm đúng → Chọn Good hoặc Easy. Tốt nhất, chọn **Good 90%**, còn Easy chỉ 10%.

Nguyên tắc 2: Làm sai → Chọn Again. Hãy chọn **Again khi và chỉ khi bạn sai**.

- Mình đã thấy trường hợp làm đúng nhưng chọn Again để học lại → Tuyệt đối không
- Lí do: Chọn Again quá nhiều thì Ease của thẻ sẽ giảm → Bạn gấp lại thẻ đó với tần suất nhiều hơn → Não làm việc hơn → Mệt không đáng.

Nguyên tắc 3: Review hết **TẤT CẢ** thẻ trong ngày. Làm đến khi về số 0

Nguyên tắc 4: Thời gian review mỗi thẻ \leq 10s.

- Không được hơn → bạn phải nhanh → tạo phản xạ.

Nguyên tắc 5: Sau khi đoán đáp án → đọc lại (nhanh) toàn bộ phần “text” mà bạn làm. Đặc biệt là các thẻ mà bạn đã bị “ám thị” (biết đáp án trước khi đọc)

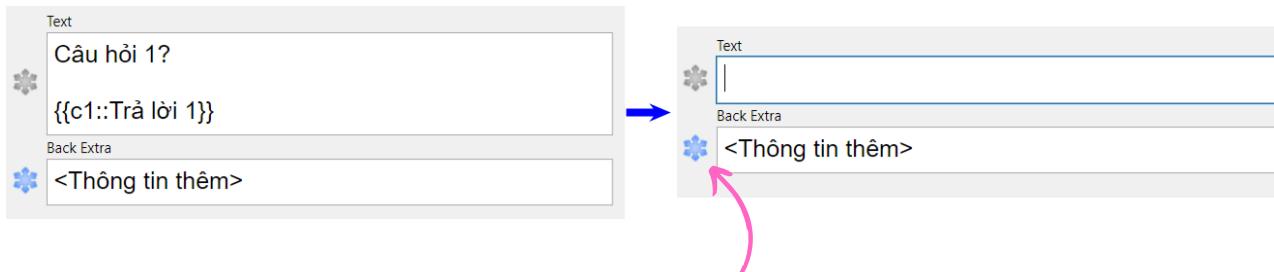
- Điều này hạn chế việc làm cho xong và giúp bạn nhớ kiến thức lên 1 mức nữa → ngoài ra còn khiến bạn giảm “đơn giản hóa” phần text ở card của bạn.
- Một tip thú vị: Đọc những thẻ ở dạng đáp án “liệt kê” → hãy đọc từ trên xuống + ngược từ dưới lên.

Nguyên tắc 6: Nếu bạn đoán được câu hỏi chỉ bằng vài chữ đầu tiên sau khi đọc → hãy tự trả lời câu hỏi luôn và không đọc hết câu hỏi → giảm sự gợi ý, tăng sự vận não.

- Có thể thấy, học Anki không dễ như bạn thấy. Vì vậy việc sinh viên Việt Nam hay kể cả Mỹ không nhiều người dùng Anki là vì vậy (Ở Mỹ thì chỉ có 1/3 sinh viên sử dụng Anki, Việt Nam còn thấp hơn nhiều).

Sử dụng Add-on

Frozen Field



Sau khi add thẻ, phần thông tin có dấu "bóng tuyết" không biến mất. Đây là một dạng mini-speed, giúp bạn giảm thời gian thao tác rất nhiều.

Cloze (Hide all)

Đây là Add-on ưa thích của mình. Thường sử dụng để tạo thẻ lý thuyết để học. Hình thức có 3 dạng.

Dạng 1, kết hợp với "Add table"

Tăng huyết áp	
Chẩn đoán	[...]
Tiên lượng	
Điều trị	

Như ví dụ trên trong bệnh tăng huyết áp, sử dụng bảng giúp ta trình bày rất đẹp và rất dễ nhìn, cho ta cái nhìn tổng quát.

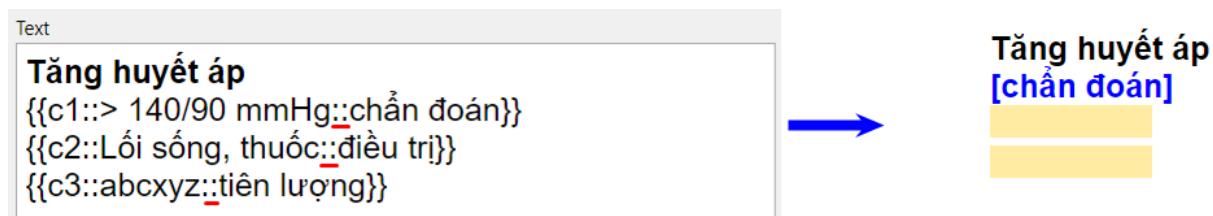
Lưu ý, đảm bảo số lượng cột và dòng tối ưu, không nhiều, không thiếu. Phần đáp án phải gọn, tối giản từ.

Dạng 2,

Tăng huyết áp
Chẩn đoán: [...]
Tiên lượng:
Điều trị:

Giống dạng 1, nhưng không cần bảng. Dạng này thì ta sẽ gõ nhanh hơn, đỡ soạn bảng hơn nhưng hình thức không đẹp bằng.

Dạng 3,



Thêm dấu ":" như hình trên là bạn đã có một thẻ lý thuyết. Gọn nhẹ, đơn giản.

Edit Field During Review

- Vào Tools → Manage Note types → Cards

Ví dụ ở loại thẻ Cloze. Ta chuyển như sau:

`{{cloze:Text}} → {{edit::cloze:Text}}`

Làm như vậy cho Text và Extra. Tương tự với dạng Basic. Add-on này cực hữu dụng, nó giúp ta vừa review thẻ vừa sửa thẻ dễ dàng.

Opening the same window multiple time

Nghe có vẻ đơn giản, Add-on này giúp bạn bật một loạt bảng trong Anki, bạn có thể vừa Browser, vừa Add thẻ cùng một lần.

Thực ra đây chính là công cụ thần thành, kết hợp với **Edit Field During Review** để giúp mình học hết IFOM trong một nốt nhạc dù trước đó không biết gì về USMLE. Mình sẽ nói rõ hơn trong phần sau của E-book.

Symbols As You Type

Đây là Add-on giúp ta gõ ký tự dễ dàng. Vừa giúp thẻ có hình thức đẹp, khi gõ các ký hiệu như alpha hay beta, vừa tăng tốc mini-speed cho bạn.

Chỉ cần 1 ký tự, cực quan trọng để diễn giải ý tưởng đơn giản nhất. Đó là ký tự "→". Ký tự này giúp bạn bỏ đi các từ "dẫn" như từ "suy ra", "do đó" hay "dẫn đến", vân vân.

Image Occlusion

Giúp học giải phẫu, đỡ nêu ở phần trên.

Postpone card's review

Add-on ưa thích của mình khi muốn đi du lịch hay đi chơi. Bạn muốn dừng việc review hàng ngày thì tải Add-on này về. Chọn số ngày delay review và enjoy.

Searching, PDF Reading & Note-Taking in Add Dialog

Trong cửa sổ soạn thẻ, add-on này hiện lên các thẻ liên quan từ đó giúp ta rất nhiều trong việc liên kết, so sánh các thẻ, kiến thức với nhau và giúp bạn thêm nội dung cho phần Extra một cách hiệu quả.

Reset Ease

Ease có đơn vị là %. Ease tốt nhất là 250%. Ease càng giảm thì số lần bạn review càng nhiều, điều này không tốt cho não trong lâu dài. Ease càng cao thì review sẽ càng giảm, vậy là cơ bắp của bạn không được tập luyện đủ nhiều.

Hãy reset ease về 250%

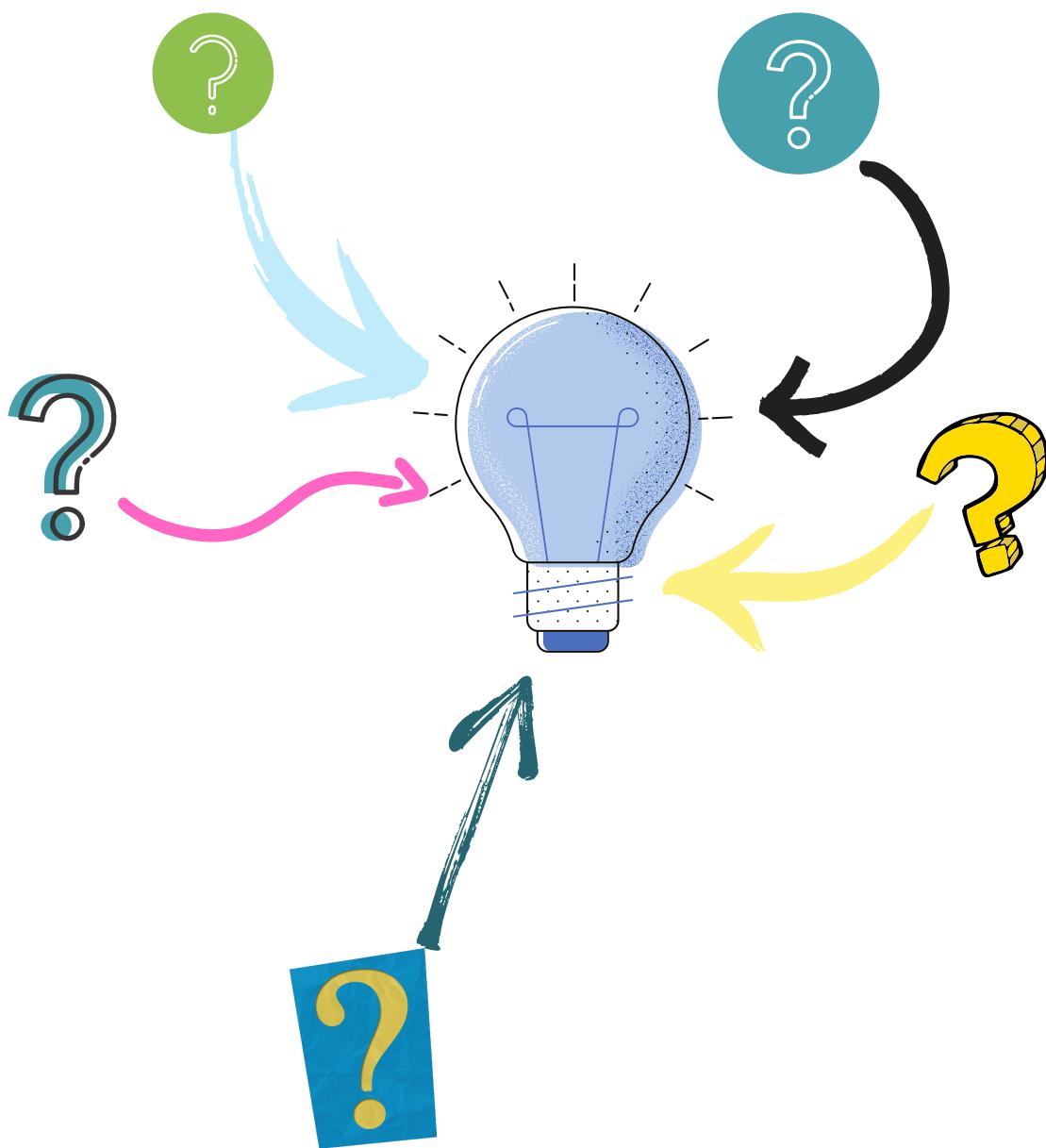
Tất cả những Add-on còn lại, bạn hãy tự tìm hiểu và luyện tập nhé.

Tấn công một topic

Như đã nêu ở phần trước, hãy dừng việc re-reading, hãy tập trung vào active recall. Và muốn có active recall thì bạn cần brain storm. Bạn đặt câu hỏi liên tục nhắm vào một chủ đề.

Câu hỏi càng nhiều, càng sâu sắc. Bạn lại càng phải tìm hiểu nhiều, điều này giúp bạn hiểu sâu, nhớ lâu vấn đề. Tăng mật độ liên kết kiến thức.

Sau khi có đáp án, bạn lưu nó vào Anki, bạn ôn tập. Bạn nhớ chắc kiến thức sau chỉ một lần đọc và phân tích. Bạn không cần mở cuốn sách đó ra và đọc lại nữa, vì nó đã ở trong Anki.



Nguyên lý xuôi-ngược

Học xuôi và học ngược. Thế nào là học "xuôi" và học "ngược". Ví dụ

Học xuôi chính là học lí thuyết.

- Đề thi tự luận, thầy cô ra đề là "Hãy trình bày chẩn đoán, điều trị bệnh viêm ruột thừa".

Học ngược chính là học lâm sàng, học áp dụng

- Bệnh nhân vào viện vì triệu chứng abc, xyz. Chẩn đoán và điều trị của bạn là gì?

Như ta thấy, những người chỉ học xuôi sẽ được gọi là những kẻ "lý thuyết suông", nhưng nếu không học xuôi thì sẽ không thể học "ngược", tức là bạn không thể áp dụng được. Bạn không thể điều trị tăng huyết áp nếu bạn không học lý thuyết về nó. Lúc này bạn trở thành "thợ thuốc".

Anki đã giúp bạn điều này. Hãy đặt câu hỏi cho cả 2 chiều "xuôi và ngược". Ví dụ

- Động mạch thân tạng cho những nhánh gì?

- Động mạch vị trái là nhánh của động mạch nào?

Như ta thấy, động mạch thân tạng gồm động mạch vị trái, ĐM mạc lách, ĐM gan chung. Nhưng ta cũng phải học ngược lại, đó là ĐM vị trái thuộc nhánh của ĐM thân tạng.

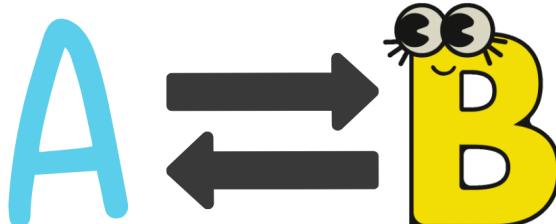
Ví dụ khác (lâm sàng):

Câu hỏi: Nêu 4 triệu chứng của bệnh đa u tủy xương? (xuôi)

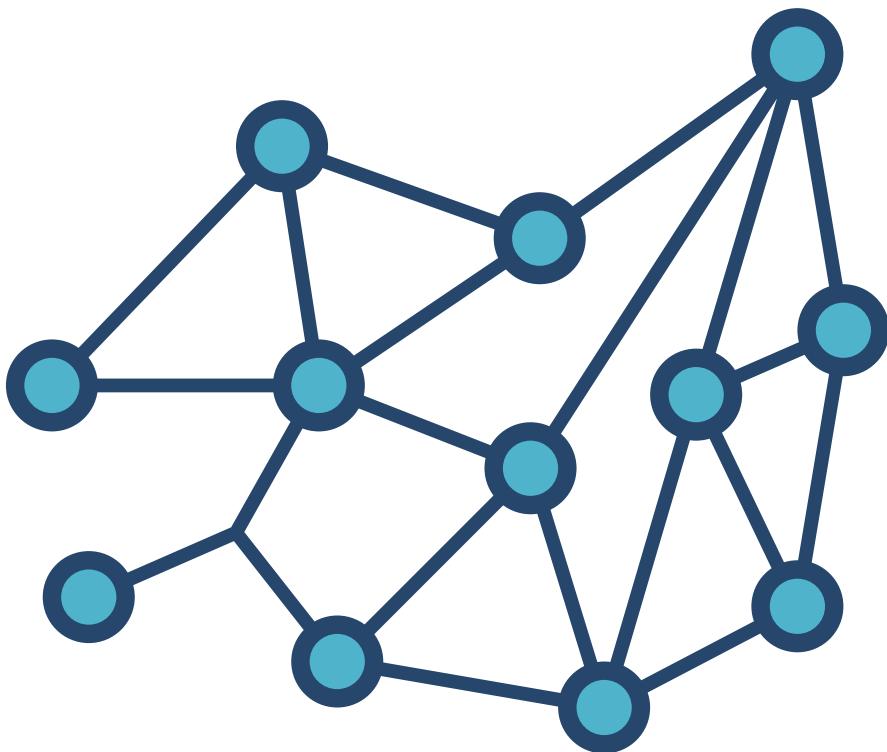
- Tăng Calci máu / Thiếu máu / Tổn thương thận / Đau lưng

Câu hỏi: Bệnh nhân có tăng calci máu, tổn thương thận, thiếu máu, chẩn đoán? (ngược)

- Đau tủy xương



Đây là kiến thức của bạn



Kiến thức của bạn như một network kết nối với nhau. Kết nối với nhau càng mạnh, thì kiến thức càng chắc chắn. Kết nối yếu, những mắt xích bị tách ra, rớt ra ngoài và bạn quên nó đi.

Trong 2 mắt xích với nhau, cần phải có "2 dây" kết nối, hay nói cách khác chính là sự "xuôi-ngược" đề cập ở trước. 2 cái dây > 1 cái dây.

Bạn tạo Mnemonic, bạn nên 1 mắt xích nữa, mắt xích này là cầu nối giữa 2 mắt xích với nhau. Thêm 1 mắt xích, bạn lại thêm vài cái dây nữa.

Bạn phân tích, tổng hợp kiến thức. Bạn lại bắt thêm dây.

Bạn recall hàng ngày, cái dây của bạn càng chắc chắn như những sợi cơ khi bạn tập gym. Bạn bỏ tập gym 1 tháng, cơ bạn sẽ lại nhão.

Bạn có Anki để lưu trữ. Bạn cầm theo bộ não thứ hai, second brain, bạn chẳng sợ quên. Bạn muốn ôn lại bài, bạn mở điện thoại, bạn vào Anki và ôn. Dù không quá thông minh, nhưng ta lại hơn người khác là ta có đến 2 bộ não. Quá tuyệt.

Notion, Anki & Remnote

Notion giúp bạn take note cực tốt, tuy nhiên nó thiếu “spaced repetition” và “active recall”. Ngược lại, Anki rất tệ trong việc take note, thường là bạn phải take note trước thì mới dùng Anki được. Vừa nghe giảng vừa take note bằng Anki là cực khó (mình bó tay).

Hãy tưởng tượng thế này, bạn take note bằng Notion, chỉ cần 1 trang giấy là bạn có thể thấy toàn bộ nội dung về topic đó. Anki thì khác, bạn làm nhiều flashcards về một topic, nhưng bạn chẳng thể nào nhìn được topic đó trên 1 trang giấy được. Notion là một trang giấy, còn Anki là những tờ giấy nhỏ.

Vậy làm sao để giải quyết được khuyết điểm của Anki

- Phần Extra → Thêm thông tin tổng quát, so sánh, giải thích
- Ở phần Text → Hãy thường xuyên (không phải luôn) sử dụng “bảng” để tóm tắt bài học
- Take note bằng Notion → Crop màn hình hoặc Copy Text đưa vào Extra
- Sử dụng Amboss → Dùng Add-on Amboss sẽ rất tốt, tuy nhiên cần tiền và cần tiếng anh chuyên ngành
- Sử dụng Remnote → chiến binh hùng mạnh mà không ai biết (vì người ta chỉ biết Notion thôi)



Sử dụng pre-made Deck như một PRO

"Pre-made deck" hay còn gọi là bộ thẻ được làm sẵn từ người khác. Việc của chúng ta đó là tải về và học. Tuy nhiên, câu chữ và từ ngữ của họ thì bạn không thể hiểu hết 100% được. Mỗi người chúng ta ai cũng có hành văn, cách dùng từ ngữ khác nhau. Giống như ai cũng có một giọng riêng, tiếng địa phương riêng vậy.

Pre-made decks chỉ thực sự hiểu quả nếu bộ thẻ đó đã được định dạng cố định như 3 hình thức thẻ mà mình đã nêu ở trên. Vì có rất nhiều người free-style, do đó việc bạn tải về và học là rất khó (hiểu).

Nhưng tin vui, là những kiến thức được soạn sẵn ở pre-made decks là rất quý. Nó giảm cho bạn được rất nhiều thời gian tìm slide, đọc hiểu và làm thẻ.

Cách 1, tìm keyword bạn muốn học ở Browser.

Bạn đã có Add-on **Opening the same window multiple time**, bạn mở 1 cửa sổ Browser bộ thẻ pre-made, một cửa sổ Add thẻ.

Bạn tìm keyword bạn muốn học, bạn đọc hiểu, và bạn sử dụng kiến thức đó để làm thẻ cho bạn.

Keyword

The screenshot shows a search bar with the query "deck: Premade decks* pregnancy". Below the search bar, there are several search results related to pregnancy, such as changes in Thyroxine-Binding Globulin and the effect of estrogen. At the bottom of the browser window, there is a text input field containing the question "How does Thyroxine-Binding Globulin change in pregnancy and with OCPs?" and a code block {{c1::Increase}}. There is also an "Extra" section with notes about estrogen increasing TBG production.

Cửa sổ "Browser"

The screenshot shows the Anki software interface. On the left, there is a card template with fields for Text, Extra, and Summary. The Text field contains the question "How does Thyroxine-Binding Globulin change in pregnancy and with OCPs?". The Extra field contains the note "- Estrogen increases TBG production". On the right, there is a toolbar for creating cards with various icons for text, lists, tables, etc.

Cửa sổ "Add thẻ"

Ví dụ trên, mình muốn học mọi thứ liên quan đến thai kỳ, hay "pregnancy". Mình mở 2 cửa sổ, đặt 2 bên.

Mình search từ khóa "pregnancy", mình lướt từ trên xuống xem có kiến thức nào thú vị không. Nếu có, mình đọc hiểu và soạn thẻ theo phong cách riêng của mình ở cửa sổ "Add" ở bên phải. Rất tiện lợi, một mini-speed.

Cách 2, sử dụng add-on "Searching, PDF Reading & Note-Taking in Add Dialog"

The screenshot shows the Anki application interface. On the left, there is a note creation form with fields for 'Text', 'EXTRA', and 'SUMMARY'. The 'Text' field contains the word 'pregnancy'. On the right, there is a search results page for the query '"pregnancy"'. The results show two cards, each with information about pregnancy. A large blue curved arrow points from the 'Text' field in the note creation form to the search results page, indicating that the add-on links related notes.

Thẻ liên quan

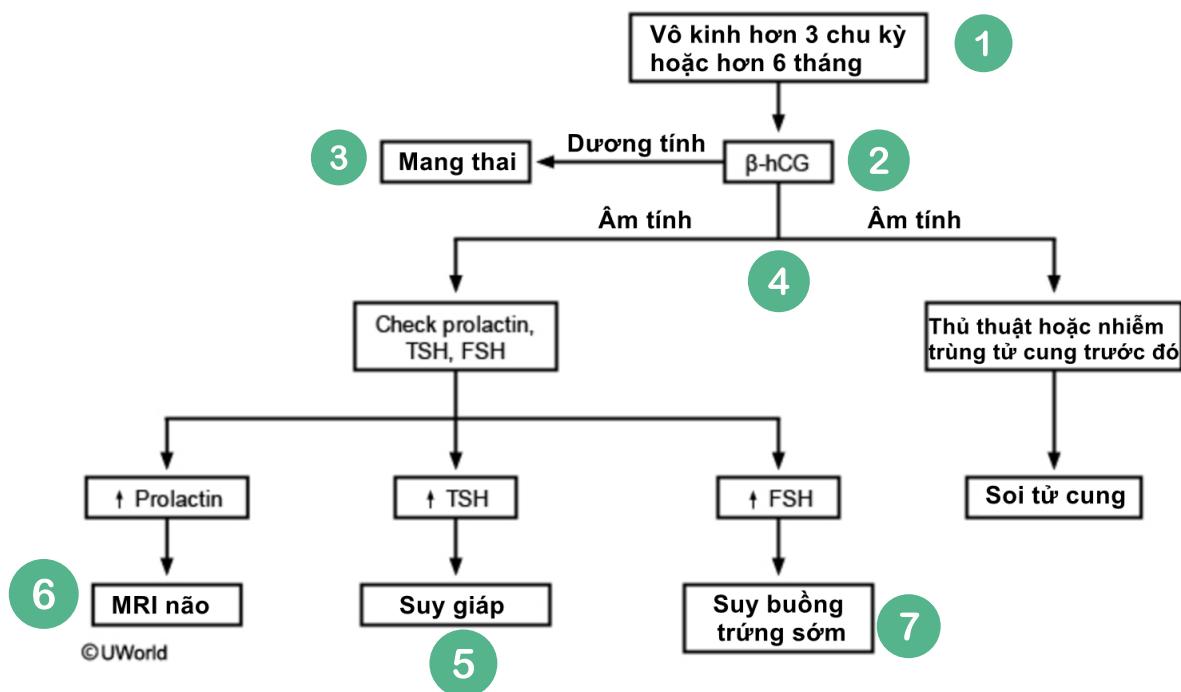
Trong khi add thẻ thì add-on trên sẽ giúp ta search mọi thẻ liên quan đến keyword.

Ở ví dụ trên, sau khi mình gõ chữ "pregnancy" thì tất cả những gì liên quan đều hiện ra, việc mình làm bây giờ đó là tìm những thông tin liên quan để thêm vào Text, Extra hoặc đơn giản là đọc là học. Quá tuyệt. Tuy nhiên có hơi lag.

Một số kỹ thuật học bằng Anki

Học lưu đồ bằng Anki

Đánh giá vô kinh thứ phát



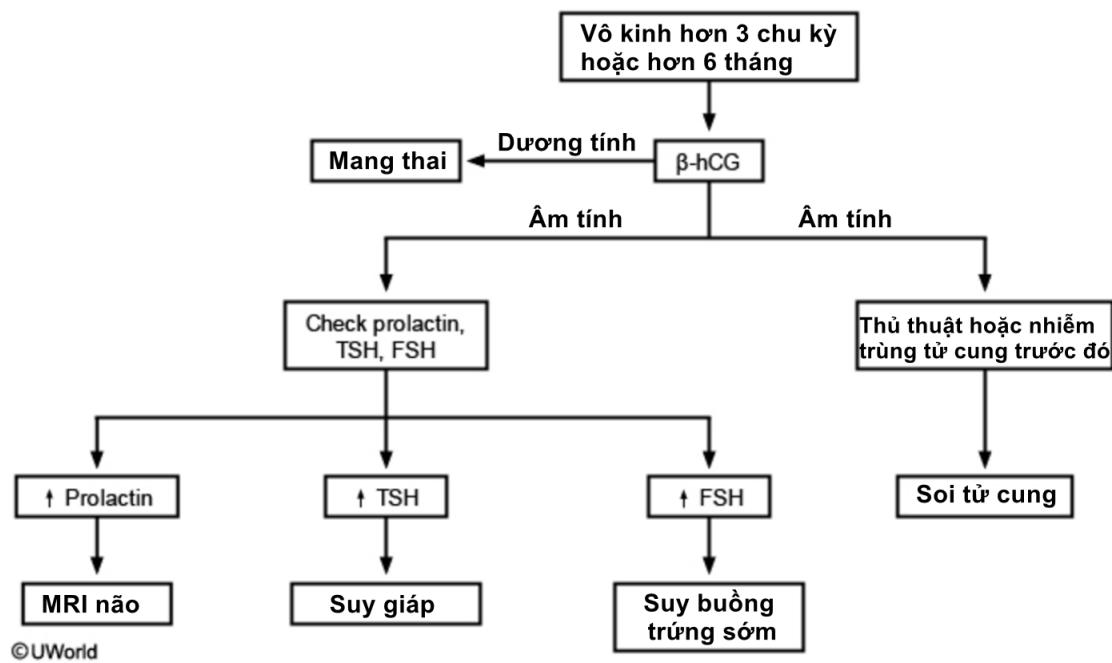
Tưởng tượng lưu đồ là một thác nước chảy từ trên xuống. Chảy đến đâu, ta học đến đó. Rồi sau đó ta lội ngược dòng chảy. Kết hợp cả 2 điều trên, ta đã có học "ngược" và xuôi.

Đầu tiên, ta sẽ đi từ trên xuống. Đây là những câu hỏi mà ta cần đặt. Mỗi số trên lưu đồ sẽ đưa ra câu trả lời tương ứng với số của câu hỏi.

- 1, Thế nào là vô kinh thứ phát?
 - 2, Bệnh nhân vô kinh thứ phát thì làm test gì đầu tiên?
 - 3, Bệnh nhân vô kinh thứ phát có hCG dương tính thì chẩn đoán là gì?
 - 4, Bệnh nhân vô kinh thứ phát có hCG âm tính thì làm gì tiếp?
 - 5, Bệnh nhân vô kinh thứ phát có TSH tăng thì nghĩ đến nguyên nhân gì?
 - 6, Bệnh nhân vô kinh thứ phát có Prolactin tăng thì làm gì tiếp?
 - 7, Bệnh nhân vô kinh thứ phát có FSH tăng thì chẩn đoán là gì?
- Vân vân. Bạn tự nghĩ câu hỏi.

Bây giờ, ta hãy đi ngược hướng của dòng thác

Đánh giá vô kinh thứ phát



Đặt một loạt câu hỏi, từ dưới lên.

- Khi nào MRI não trong vô kinh thứ phát?
- Khi nào nghĩ đến vô kinh do suy giáp?
- Khi nào nghĩ đến suy buồng trứng sớm gây vô kinh?
- Khi nào soi tử cung trong vô kinh thứ phát?
- Khi nào nghĩ đến mang thai gây vô kinh?

Vân vân, các câu hỏi khác bạn hãy tiếp tục làm. Luôn nhớ, đặt câu hỏi gọn, đơn giản và dễ hiểu.

Ngoài ra còn rất nhiều câu hỏi khác mà bạn có thể brainstorm. Ví dụ:

- Nêu 3 bệnh lý gây vô kinh thứ phát? (Prolactinemia, suy giáp,...)
- Nêu 4 hormone mà ta thường đánh giá cho vô kinh thứ phát?
- So sánh vô kinh thứ phát và nguyên phát?
-

Think outside the box

Bảng điểm chẩn đoán bệnh Gout theo ACR/EULAR 2015

Các bước chẩn đoán	Thông số	Điểm
Bước 1: Tiêu chuẩn đầu vào	Có trên 1 đợt sưng đau 1 khớp ngoại vi hay bao hoạt dịch	Có/ Không
Bước 2: Tiêu chuẩn vàng	Phát hiện tinh thể urat trong dịch khớp hoặc hạt tophy	Có/ Không
Bước 3: Nếu không phát hiện được tinh thể urat		
* Lâm sàng		
1. Đặc điểm của viêm một hoặc vài khớp	+ Khớp cổ chân hoặc các khớp bàn ngón chân (không phải khớp bàn ngón chân cái) + Khớp bàn ngón chân cái	1 2
2. Tính chất đợt viêm cấp	+ Chỉ có 1/3 đặc điểm + Có 2/3 đặc điểm + Có cả 3/3 đặc điểm	1 2 3
- Đỏ khớp - Án vào khớp viêm có điểm đau - Khó khăn khi đi lại hoặc vận động khớp		
3. Đặc điểm thời gian (có ≥ 2 đợt đau cấp, không sử dụng thuốc kháng viêm):		
- Thời gian đau tối đa < 24h - Khỏi triệu chứng đau ≤ 14 ngày - Khỏi hoàn toàn giữa các đợt cấp	Có 1 đợt điển hình Có nhiều đợt tái phát điển hình	1 2
4. Hạt tophi	Không Có	0 4
* Cận lâm sàng		
1. Xét nghiệm acid uric máu	+ < 240 mmol/l (4 mg/dl) + 240 - < 360 mmol/l (4–6 mg/dl) + 360 - < 480 mmol/l (6–8 mg/dl) + 480 - < 600 mmol/l (8–10 mg/dl) + ≥ 600 mmol/l (10 mg/dl)	-4 0 2 3 4
2. Xét nghiệm dịch khớp	Không phát hiện tinh thể urat	-2
3. Chẩn đoán hình ảnh		
- Siêu âm: dấu hiệu đường đôi - DECT (dual energy computed tomography: chụp cắt lớp vi tính năng lượng kép) scanner: bắt màu urat đặc biệt - Có hình ảnh khuyết xương trên xương trên X quang	Chỉ cần có 1 trong 3 hình ảnh	4
Tổng số điểm		23
Chẩn đoán xác định		≥ 8

Mình còn nhớ những ngày ôn thi tốt nghiệp. Hồi đó mình thi tự luận, và trong đó có một câu trong đề cương là: "Hãy trình bày tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh Gout theo ACR/EULAR 2015".

Mình là một đứa cứng đầu, dù luật lệ thế nào đi nữa mình cũng không muốn làm theo nếu nó đi ngược với quan điểm và giá trị của bản thân. Thật sự, học lý thuyết suông như vậy rất chán và nó thậm chí rơi vào những trường hợp "không đáng để học". Và kết quả không ngạc nhiên khi điểm thi tốt nghiệp thấp lèo tèo.

Sinh viên Y khoa hãy học những thứ đáng học. Việc học từng chữ, từng con số để tính tổng điểm và đưa ra chẩn đoán Gout là không thể, vì nó quá nhiều và quá máy móc. Hiện nay, đã có rất nhiều công cụ hỗ trợ giúp bác sĩ chẩn đoán. Việc chúng ta cần đó là nhập triệu chứng vào phần mềm và nó đưa ra số điểm và chẩn đoán tương ứng.

Nói vậy, không có nghĩa là ta không thể học được gì từ những bảng tiêu chuẩn chẩn đoán như trên.

Trước khi đi vào phân tích, hãy nhớ câu sau "Hãy học như một người đi làm và đi làm như một người đi học". Vết đầu tiên có nghĩa là, hãy tưởng tượng bạn là bác sĩ, và bạn cần học gì để giúp bạn làm việc.

Bây giờ, chúng ta hãy cùng phân tích để xem có thể học được những gì nhé.

Các bước chẩn đoán	Thông số	Điểm
Bước 1: Tiêu chuẩn đầu vào	Có trên 1 đợt sưng đau 1 khớp ngoại vi hay bao hoạt dịch	Có/ Không
Bước 2: Tiêu chuẩn vàng	Phát hiện thấy tinh thể urat trong dịch khớp hoặc hạt tophi	Có/ Không
Bước 3: Nếu không phát hiện được tinh thể urat		
* Lâm sàng		
1. Đặc điểm của viêm một hoặc vài khớp	+ Khớp cổ chân hoặc các khớp bàn ngón chân (không phải khớp bàn ngón chân cái) + Khớp bàn ngón chân cái	1 2
2. Tính chất đợt viêm cấp	- Đỏ khớp - Ấn vào khớp viêm có điểm đau - Khó khăn khi đi lại hoặc vận động khớp	+ Chỉ có 1/3 đặc điểm + Có 2/3 đặc điểm + Có cả 3/3 đặc điểm
3. Đặc điểm thời gian (có ≥ 2 đợt đau cấp, không sử dụng thuốc kháng viêm):	Thời gian đau tối đa < 24h - Khoảng triệu chứng đau ≤ 14 ngày - Khoảng hoàn toàn giữa các đợt cấp	Có 1 đợt điển hình Có nhiều đợt tái phát điển hình
4. Hạt tophi	Không Có	0 4

Công việc của bác sĩ bao gồm: Khám bệnh, chỉ định xét nghiệm, đọc xét nghiệm, chẩn đoán và điều trị.

Đầu tiên, chúng ta học bảng này bằng những câu hỏi, đi từ trên xuống:

- 1.Triệu chứng gì là triệu chứng cần có của bệnh Gout?
- 2.Tiêu chuẩn vàng chẩn đoán bệnh Gout là?
- 3.Viêm khớp nào thì gợi ý đến Gout?
- 4.Tính chất viêm khớp trong Gout gợi ý nhiều?
- 5.Thời gian đau tối đa của đợt Gout điển hình?
- 6.....

Như bạn thấy, mình không học bảng điểm. Mình chỉ học những triệu chứng lâm sàng gợi ý đến Gout bằng cách học: loại khớp, đặc điểm đau, hạt tophi,... Điều này giúp mình trong việc "biết khám cái gì" khi tiếp nhận bệnh nhân.

* Cận lâm sàng		
1. Xét nghiệm acid uric máu	+ < 240 mmol/l (4 mg/dl) + 240 - < 360 mmol/l (4–6 mg/dl) + 360 - < 480 mmol/l (6–8 mg/dl) + 480 - < 600 mmol/l (8–10 mg/dl) + ≥ 600 mmol/l (10 mg/dl)	-4 0 2 3 4
2. Xét nghiệm dịch khớp	Không phát hiện tinh thể urat	-2
3. Chẩn đoán hình ảnh - Siêu âm: dấu hiệu đường đôi - DECT (dual energy computed tomography: chụp cắt lớp vi tính năng lượng kép) scanner: bắt màu urat đặc biệt - Có hình ảnh khuyết xương trên xương trên X quang	Chỉ cần có 1 trong 3 hình ảnh	4
Tổng số điểm Chẩn đoán xác định		23 ≥ 8

Tiếp theo là đề nghị xét nghiệm và đọc xét nghiệm. Sau khi bạn khám bệnh nhân và bạn nghi ngờ người này mắc Gout vì họ có triệu chứng viêm ở khớp bàn ngón chân cái. Bây giờ bạn chỉ định xét nghiệm.

Tiếp tục, chúng ta sẽ học vấn đề này bằng câu hỏi:

- Xét nghiệm sinh hóa giúp chẩn đoán Gout?
 - Nếu 3 hình ảnh học có thể giúp chẩn đoán Gout?
 - Ngoài sinh hóa và hình ảnh học, xét nghiệm gì giúp chẩn đoán Gout?
 - Nếu 3 xét nghiệm giúp chẩn đoán Gout? (tổng hợp ý của 1+2+3)
- Như trên là về việc học đề nghị xét nghiệm. Bây giờ ta đọc xét nghiệm:
- Dấu hiệu siêu âm gợi ý Gout?
 - Dấu hiệu X-ray gợi ý Gout?
 -

Vậy là ta đã xong hết từ công đoạn khám đến đọc xét nghiệm. Việc chẩn đoán bây giờ rất đơn giản. Bạn ngồi vào bàn và mở bảng chẩn đoán Gout ở Anki hoặc google, rồi bắt đầu tính điểm.

Như trên là cách để học duy chỉ cái bảng tiêu chuẩn chẩn đoán và bạn vẫn có thể học "outside the box" bằng những câu hỏi khác.

- Phân biệt với giả Gout?
- Hình ảnh dấu hiệu đường đôi là thế nào?
- ...

Chống chỉ định của Pegylated interferon alfa (PEG-IFN-α)

- Xơ gan mêt bù
- Bệnh tâm thần
- Mang thai
- Bệnh tự miễn
- Giảm tiểu cầu, bạch cầu

Chúng ta đã đi qua cách học lưu đồ và bảng tiêu chuẩn chẩn đoán. Bây giờ mình sẽ thêm một ví dụ nữa. Đó là chúng ta sẽ học về "chỉ định / chống chỉ định" nói riêng hay học những kiến thức kiểu "danh sách" hay list.

Khi đọc sách, rất nhiều lúc ta phải học chỉ định với một danh sách gần 10 ý. Vậy làm sao mà ta nhớ hết được cái ý đó?

Thật sự, nhớ hết là rất khó. Bác sĩ thực hành nhiều, đọc nhiều, khi đó họ sẽ nhớ rất vững. Còn sinh viên Y học 10 môn một học kỳ, thời gian đọc không nhiều, không có cơ hội thực hành nhiều thì khó mà nhớ hết được. Ngoài ra, không phải ai cũng có hứng thú và đam mê học tất cả các môn học.

Do đó, hãy học những thứ mà bác sĩ Y khoa (đa khoa) cần học. Lý do mình viết thêm chữ đa khoa là vì khi còn sinh viên, chúng ta hãy học thật tốt tất cả các môn học.

Bây giờ tiếp tục, bản chất của học chỉ định cũng là học list danh sách. Mình có đề cập ở sai lầm soạn thẻ Anki số 6.

Xin nhắc lại, nếu danh sách các ý nhiều hơn 4, các ý không liên quan đến nhau và ta không nghĩ ra được mèo nhớ thì "không nên học".

Chống chỉ định của Pegylated interferon alfa (PEG-IFN- α)

- Xơ gan mêt bù
- Bệnh tâm thần
- Mang thai
- Bệnh tự miễn
- Giảm tiểu cầu, bạch cầu

Quay lại với ví dụ này, như mình đã nói. Thật sự chúng ta không đủ thời gian để tìm hiểu kỹ các cơ chế đưa đến các chống chỉ định của PEG-IFN- α . Có đến 5 ý, và các ý này rất khó nhớ vì chúng không liên quan gì.

Vậy giải pháp là gì?

Chúng ta có các giải pháp như, sáng tạo Mnemonic hoặc phân nhóm ra để học. Về Mnemonic, thì bạn hãy tự sáng tạo. Mình xin nêu 1 ví dụ về Mnemonic: "Thai phụ có Lupus bị trầm cảm vì bị xơ gan mêt bù". Lupus đại diện cho bệnh tự miễn, còn trầm cảm là bệnh tâm thần. Từ Mnemonic này thì ta có thể nhớ hết chống chỉ định. Ngoài ra kiến thức bổ sung còn giúp mình nhớ hơn. Đó là

- Trong Lupus có giảm 3 dòng máu (tiểu cầu và bạch cầu)
- Bệnh nhân Lupus có thể biểu hiện tâm thần như trầm cảm, loạn thần.
- Trầm cảm khi mang thai có thời điểm khởi phát trong thai kỳ đến sau sinh 4 tuần.

Về phân nhóm thì mình không phân nhóm được. Phải chăng là có "Lupus có giảm 3 dòng máu" giúp mình nhóm được ý "bệnh tự miễn" + "giảm tiểu cầu, giảm bạch cầu".

Vấn đề này bạn thử giải quyết nhé.

Chống chỉ định của Pegylated interferon alfa (PEG-IFN-α)

- Xơ gan mờ bù
- Bệnh tâm thần
- Mang thai
- Bệnh tự miễn
- Giảm tiểu cầu, bạch cầu

Cách tiếp theo, đó là tập giải thích cho có ý nghĩa là được. Như mình đã nói, mình không rõ cơ chế. Vì vậy mình phải kết nối với mắt xích khác. Ví dụ:

- Vì sao bệnh tự miễn lại chống chỉ định điều trị PEG-IFN-α?

Giải thích: Bởi vì PEG-IFN-α giúp ta điều hòa miễn dịch, mà bệnh tự miễn thì miễn dịch không tốt nên điều hòa làm gì nữa (nghe có vẻ hợp lý)

Và cách cuối cùng, đó là...không học. Học xuôi đến tận 5 ý không liên quan. Nên ta sẽ học "ngược". Tức là nghĩ ra case lâm sàng.

- Bệnh nhân mang thai thì chống chỉ định điều trị thuốc kháng virus gì?

Đáp án: PEG-IFN-α

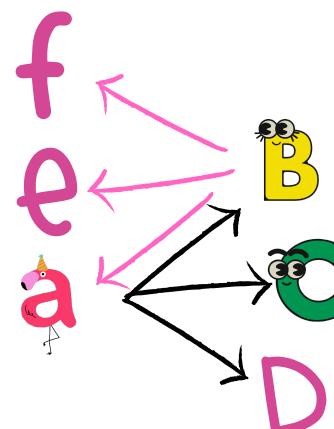
- Bệnh nhân xơ gan mờ bù thì chống chỉ định điều trị thuốc kháng virus gì?

Đáp án: PEG-IFN-α

Lưu ý, có thể bệnh nhân xơ gan mờ bù hay mang thai thêm chống chỉ định với thuốc kháng virus khác. Các bạn tự tìm hiểu.

Ở hình dưới. Từ A chúng ta sẽ có list "B,C,D" (xuôi). Nhưng ngược lại, ngoài việc B → A còn có B → E và F.

Hãy luôn nhớ điều này trong khi học "ngược" "chỉ định / chống chỉ định".



Sau khi bạn hiểu cách để brainstorm đặt câu hỏi cho các bài trước. Böyle giờ bạn hãy tập đặt câu hỏi và soạn Anki cho "bảng tóm tắt" nhé.

Viêm khớp nhiễm khuẩn ở trẻ em	
Bệnh học	<ul style="list-style-type: none"> Trẻ < 3 tháng: <i>Staphylococcus aureus</i>, group B <i>Streptococcus</i>, bacilli gram âm Trẻ >= 3 tháng tuổi: <i>Staphylococcus aureus</i>, group A <i>Streptococcus</i>
Đặc điểm lâm sàng	<ul style="list-style-type: none"> Đau, sưng và giới hạn vận động khớp khởi phát cấp tính Tư thế giảm đau (biểu hiện ôm lấy cánh tay trên bé này) Sốt >= 38.5°C
Chẩn đoán	<ul style="list-style-type: none"> Tăng bạch cầu, ESR (erythrocyte sedimentation rate), CRP Cấy máu Rút dịch khớp (WBC bao hoạt dịch > 50 000/mm³) Dịch trên siêu âm/MRI
Điều trị	<ul style="list-style-type: none"> Dẫn lưu khớp và mổ ổ khớp Kháng sinh tĩnh mạch

Nguồn: NT HN

Như chúng ta thấy, việc đặt câu hỏi thật nhiều, tư duy thật nhiều sẽ giúp chúng ta học sâu và kỹ một vấn đề. Nhờ có Anki việc học này càng dễ dàng hơn khi Anki giúp ta luyện tập phản xạ và lưu trữ kiến thức.

Hình thức tạo thẻ thì mình đã nêu ở phần trên trong "3 hình thức" mà bạn cần làm. Thì tất nhiên, loại thẻ kiểu "câu hỏi - câu trả lời" đứng số 1 và nó tương thích với cách mà ta brainstorm và tư duy.

Học theo tùy chọn và chiến lược ôn thi

Thuật toán (Algorithm) của Anki chỉ giúp bạn nhớ được 80% những thứ bạn đã soạn. Con số 80% là do mình cảm nhận được, tức là không thể nhớ được 100% nếu bạn review hàng ngày và không làm gì hơn. Nói vậy chứ con số 80% là quá tuyệt vời.

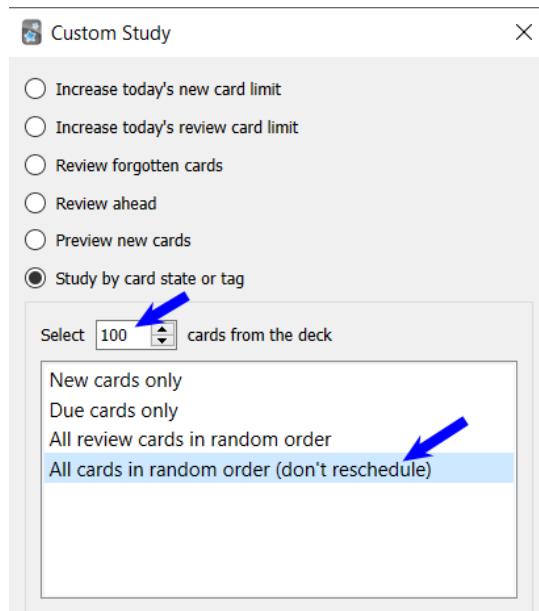
Vấn đề là bạn cần nhớ 100% trước khi đi thi, vậy bạn làm thế nào?

Đây là chiến thuật của riêng mình, tất nhiên không phải là tốt nhất nhưng nó giúp mình dành điểm IFOM cao.

Tổng số thẻ mình soạn để thi IFOM là khoảng 7000 thẻ. Vậy trước thi khoảng 10 ngày mình sẽ không "Add - thêm" bất kỳ thẻ nào nữa mà chỉ việc "ôn tập - review".

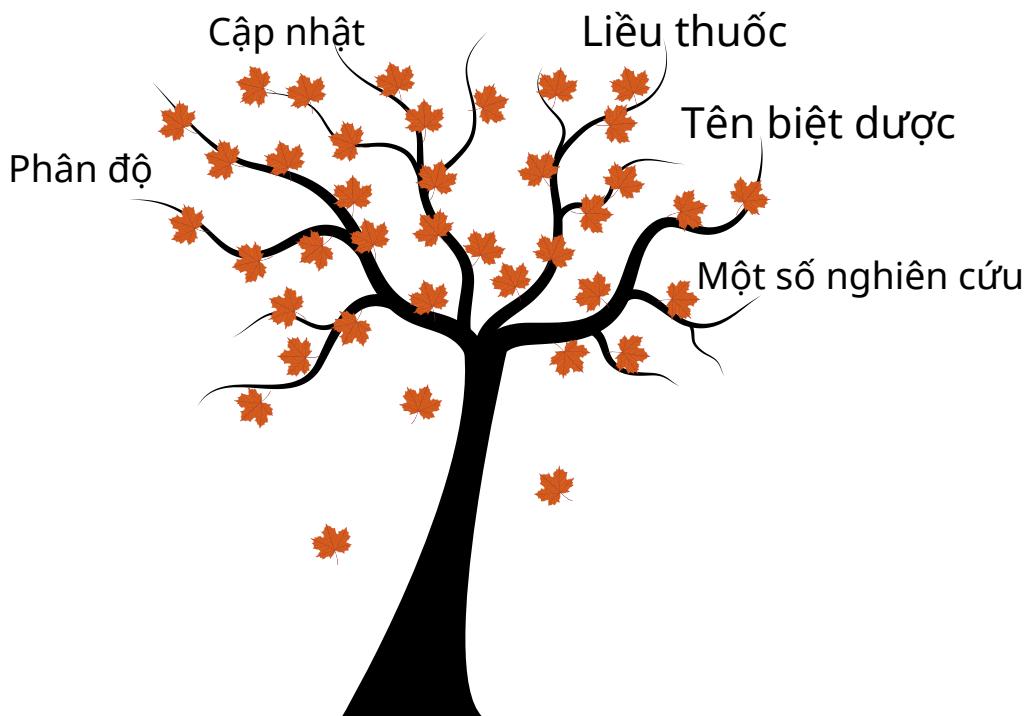
Mình sẽ tạm dừng toàn bộ thẻ mà mình cần review cho đến hết ngày thi bằng Add-on "Postpone card's review".

Bây giờ, bạn không còn thẻ nào đến hạn nữa (due) vì tất cả chúng đã bị hoãn. Việc bây giờ là sử dụng "custom study", hay "học theo tùy chọn".



Mình nâng con số 100 lên 7000. Anki sẽ tạo một bộ thẻ phụ có 7000 thẻ (tất cả số thẻ mình làm) và trong 10 ngày đó việc của mình là review hết chỗ thẻ đó. Rất mệt, nhưng mình dành lại được 20% đã mất.

Những thứ không đáng để học



Đây là một cái cây. Gốc rễ của nó bao gồm kiến thức Y khoa cơ bản, kiến thức Y khoa lâm sàng. Lá và cành nhỏ của nó gồm "phân độ", "cập nhật", ...vân vân.

Nó đáng để học với một bác sĩ chuyên khoa. Nhưng đối với sinh viên, những người chưa có quyền điều trị bệnh nhân hay trách nhiệm chăm sóc bệnh nhân tốt nhất, câu trả lời là "hoàn toàn không".

Hồi còn là sinh viên, mình thấy kỳ lạ với việc các bạn sinh viên khác thảo luận với nhau về liều thuốc, tên thuốc và những phác đồ mới cập nhật ngày hôm trước. Ban đầu là ngưỡng mộ, nhưng sau này thì mình mới hiểu.

Mình không nói chúng ta không được học các kiến thức trên, nhưng mà hãy đặt ưu tiên. Hãy xây chắc cái gốc rễ, lá cây sẽ tự mọc.

Cây có thể mọc ra nhiều lá, nhiều cành. Những cái lá này mọc và rụng theo từng năm giống như những phác đồ vậy.

Bạn có nhiều lá, nhưng lá năm nào cũng rụng, bạn vất vả lại nhặt thêm lá. Mình không nhiều lá, nhưng mình có một thân cây vững chắc, vì mình biết, thân cây sẽ tạo ra được nhiều lá.

Mình sẽ phân tích kỹ hơn ngay sau đây.

- Vì sao học phân độ là thừa đối với sinh viên?

Phân độ chỉ là những con "số" và "chữ cái", bạn không nhìn vào những con số và chữ cái đó để điều trị cho bệnh nhân. Mà bạn nhìn vào những dấu hiệu trong phân độ đó để đưa ra quyết định.

Ví dụ như phân độ gãy xương hở. Mình thực sự không nhớ nổi những con số đó, và mình chỉ học những nguyên tắc như

- Gãy hở nhưng huyết động không ổn thì hãy nẹp ngoài trước
- Gãy hở đến muộn, không kháng sinh thì nguy cơ cao nhiễm trùng
- Gãy hở đến sớm, sạch, vết thương phần mềm ít thì ta có thể rửa và khâu lại.

- Vì sao sinh viên không nên học cập nhật quá sâu?

Nên nhớ, cập nhật dành cho bác sĩ chuyên khoa sâu, những người cần hiểu biết sâu để điều trị tốt nhất cho bệnh nhân. Chúng ta học bác sĩ Y khoa, bạn cần biết rộng, hiểu những thứ "cơ bản nhất". Tuổi vào việc này, khi nào trở thành bác sĩ chuyên khoa sâu rồi lúc đó học cũng không muộn.

- Vì sao không nên học liều thuốc?

Một lần nữa, sinh viên Y khoa không cần học liều thuốc vì năm nào nó cũng sẽ thay đổi. Thay vì đó hãy học "tên thuốc", bạn biết tên thuốc cần để điều trị. Bạn muốn điều trị, việc còn lại chỉ cần sử dụng phần mềm Medscape. Bạn ngồi trong phòng giao ban, bạn tra liều dùng và bạn viết vào chỉ định điều trị.

- Nói về việc làm nghiên cứu.

Mình không phản đối các bạn đọc nghiên cứu, thậm chí rất cổ vũ. Tuy nhiên, trước khi dành nhiều thời gian cho việc này, hãy tự hỏi bản thân rằng: "Kiến thức Y khoa cơ bản và lâm sàng của tôi đã đủ tốt chưa?".

Hãy học những thứ cơ bản nhất, có tính áp dụng cao nhất. Sau này khi đi làm, những vấn đề mới sẽ nổi ra, lúc đó mới là lúc chúng ta làm nghiên cứu để đi tìm câu trả lời mà không có Textbook hay Website nào bày cho chúng ta cả.

Quan điểm cá nhân, bạn hãy học thật chắc những gì cơ bản nhất. Học USMLE để kiến thức tổng quát thực sự sâu sắc và rộng.

Sau khi bạn có đủ nền tảng kiến thức cơ bản và quan trọng nhất. Sau đó bạn phát minh ra kiến thức mới thế nào là quyền của bạn.

Mình vẫn nhớ hồi đi lâm sàng. Có một sinh viên đề cập về "độ nhạy của dấu ngón kéo trước". Mình luôn hoài nghi về điều đó, bởi vì trên lâm sàng, không có bác sĩ nào để ý tới nghiên cứu đó. Hầu hết đều khám nhiều nghiệm pháp cho khớp gối của bệnh nhân và quyết định điều trị là sự phối hợp của nhiều bằng chứng từ lâm sàng đến hình ảnh học.

Tóm tắt

- Một sinh viên Y khoa, phải có nền tảng kiến thức tổng quát chắc chắn
- Hãy học ít mà chắc

Học như một kẻ thực dụng

"Hãy học như một người đi làm". Sinh viên hãy tưởng tượng bạn là bác sĩ, điều quan trọng nhất của bạn đó là chữa trị bệnh nhân và nâng cao kiến thức Y khoa.

Vì sao mình nói là thực dụng. Thời đại 4.0 ngày nay, có rất nhiều tài liệu ngoại văn đã được Việt hóa. Việc ta cố gắng đọc một tài liệu bằng tiếng Anh dù nó đã được dịch là một sự lãng phí thời gian. Tiếng mẹ đẻ giúp ta đọc nhanh và hiểu tốt hơn rất nhiều.

Sẽ có người nói rằng, hãy đọc tất cả bằng tiếng Anh để học tiếng Anh chuyên ngành. Hoàn toàn không sai, nhưng bạn phải đặt sự ưu tiên của bạn rằng "kiến thức Y khoa" cao hơn so với "tiếng Anh chuyên ngành". Nghĩa là hấp thụ kiến thức trước, lúc đó hẵng nghĩ chuyện học tiếng Anh.

Cá nhân mình, là một người đọc tốt, chỉ đọc tiếng Anh khi tài liệu đó chưa được dịch hoặc dịch không chính xác. Còn lại, tiếng Việt vẫn là số một.

Ngoài ra, google đang ngày càng trở nên hiện đại và chính xác. Ngoại ngữ Y văn thì công cụ này đã có thể dịch được chính xác 80% đối với ý nghĩa và hơn 90% đối với ngữ pháp (cảm nhận của riêng mình).

Do đó, việc sao chép một đoạn sách Y khoa rồi dùng "Google dịch" để chuyển ngữ sang tiếng Việt là một điều nên làm. Đặc biệt là nó rất tốt cho những người không có nhiều hoặc ít từ vựng.

Tóm tắt

- Hãy đặt kiến thức Y khoa lên hàng đầu
- Đừng ngại ngùng khi sử dụng "Google dịch"

Hãy học USMLE dù làm việc ở Việt Nam

Một trong những bước ngoặt lớn nhất của đời mình, đó là quyết định thi VinUni. Đó là lúc mà mình mới biết thế nào là USMLE.

Việc tiếp cận với những kiến thức Y khoa trong "kỳ thi Cấp giấy phép Y tế Hoa Kỳ" đã giúp mình nhận ra rất rất nhiều điều. Mình học được cách tư duy của một bác sĩ, kiến thức tổng quát và mở ra cho bản thân một con đường mới.

Trên trường, mình không được dạy để phân tích một case lâm sàng một cách nhanh chóng và đơn giản. Hồi đó, các anh chị sinh viên đều trình những bệnh án rất dài và phức tạp. Phần biện luận chẩn đoán viết đến tận cả chục trang, sau này mới biết điều đó thật sự là không có lợi nếu những sinh viên khác không trang bị chắc chắn kiến thức cơ bản về cách học những thứ "đơn giản" nhất như mình đề cập ở những bài trên.

Học USMLE giúp mình nhận ra rằng cái gì mình nên học, cái gì thì chưa cần học.

Học USMLE giúp mình trả lời được đa số các câu hỏi đến từ những cô chú bác hàng xóm một cách nhanh chóng, đơn giản.

Học USMLE giúp mình nâng tầm tiếng Anh chuyên ngành.

Học USMLE giúp mình mở thêm một cánh cửa mới.

Và học USMLE sẽ giúp bạn, một bác sĩ làm việc ở Việt Nam, chữa bệnh cho người Việt Nam.

Thi nội trú ở đâu?

VinUni mở ra là một sự thay đổi khủng khiếp trong cách học của sinh viên Y Việt Nam. Số ngày càng có nhiều bạn học USMLE hơn chứ không gói gọn trong những cuốn giáo trình bằng tiếng Việt.

Bản thân mình đã thi 2 trường, đó là Y Hồ Chí Minh hay YDS và VinUni. Vì mình là Y Huế, nên tài liệu thi YDS là có hạn, nhưng may thay là tài liệu của VinUni là rất nhiều và được phổ quát rộng rãi.

Vì sao mình không thi Y Huế?

Mình không thích kiểu thi tự luận, duy chỉ một lí do như vậy. Huế là nơi đào tạo bác sĩ tốt nhất miền Trung nên lấy lí do chất lượng đào tạo là sai hoàn toàn.

Mình nghĩ thế này, thi tự luận như vậy. Đầu tiên là học chán, thứ hai nữa là kiến thức mình không nâng tầm nhiều. Thi nội trú Y Huế thì đề cương gồm khoảng 20 bệnh, nhưng thi YDS thì đề cương đến tận gần 100 bệnh. Có nghĩa là dù mình rớt YDS thì lượng kiến thức mình học được cũng rất nhiều, còn nếu mình rớt Y Huế thì mình cảm thấy học chưa được nhiều (ý kiến cá nhân).

Tất nhiên là thi nội trú ở đâu cũng có sự mệt mỏi giống nhau. Bạn muốn vượt qua mọi đối thủ thì dù bạn có thi cuộc thi nào đi nữa thì việc học một ngày hơn 10 tiếng đồng hồ là không thể tránh khỏi.

Sau nhiều lần đánh giá, mình sẵn sàng rớt nội trú ở cuộc thi khó để dành được kiến thức. Và nội trú thì chỉ thi duy nhất một lần trong đời, ngại gì mà không chọn thi 2 trường.

Tất nhiên, ở trên là quan điểm cá nhân của mình. Mình thích phiêu lưu và ham trải nghiệm nên bạn không nên lấp ý kiến "nên thi 2 trường" thật sự nghiêm túc. Cái đó tùy bạn.

Lưu ý, thi 2 trường ở đây tức là cả 2 trường đó không có trường nào của bạn (tăng độ khó)

Rớt nội trú

Sinh viên tham gia thi nội trú luôn kỳ vọng có thể phát triển chuyên môn tốt nhất. Đối với nhiều bạn, đây là con đường duy nhất để thành công, một canh bạc chỉ có chiến thắng hoặc thất bại.

Sau khi rớt, bạn sẽ được an ủi như thế này "nội trú không phải là con đường duy nhất". Quan điểm cá nhân mình, lời an ủi thế này là chưa đủ.

Trong những người đặt bút đăng kí thi nội trú. Các bạn không chỉ mong muốn làm bác sĩ tốt, mà còn muốn làm bác sĩ giỏi có tiếng, đầu ngành hoặc thậm chí mơ làm GS Y học...hoặc đơn giản là thích cái danh hiệu đó. Sau khi rớt, bạn băn khoăn "Không làm BSNT thì có thể thành một BS giỏi không?". Câu trả lời là CÓ. Thầy cô xuất sắc mình biết, nhiều người không phải là BSNT.

Quan điểm cá nhân về câu hỏi "Làm gì nếu rớt nội trú?"

- Mở rộng suy nghĩ, thực hành lâm sàng chỉ là một trong số nhiều kỹ năng. Có nghĩa là bác sĩ không phải là thứ duy nhất mà ta sống. Hãy phát triển 3 thứ này: tiếng Anh, kiến thức về tiền và network. Học nội trú 3 năm có CCHN, BSNT, thạc sĩ, CK1. Bạn học hơn 4 năm mới có CCHN, CK1 nên cố thêm cái bằng IELTS, bằng DELF, chứng chỉ Coursera hoặc bằng Tin học.
- Một số việc khác: Kiếm học bổng để du học, làm nghiên cứu, học nội trú Mỹ hoặc bỏ làm bác sĩ. Nói thật, làm bác sĩ rất mệt, hy sinh nhiều thứ. Do đó, bỏ đi cũng có cái tốt của nó.

Cuối cùng, đích đến của chúng ta là làm những việc ta thích, cống hiến cho xã hội, làm ra tiền và yêu thương. Bằng cách này hay cách khác, làm bác sĩ cũng chỉ là một cách.

Anki và cuộc sống

Vấn đề "quá tải" khi học Anki.

Mình học Anki cũng đã gần 2 năm. Đặc biệt, để kéo lại những kiến thức đã thui chột của những năm Y1 đến Y4. Mình phải học rất nhiều, trung bình một ngày là hơn 500 thẻ và cứ như vậy trong vòng hơn 500 ngày (mình lấy số vậy cho chẵn). Phải gọi là rất mệt, nhưng rồi cũng quen.

Như những bài trước, cơ bắp của bạn to ra, não bạn nhiều nếp nhăn hơn. Ban đầu chỉ ôn tập được 100 thẻ một ngày là thấy mệt. Bây giờ chuyện đó là bình thường, cơ bạn to hơn thì bạn nâng tạ nặng hơn thôi.

Tuy nhiên, việc quá tải là không thể tránh khỏi. Bạn mệt mỏi vì đã học thế này suốt nhiều tháng trời. Cảm giác như sự đau khổ này khi nào mới hết?

Cố lên!. Đây là lời khuyên duy nhất mà mình có. Nên nhớ "Kỷ luật là tự do". Nghe có vẻ khó hiểu. Nhưng nhờ kỷ luật, không phải động lực, đã giúp mình đạt được lượng kiến thức Y khoa lớn và chắc chắn. Mình cảm giác tự do trong kiến thức, có nghĩa là mình không cần quá lo lắng về việc học nữa mà mình có thể tiến xa hơn như viết cuốn sách này.

Idiot như mình mà còn làm được, tại sao bạn lại không chứ?

Hãy recall mọi lúc mọi nơi,

Anki dạy mình, không chỉ recall trong lúc ngồi vào bàn học mà còn recall cả những kỷ niệm của bản thân. Một trong những tài sản quý nhất, thứ làm nên sự đặc biệt của riêng mỗi người, đó là "kỷ niệm". Ai cũng trải qua những kỷ niệm khác nhau. Chúng ta đặc biệt chính là nhờ sự tập hợp của những kỷ niệm ấy. Già đi chúng ta lại quên, não ta nhỏ lại như cơ bắp vậy.

Do đó, hãy thường xuyên recall về kỷ niệm xưa và trải nghiệm của bạn mỗi ngày nhé.

Bằng cấp và Network

Bạn thi điểm cao, bạn được xem là giỏi.

Bạn là BSNT, bạn được xem là giỏi.

Vậy bạn không có gì cả, làm sao để người khác biết là bạn có năng lực. Câu trả lời đó là network và connection. Tưởng tượng thế này, điểm bạn thi cùi bắp, bạn chẳng dám thi nội trú nhưng mà bạn quen biết một thầy nọ và thầy ấy thấy bạn có năng lực trong nhiều việc khác. Những việc này thì bạn cũng không có cái bằng gì cả, nhưng mà nhờ bức "thư giới thiệu" của thầy mà bạn được tuyển dụng vào vị trí mà bạn mong muốn. Quá tuyệt.

Như bạn thấy đó, kiến thức hay năng lực có thể được đánh giá bằng những con điểm và đừng quên, nó cũng sẽ được đánh giá qua những người làm việc với bạn.

Vì vậy, đừng nghĩ bạn học giỏi thì tự khắc bạn sẽ thành công. Ngoài kiến thức, hãy cố gắng làm việc với những thầy cô, tham gia thêm cái sự kiện ngoại khóa. Điều này rất tốt vì bạn sẽ được học nhiều thứ hơn là những thứ đã có sẵn trong sách vở.

Vậy làm sao để có Network tốt?

Lời khuyên của mình, bạn đừng cố gắng kết nối với mọi người mà bạn hãy cố trở thành một người mà ai cũng muốn làm bạn và làm việc cùng.

Sự thật về ôn thi IFOM

Trong thời đại 4.0, thời đại của thông tin, nguồn kiến thức là rất rất nhiều. Và mình luôn theo phương châm đó là "chỉ cần theo một nguồn". Thực sự nó hiệu quả, việc chỉ sử dụng một vài tài liệu để học giúp mình nâng cao năng suất, tăng tốc độ học rất nhanh.

Tất nhiên, sẽ có một điểm yếu đó là nếu chỉ học một nguồn, việc đọc hiểu của chúng ta cũng sẽ giảm.



Trên đây là tài liệu mà các anh chị đi trước sẽ giới thiệu cho bạn. Nhưng nếu bạn đọc đến đây, lời mình khuyên đó là hãy duy nhất sử dụng "Amboss" là tài liệu chính, sử dụng nó 80-90% thời gian. Đây không phải là quảng cáo hay PR sản phẩm vì thực sự, Amboss có những tín năng làm cho mini-speed được tăng bội phần.

Một, Amboss cung cấp thư viện, tài liệu tham khảo liên kết với nhau khiến cho việc tra cứu và học hiểu dễ hơn bao giờ hết. Hai, Amboss có liên kết với Osmosis nên việc học hiểu lại càng đơn giản hơn. Cuối cùng, Amboss ở Việt Nam có thể mua trên mạng, giá rất rẻ kể cả so với sinh viên Y khoa Việt Nam.

