

“小棋六六”在美国专栏⑦



新冠之下的美国

▲ 南加利福尼亚大学医疗中心呼吸与危重症科 (PCCM) 乔人立

新冠疫情肆虐两年有余,到“奥密克戎”变异毒株出现达到最高潮,迄今依然影响着全球各地。南加利福尼亚大学医疗中心呼吸与危重症科乔人立教授,于当地时间4月19日,在线上参加由中日友好医院主办的呼吸康复系列培训-云课堂中国康复医学会会议,并做了“美国新冠疫情与康复”为主题的演讲,从专业角度解读了美国疫情暴发以来至今的状况。

感染病例增加3倍多

美国加利福尼亚州从2020年2月份出现病例开始,到2020年夏天进入第一个高峰期,2020年底进入第二个高峰期,2021年底至2022年初,“奥密克戎”变异毒株被发现后,进入第三个高峰期。

在第一个高峰期中,那时主要的病毒株“德尔塔”造成的感染总病例数增加的同时,住院患者数量以同样幅度增加。到了“奥密克戎”变异毒株出现阶段,疫情发生了比较明显的转变,感染总病例数增加了3倍多,但是住院人数反而减少。就死亡人数曲线图来看,两个时期差别更加明显。在“奥密克戎”变异毒株高峰期,感染的人数特别多,但重症和病死率都出

现了明显的下降趋势,总病例数与住院患者及死亡病例之间发生了明显脱节。局部情况也是如此。“奥密克戎”期间,洛杉矶总医院8个ICU已经基本恢复正常运营,只剩一个ICU用于新冠,也从未住满过。

全美国75%左右的人口接种了疫苗,大部分人都打过了三期疫苗,现在四期疫苗开放。但打过三期疫苗(加强剂)的老年人占比将近90%,年轻人比例较低。奥密克戎毒株出现时期,住院率、重症率、病死率等减少,与疫苗普及状态最为密切相关。但是,普遍存在着这样一种误解,即疫苗并没有降低发病率,因此是一种失败。从设计上讲,现有疫苗并不是为了防止新冠感染,而是为了减轻新冠病毒感染人体后的伤害,防止重症发生,这才是疫苗的真正作用之所在。

新冠康复 论断不一

对于新冠病程与对康复的需求,论断不一。有两个较标准化的概念:急性期新冠和“长新冠”。美疾控中心建立了一个国际疾病分类码(ICD code)标准,以此为医生的收费标准。鉴于长新冠的概念,随后各大医院,包括南加大,都开始建立新冠康复门诊——专门处理新冠患者出院后随诊的门诊。其目的在于



乔人立教授在ICU里的左膀右臂,全部感染

使患者恢复到得病之前的功能。

但是,实际情况出入很大。比如,嗅觉失灵被列为新冠特征症状,但其实际发生率不到10%,而且在三周以内,绝大部分患者都会完全恢复。决定新冠后遗症严重程度的最重要因素,还是急性期症状严重程度,和其它疾病并无本质不同。对于症状很轻微,甚至无症状感染者,一般3周就会完全恢复,感染新冠3周后回归岗位的同事,依然可以胜任医生的岗位,甚至不需要做常规随访。

本文于4月23日在医师报官方微信公众号首发,微信公众号、头条等平台阅读量5万+。



扫一扫
关联阅读全文

● 医学·杂记

敬一丹:妈妈的生命末期

人从小就有对死亡的恐惧,但小时候,我们对烈士陵园却没有恐惧,因为它呈现了一种崇高美、纪念美,同样,生活中的星空、春花,消解了我们幼小心灵对于死亡的恐惧。除美之外,消解恐惧的另一个方法就是爱。人们常说“陪伴是最长情的告白”,爱可以消解我们对于衰老乃至死亡的恐惧。

唤起她的精神力量

当妈妈癌症晚期,已经无药可救、万分痛苦时,我能给她什么?做什么才有意义?在她生命的最后一段路程,我希望力所能及地满足她的需要,唤起她的力量。“她最在意的东西能不能唤起她的精神力量呢?”这个念头使我想到妈妈保留的60多年的家信,这些信对我妈妈来说一直是最珍贵的精神财富。

回顾妈妈的一生,她上中学的时候就参加了革命,而后肩负起了毕生的使命——公安战士,她的职业与个性使她成为一个非常刚强的人。我每天在妈妈病床前跟她谈论这些信,我把1700封来信梳理并故事化,编成了一本书——《那年那信》。妈妈看到这本书后眼睛里终于有了光,因为她所珍藏的信件得到了后代的肯定、尊重和仰望。这一切唤起了她的美好记忆和感觉。

实现有质量的陪伴

走向死亡的道路已经够黑了,如果没有信息沟通,那将是怎么样的黑呢?

病程后期,妈妈听不见了,为了减轻她失去交流后的痛苦,在病床前我们这些孩子们开始给她写各种各样的小纸条。一个三亚301医院的年轻医生曾给她写纸条,告诉她黄色的是止痛泵,在剧痛的时候妈妈还能称赞医生是她的“守护神”,我的弟弟也在用自己的方式陪伴着妈妈,并非学医的他凭自己的理解画了一张手术的图画,在病床前变成了一个科普人,并得到了医生的称赞。

清醒地意识到每个医生和亲人的温暖举动,对我的妈妈来说就是一盏灯。从中她会明白有很多人能给她力量,她也在每次点头回应这种温情的互动中找到了精神慰藉,最终战胜了死亡的恐惧。

“你把它写一写。”始终牢记妈妈的嘱托,我在《床前明月光》这本书中不禁感叹:“床前慢慢暗下去,但不是没有光的,这光就像月光一样,它是一种柔和的生命之光,是给我们带来暖意的一种光。”这份力量成了疫情期间我最重要的支撑。

《医师报》融媒体记者冯倩倩根据敬一丹在“北京大学清明论坛‘死亡与美’”的演讲整理。



扫一扫
关联阅读全文

● “袁”何如此⑤

让人心生敬意的选择

▲ 中国协和医科大学出版社社长兼总编辑 袁钟

问:面对同一个问题,往往东西方有不同看法,尤其是中国与西方,比如面对疫情,为什么?



答:原因复杂,但有一个重要的原因是站的角度不一样,西方历史上航海、狩猎和游牧的生产及生活方式突出男性的视角,特别是多站在强悍男性视角的视角看问题,更多体现征服、冒险、竞争、淘汰、勇敢、主动、强势、排他、好斗、凶猛等倾向,有淘汰弱者如“物竞天择”等主张,而东方尤其是中国有世界上最早和最长的农耕文化,依赖土地和稳定的家庭不张扬个体而强调集体,更突出男女老少的视角,尤其是女性和老人的视角,更多体现仁爱、善良、孝敬、互助、合作、稳重、被动,惻隐、含蓄、温和和慈悲等倾向,有保护弱者如“老吾老以及人之老”等主张。

总之,后者比前者更珍惜生命,因为女性孕育生命;前者比后者更愿冒险,因为勇敢和征服是男性吸引女性的魅力……无论东西方,从整体看,就关乎生命而言,大多数女性都比男性寿命长。显然,就维护生命及保护健康来讲,最好能站在男女老少的视角看问题,而不仅是站在少数强悍男人的视角。



女儿与白菜花的生命道别

▲ 北京协和医院安宁缓和医疗志愿者 甲乙木

人世间有很多遗憾的故事:他是奶奶带大的,奶奶去世时他快高考了,爸爸妈妈怕耽误考试,就瞒着没告诉他。然而,这成了他一生的遗憾:每每提起,他都会泪流满面。

到底应该如何道别?道别需要学习吗?我们有什么样的学习机会?一位妈妈带着女儿和小白菜“道别”的故事,令人深受启发,原来,生命教育每天都可以有。

睿秋见证了一颗小白菜花的“出生”和成长,并为之欣喜若狂。

但当我发现小白菜花枯萎的时候,我的脑海中闪过很多个搪塞、隐瞒睿秋的念头,最终想起安宁缓和医疗专家讲过,我们在生命中,并没有那么多机会可以学会告别、实践告别。小花也是一个生命,这场到来和离开,应该让孩子有最后的参与。我记起之前每次谈到爸爸妈妈会变老、会死去时,她会哇哇大哭并且拒绝听到类似内容。于是我决定告诉睿秋,去和小花告别。

当她看到小花枯萎时,她哭了,她捧着花盆说:“我不要小花死……”我搂着她,没有阻止,我知道她的真情实感、伤心与不舍,需要表达。我对她说:生命都是有周期的,植物、动物会出生,会长大,会开花结果,也会死掉,她要回到大地妈

妈的怀抱里去了,你去把它埋好,说不定明年那个地方,会有新的小生命长出来。

她听后,对小花轻声说:“小花,我很爱你,我不希望你离开我,但我知道你的生命是有限的,我希望我能再见到你……是奶奶把你留给我的……再见了小花,你是一个最可爱的小白菜花。”我还建议她和小花拍照,后来她又请求我教她把小花制作成了标本。

后来,她和我说:“妈妈,我觉得这是一个特别考验我告别能力的事情,我觉得我不善于道别,不善于离开……妈妈,你善于吗?”

对于告别,我也不善于,更不希望面对,这个世界上,又有多少人能接受生离死别之苦……但是我想起小时候姥爷种了很多植物,西红柿只能活一年,所以也会有很多告别。后来,睿秋将小花清洗干净,小心翼翼地埋葬了,她还指给我看,说:“妈妈,记住啊,小花就在那里。”

当她看到小宝宝的衣服时,也会问我:“妈妈,那我以后的宝宝也可以穿这么可爱的衣服吗?小宝宝一定很可爱!”我说:“当然可以啊!”然后她说:“那我心里倒是有点想生宝宝了,我觉得跟养育一个生命相比,疼太不重要了……”

她在其中,也渐渐领悟到了生命教育。