



A14

HUMANITY

人文

A14 ~ A15 版

责任编辑:尹晗
美编:蔡云龙
电话:010-58302828-6847
E-mail:ysbyinhan@163.com

医师报
2020年12月3日



舒缓护理: 有温度的医疗

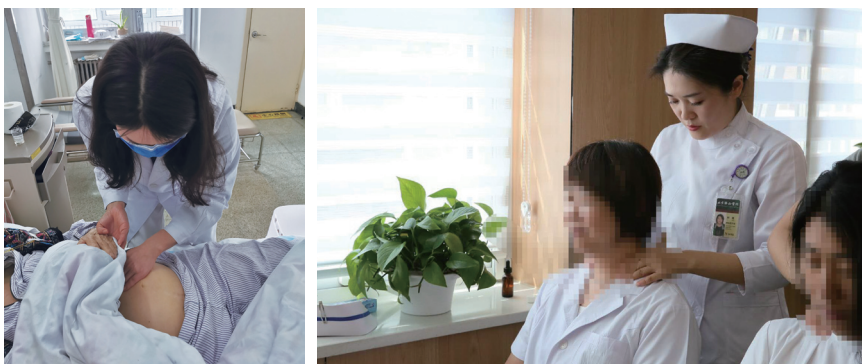
【医师报讯(融媒体记者 张玉辉 实习记者 曹粟满)“任何一个病种的患者在生命终末期,都会有安宁疗护的需求。”在11月21日举行的“第一届北京协和医院安宁缓和医疗论坛”上,北京协和医院护理部主任郭娜指出:随着我国持续增长的非感染性疾病负担和人口老龄化,公众对缓和医疗需求也加速增长。现实中,有一半以上的死亡都发生在急诊、急性医疗过程当中,作为陪伴在患者身边时间最长的医务人员,护士要深入学习安宁缓和医疗理念,让有温度的医疗落实到每一位患者身上。“可以说,护理是安宁缓和医疗的基石。”】

常怀“三颗心” 做有温度的护理

北京协和医院健康医疗部护士长刘薇表示,护士在安宁缓和医疗中的核心技术就是舒适护理,让患者“三好+两痛快”,要在最小伤害和最大尊重的前提下让他们在最后时日尽量感觉舒适、宁静和有尊严。

“技术是基础,态度是上层建筑,要有一颗善心、同情心、好奇心,用心倾听,用心说话。面对生命的离去,语言往往是苍白的,悲伤情绪无法用语言表达,发自内心的肢体语言更容易被患者及家属接受理解。”刘薇认为,要做有温度的护理,就要做到以下四点:不再追求标准答案;打破程序,重视感受;不催促、不阻碍;多陪伴、表达爱。“人生需要爱与被爱,在生命的尽头,有爱才能优雅转身。”

北京协和医院国际医疗部护士长康倩表示,面对死亡,每一位患者都会有不同的困惑。在实际工作中,护理人员在与患者进行沟通、对症处理时,一旦发现患者有身、心、社、灵方面的需求,护理人员应请教缓和医疗团队并组织多学科会诊,对患者进行更专业的照顾。在这个过程中,患者也促进了医护人员的成长。”



北京协和医院芳疗团队在照顾患者和医务人员

多元化团队助力医护驾驭“三驾马车”

北京协和医院肿瘤内科护士长郑莹介绍,北京协和医院安宁缓和医疗团队不仅有医生护士,还有三个多元化团队:芳香疗法团队、音乐治疗志愿者和协和小小志愿者,为患者早期接受安宁缓和医疗理念提供帮助。

医生作为安宁缓和医疗团队中的主导角色、医嘱的开具者,主要负责对患者进行症状控制,完成医疗决策、病情告知、家庭会议等工作;护士是医嘱和舒适护理的实施者、观察者,由于陪伴患者和家属

时间最长、关系最密切,护士对患者症状变化更清楚。

恶性肿瘤治疗需要与安宁缓和早期融合,主要目标是改善生活质量,服务对象包括患者及家属,缓解疾病伴随症状,尤其是疼痛症状。此外,要促进医疗护理理念的转变,尊重患者的选择自主权,了解患者的精神世界,了解患者的需要才是正确的沟通交流的方式。郑莹表示,症状管理、沟通交流、舒适护理是安宁缓和的“三驾马车”。

医学·历史

队长累晕在手术台

抗美援朝中的北医记忆①



1950年10月19日,中国人民志愿军应朝鲜劳动党和朝鲜政府的请求,赴朝鲜参战。11月6日,中华全国总工会向全国医务工作者发出号召:“组织抗美援朝志愿救护队,去为正在与侵略军进行战斗的中朝军民服务。”

11月26日,刚刚回国的北大医院骨科一级教授陈景云,作为北京市志愿手术队第一任队长,带领77名队员奔赴长春,救治前线转来的伤员。面对被飞机炸伤的伤员,陈景云愤恨表示:“我一定要尽一切努力,全心全意为伤员服务,治好他们。”他不分昼夜、不知疲倦地工作。一次,他为志愿军战士连续做了8小时手术,手术结束后,就昏倒在手术台上。

抗美援朝期间,陈景云立大功两次,小功两次,受到周恩来总理的接见。

医者·感悟

好心态是成功的密码

▲空军军医大学唐都医院 金发光

曾听过一句很有趣的话:“不烦恼,不生气,不用血压计”——的确,好心态是成功的密码,掌握它、培育它、开发它,幸福就会不请自来!

1976年12月,我参军入伍,也因此失去了参加1977年高考的机会。当昔日的同学们纷纷来信告知被大学录取的消息时,我却整天在参加训练,一有空闲时间就去帮厨、挖猪圈或掏厕所,不禁十分痛苦。但经过不懈的努力,我在1978年12月得到了参加高考的机会,并考入了吉林空军军医学校军医班,三年后毕业,成了一名军医。

一天,卫生队王指导员拿出一封信,对我说:“小金,有人检举你。”我看到信中莫须有的谩骂,非常生气,问指导员怎么办。指导员让我写信回敬他,而且“要骂得更厉害”。我当场就写了一封措辞强烈的信,指导员看完后高声叫好:“对,就是这样,写得真好!”可说完,他就当着我的面把信放在火炉上烧了,对我说:“小金呀,这封信不是让你寄给对方的,而是让你解气的。”

你写信时已经发泄了愤怒,就让它火焰中消逝吧!”

是的,人不能只靠心情活着,而要靠心态活着。心宽似海,才有风平浪静;心若向阳,才能处处温暖。

眨眼到了1989年,我因大专学历,在“百万大裁军”中转业回到陕西渭南。当时,我想去市中心医院做一名医生,可卫生局长却摇了摇头,说:“大专学历想进地区医院是不可能的,能去中医学学校做解剖学教员,已经很照顾你了。”

离开临床是很痛苦的,但痛苦又有什么用呢?只有摆正心态,改造自己,再上台阶。1990年,我考入第三军医大学呼吸病研究所的研究生,毕业分配到第四军医大学工作,再一次改变了命运。

所以,人在低谷并不可怕,可怕的是丧失信心而不作为,自暴自弃而一事无成。世事本无好坏,若你用消极悲观的心态看待它,往往会陷在负面情绪里,惶惶不可终日;若你怀着阳光的心态看待它,常常能观赏到好风景,感觉到花香满径。



小心轻放的光阴①⑦

白天不懂夜的黑

▲北京回龙观医院 陈妍

尼娜今年22岁,是一名网络主播。每当夜幕降临,便是她最忙碌的时候。

直播时,尼娜会使出十八般武艺,与粉丝互动,为了博得粉丝的喜爱,她可以说唱就唱,说跳就跳。尼娜说,她必须要努力让自己拥有众多的粉丝,获得更多的关注,这样她才能像很多“大V”那样直播带货,赚更多的钱。然而,也正是这个目标,让她陷入了精神障碍的陷阱。

尼娜最初的症状是过度担心自己会在直播过程中出现差错,尽管从前她也出现过唱歌走掉、跳舞摔倒等情况,但那时的她并未把这种小意外放在心上。可自从有了奋斗目标后,她对待这种小意外的态度就不一样了。一旦在直播中出现问题,她就会骤然间变得紧张、担心和害怕。刚开始时,她还能通过深呼吸及时调整,但慢慢地,她发现自己越来越无法调整了,她开始变得坐立不安,甚至会在直播过程中出现声音颤抖等现象。更让她害怕的是,这种问题似乎越来越严重了,她开始出现头晕、口干、心慌、发冷发热、小便频数等多种躯体不适。

尼娜患上了焦虑紧张综合征(anxiety-tension syndrome),这是一种以焦虑症状群为主要临床表现的综合征,常见于焦虑障碍,也见于其他精神、躯体疾病所致的焦虑状态。此类患者可服用苯二氮草类药物用于减轻焦虑、紧张、恐惧,稳定情绪,此药物还兼有镇静、催眠、抗惊厥(肌肉松弛)作用。然而尼娜的症状却反复得很厉害,因为她总是不按时服药。尽管每次就诊时,她都信誓旦旦地认错并保证一定会遵医嘱服药,但再次复诊时,她的症状改善效果却并不乐观。我曾建议她住院接受治疗,以帮助她制订一套系统的治疗方案,但被她拒绝了。

尼娜告诉我在按时服用药物后,症状确实缓解了,但自己却变得爱睡觉了。这对于主播而言是很可怕的事情,夜晚是他们工作的黄金时间,正常睡眠对他们而言是奢侈的。在粉丝量面前,尼娜放弃了系统治疗。然而,不规律的服药是根本无法改善她的症状的,每一次的复诊,似乎成为了尼娜自我救赎的一种仪式。看着尼娜略显憔悴的面容,我想起了那首《白天不懂夜的黑》里的歌词:

我们之间没有延伸的关系,没有相互占有的权利。只在黎明混着夜色时,才有浅浅重叠的片刻。白天和黑夜只交替没交换,无法想像对方的世界。我们仍坚持各自等在原地,把彼此站成两个世界。