

中医护士长的康复绝招

本报记者 刘永胜 通讯员 刘晓霏 文/图



李亚利正在为患者服务

“患者能‘打’我‘骂’我，让我很开心！”在洛阳市第一中医院，从业24年的康复医学科护士长李亚利说出她的“特殊喜好”时，让人一头雾水。

“我最喜欢去言语治疗室学说话了。”64岁的患者李秀芬说。今年年初，李秀芬因脑梗塞发作

被家人送到洛阳市第一中医院抢救治疗。由于年龄大、脑部受伤面积大，李秀芬的肢体与语言功能受到重创，想重新说话的希望渺茫。

“如果不到这儿来看病，她的情况一定很糟糕。”李秀芬的老伴儿动情地说，“刚来的时候，她

全身插满了管子：氧气管、导尿管、输液管、监护仪……整个人完全瘫痪在床上，表情呆滞，片言只语都没有。”李亚利和其他护士们耐心地对李秀芬进行言语训练，同时为其确定详细的肢体功能恢复训练计划。现在的李秀芬已能站起来慢慢地走几步，且能够进行简单的交流。

“患者能‘骂’我‘打’我，说明他们正在康复。我巴不得呢！”李亚利打趣地说。

60岁的林德伟因突发脑出血在某医院做了开颅手术。术后，他的左边身体完全没有知觉，生活几乎无法自理。几个月前，林德伟来到洛阳市第一中医院康复医学科接受康复锻炼和后续治疗。根据患者的病情，该科医生为他确定了康复计划。“患者的康复护理很重要。医生为患者针灸、拔罐时要准确找到穴位；患者用训练仪器锻炼时，护士要协助其保持正确的姿势。”李亚利说，经过该科护理团队3个月来科学的康复治疗，林德伟的左边身体

意识恢复，状态良好。“李护士长既是康复指导员，又是心理按摩师。”护士吕晓彦一脸敬佩地说，“李护士长的护理经验、操作技能都是数一数二的。除此之外，她还特别注重患者的心理疏导，除了日常关怀、指导外，还定期制作课件为患者讲解康复知识，是护士们学习的榜样。”

“这里的服务非常人性化，除了医生妙手施治外，护士的安慰也起了很大的作用。”患者家属马涛说：“我的父亲年龄大了，再加上疾病的折磨，让他焦躁不已，经常摔东西，拒绝康复治疗。李亚利了解情况后，每天跑前跑后，像哄小孩子一样安慰他、鼓励他，才使他安下心来接受治疗。”

“科里的每个护士除了基础操作外，人人都有一项‘绝活儿’。”提起康复医学科的护理团队，李亚利是自豪的。

62岁的蒋先生，因“吹”了两个小时空调而嘴有点儿歪，之后病情急转而下。蒋先生的家人紧急

将其送到洛阳市第一中医院康复医学科治疗。该科副主任医师齐运卫依据中医辨证施治的理论，给予隔姜灸、闪罐治疗。

在洛阳市第一中医院康复医学科艾灸室里，李亚利指导护士郝雅静在蒋先生面部的治疗穴位上一一贴大小、厚度如一元硬币的姜片，并在上面点燃用艾叶制成的艾柱，试好温度后予以隔姜灸治疗。接着，李亚利和郝雅静又取出大小不一的火罐，在蒋先生面部的特定穴位拔上后又立即取下，反复多次，至皮肤潮红为止。之后，郝雅静又用手指轻轻按摩蒋先生的穴位，帮助散去瘀血。如今，蒋先生的面部肌肉运动灵活自如。

提及家庭，李亚利面带愧意，欲言又止。“无暇关心孩子的学习和生活，我欠他太多了……”蓦然间，两行清泪顺着李亚利的面庞滑落。

人物

感悟

有爱无悔的护理之路

□孙明烁

“有一种职业，没有经历过就不知道它的艰辛；有一种艰辛，没有体会过就不知道它的快乐；有一种快乐，没有品尝过就不知道它的滋味。”这就是有爱无悔的职业——护士。

我所在的重症监护室实行的是24小时无陪护制度。每位住进重症监护室患者，所有的治疗、护理以及饮食和大小便等全部由护士完成。在重症监护室工作的护士，都有一个愿望，就是要把自己所负责的患者照顾得干干净净。每天早上做晨间护理，护士要做的第一件事就是为患者进行全身温水擦浴。有的人可能不相信，我们曾碰见过几年没有洗过澡的老年人，一掀开他们的被子，就有难闻的臭味散发出来。我们用毛巾一擦，他们身上的皮屑直掉。当我们用4盆水帮一位老年患者擦洗完后，他连声说：“太舒服了！”

“老奶奶，您要用力咳嗽。再咳一下。很好！”在给意识清醒的患者拍背时，我们经常要这样鼓励他们咳嗽。翻身拍背时，有的患者一阵呛咳，痰液立刻经过人工气道往外喷，会喷到来不及躲开我们的脸上和衣服上。可我们从无怨言。

重症监护室是一个特殊的科室。科室里所有的医务人员必须保持手机24小时畅通，随时待命，以备应急。有一年刚过完年，大家都还沉浸在节日的气氛中，一场重大车祸突然发生，有两名严重多发伤患者同时被送入重症监护室。面对突发事件，护士长立即联系正在休息的护士前来加班。被通知的护士在15分钟之内迅速赶到医院，连续加班16小时。这是多么大的工作量啊！然而，这样的事情在重症监护室却时不时地上演着……

有人开玩笑说，重症监护室里的小姑娘们全是“女汉子”。这话不假。因为我们除了治疗以外干的全是体力活儿。我们的患者大多神志不清，无法自主翻身，“一、二、三。起！”这是我们在给患者翻身时统一喊的口号，响亮而清脆。尽管有的患者的体重已达到100千克，我们的腰已经很痛很痛了……

大家都说，手是女人的第二张脸。谁不愿意有一双柔软光滑的手呢？可是我们重症监护室护士的双手大都不能让人细看——粗糙、干燥。每天洗手，戴手套，脱了洗，再戴，无论寒冬酷暑，只要是操作，我们就什么都顾不上了。一天下来，都不知道洗了多少遍手。再好的皮肤也经不起这样的折腾！但是一向爱美的姑娘们却没有抱怨过……

我是护士。我知道自己所做的一切也许会被遗忘，但是还是会做。最后想说，既然穿上这身洁白的衣服，我就会勇敢地走下去。因为生命相托，重于泰山！

难忘的急诊患者

□吴明

我是一位从事外科护理工作6年的护士，工作起来已经得心应手。去年年底，由于工作需要，医院调我到急诊科工作。说实话，刚开始的时候，我很不情愿。因为谁都知道急诊科危急重症患者多，忙而且累，随时都有新情况发生，最重要的是每个月都要值半个月的夜班。当时，我的孩子还很小。虽然存在诸多困难，最后，我还是全身心地投入急诊护理工作。

我接诊的第一位患者是阑尾炎患者。正值12月，天气严寒。那天正赶上大雪，司机根本无法看清道路，急救车寸步难行，好几次差点儿掉进路边沟里。本来半小时可以到达患者家里的路程，我们却用了一个多小时。幸好患者的病情不是特别严重，也能理解天气不好造成的接诊不及时。我们陪同患者做完检查并将其送到病房后，那家人感激不尽，一个劲儿地向我们道谢。我感到很欣慰，同时感叹：能帮助患者及时就诊，真好！

然而，我们的工作并不是所有患者都能理解。我记得有一次接诊的是一个溺水而亡的十几岁男孩。当我们到达现场时，男孩已瞳孔散大，面部紫绀，呼吸、

心跳全无，通过开放气道、胸外心脏按压等抢救措施半小时后，没有任何效果。当医生宣布抢救无效时，患者家属的情绪十分激动，嘴里骂骂咧咧，拽着医务人员衣服就是不让离开。由村支书出面控制住了局面，我们才得以脱身。看当时的阵势，如果没有村支书出面，我们都有挨揍的可能！家属的心情是可以理解的，但是医务人员不是神，也回天无力。医务人员也需要理解！

尽管接诊工作的道路上有冰天雪地、狂风暴雨，也有烈日当空、坎坷泥泞，但是我们急诊科的同事们团结一心、互帮互助，圆满完成每一次接诊任务。我们是幸福的一家人！

今年我过生日那天，同事们买来生日蛋糕，又做了好几个菜为我庆祝；春节那天，正好我做急诊，科主任、护士长和其他同事们都带来美味佳肴，我们在科室里小小庆祝了一番。有时候都下班了，我们会买来一大堆好吃的，围坐在一起，边吃边聊，将疲劳抛得无影无踪。

现在，我离开了急诊室，但我时时会想起那段繁忙而快乐的日子……

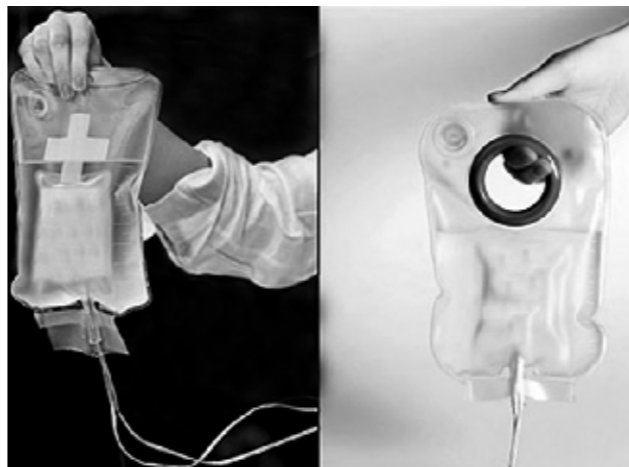
小发明

新型避光输液袋

□姜芸

在临床上，因为某些药物的活性成分对光比较敏感，遇光容易降低活性，所以我们在使用过程中应该注意避光。现在已经有许多可以避光的医疗仪器，比如避光输液器、避光注射器、避光延长管等一次性耗材为临床带来便利。但是，我们发现仍然存在一些不足之处，例如避光输液袋的袋身是完全封闭的，不利于医务人员核对输液液体及药物；有些输液袋的袋口呈开放式，密闭性不佳，造成避光不严；一次性避光输液袋在被使用前以胶带粘贴，容易因手法不当造成密闭性不好等。

笔者所在科室的护士在尝试了临床中各式各样的避光输液袋后，讨论并设计了自制避光输液袋，并且在临床使用中继续发现并改进不足，将自制避光输液袋经过4次改良，成了新型避光输液袋。



这种新型的避光输液袋经过临床验证，具有以下优势：在袋身增加了开窗，便于临床中核对药物、患者姓名等；选择布料材质制成，美观并且便于清洗；延伸上开口，避免密闭不严；增加内挂袋，

直接悬挂输液袋，避免在输液过程中液体压力改变；易操作，可循环利用，避免资源浪费。

新型避光输液袋经过临床使用，受到了护士们的一致好评。（作者供职于南京同仁医院）

管理

夜班需要强大的心理支撑

□范海萍

接受值夜班的现实

对夜班的厌倦情绪或逃避心理会使护士日益陷入精神空虚的境地，不利于护士自身的身心健康。夜班护士要克服对夜班的消极情绪，就要认识到夜班是护理工作中不可缺少的内容，是社会赋予护士角色的行为模式。作为护士，就要按照社会所期望的模式进行活动，这是不可改变的客观事实，要从心理上接受这一事实，把值夜班视为自己必然的职责，以积极的心态坦然面对，挖掘自身的潜力，想办法克服所面临的种种困难。

培养对夜间工作的兴趣

为了减轻夜间工作的辛劳，夜班护士可以把夜间的各项工作依照轻、重、缓、急编写出符合规则的工作顺序，列出一个详

细的清单，每做完一项工作就在后面打钩，还可记录完成的时间。这是一种工作艺术，可使繁忙复杂的工作变得井然有序，有效地避免遗忘和忙中出错。夜班护士可以看看各项工作完成的时间，从中看到自己的进步，在自我竞赛中不断总结，改进工作，发挥自己的潜能。按照自己设计的程序工作，心态总是积极主动的。这种心态可以把疲劳降到最低限度，把单调、重复的工作变得富有情趣和创造性。

充分利用空闲时间

患者进入夜间睡眠后，为了保证患者的休息，夜班护士要尽量减少对其不必要的干扰。每个夜班通常会有2小时左右的空闲时间。这也是夜班护士因困难熬的时间。夜班护士可在自我调适中设法使自己从闲散状态走出来，利用这

一段时间，加强学习，充实自己。夜班护士可以认真查阅患者的病历，从中总结经验，熟悉患者的病情。但是此时还应依照工作程序认真地巡视病房，做好各项工作。如此安排，就会把熬夜的辛苦变成收获的甘甜，夜班护士就会觉得时间过得很快且更有价值。

做好各种应急心理准备

为了提高在夜班时处理危急重症患者的能力，夜班护士必须做好各种应急的心理准备。夜班护士尤其是年轻护士，应该努力学习、掌握专科疾病的紧急情况及发展变化的规律，对可能出现的紧急情况心中有数，有应急处理的心理准备和各种预案。这种有准备的心理状态，可以让夜班护士从容自如地应付各种局面，有效地减轻其处理危急重症患者的精神

临床

住院精神病患者伴发躯体疾病的观察

□王素红

全面评估，掌握患者的情况，观察时要有放矢

作为一名精神科护士，应该耐心与患者沟通，仔细阅读病历，全面评估病情，熟悉每位住院患者的年龄、病史、病情、躯体状况、诊疗经过、护理评估、护理诊断、护理措施、各种辅助检查等。只有这样，护士才能做到心中有数。

观察住院精神病患者的技巧

注意患者的异常表现 平时好动、爱说话的患者突然变得安静、少语、少动，这时应引起护士的警惕。精神科护士要看患者是否因药量过大引起过度镇静，或因患者躯体有病变而少说、

加强对重点人群的观察

在临床上，一位精神科护士遇到有躁狂症的患者和睡前服用安眠药的患者，精神科护士应做重点观察，特别对于夜间睡眠程度深且不易叫醒的患者、熟睡中突然惊醒的患者，精神科护士要高度警惕，巡视到他们的床头，仔细观察。

二便观察

精神科护士要每日认真询问患者的大小便次数，及时发现患者病情的变化。

饮食和睡眠观察

有一位患者一段时间里出现食欲大增、饮水量增多，但是体重减轻的症状。血糖测试提示，该患者患了2型糖尿病。

精神科患者出现异常睡眠情况

精神科患者出现异常睡眠情况，常被误认为与精神病的症状有关，但是也要考虑是否有其他疾病，如脑溢血等。

对于伴发糖尿病的精神科老年患者，要避免低血糖反应的发生。一般凌晨2时是血糖最低的时间。精神科护士要注意观察，患者这时如果饿了，可提供少量食物。需要禁食做B超的糖尿病患者，应尽快安排其完成该项检查，保证其尽快进食。

总之一，作为一名精神科护士，既要重视患者精神症状的变化，又要重视患者躯体疾病症状的变化。只有及时发现患者的各种病情变化，才能保证患者的安全。

（作者供职于河南省精神病医院）



□魏文君

有感恩美国护士的时薪制

回国探亲访友，但凡听说我在美国的工作是护士，许多人的脸上便会浮起疑惑、不解。想必一听到我的工作，受气、低工资、三班倒这些关键词立马跳入他们的脑海吧！他们不停地问我，三班倒辛苦吧？为什么要选择护士这个职业呢？他们的关心是可以理解的。他们的疑问源于对这个行业的了解。

在美国当护士，职责比国内的护士要重大得多。在美国，从患者入院的综合问卷调查到系统查体；从观察生命体征、阅读病历、追踪患者各项体检报告，到发现问题及时与医生跟进汇报；从标准化管理到确定个体护理计划，注册护士是护理的计划和执行者，是决策者，甚至和国内的医生一样具有独立的处方权。如果这样的解释还不能打破大家的疑虑，那我听我一一道来。

我就从大家惧怕的三班倒谈起吧！这里没有三班倒。在美国，护士选择什么班次可以根据自己的生活日程来确定。护士可以选择朝九晚五每天8小时的班次，也可以选择三班中的任意一班每天12小时的班次，一旦选定就是固定的，除非申请更换。通常早班时薪会稍微低于下午班，而晚班的时薪则最高。

于是，这就引出另外一个有异于国内护士的概念：时薪制。这也很好地解释了为什么在美国凡是与医疗挂钩的行业都可以跻身于高收入行业的原因。当然，天下没有白吃的午餐，收入与努力是成正比的。每天超过8小时或者一周超过40小时之外的时间一律算加班，并以时薪的1.5至2倍计算；遇上节假日则是很多人选择加班的好机会，因为会以2至2.5倍的丰厚时薪补偿你无法在节假日陪伴家人的损失。正所谓“鱼和熊掌不可兼得”。你想与家人一起飞到夏威夷过圣诞节，那么就挣不了想买新家所需的钱。或许此时有人又会担心，那么拼命，过劳死不就是这样发生的吗？没有规矩不成方圆。美国国家科学研究所医学研究所(IOM)规定护士加班每24小时内不能超过12小时，每7天不能超过60小时。

多年前，做护士好办绿卡和好找工作，是具有相当吸引力的优势。因为那时美国特别缺少护士，所以想引进国外的护士，就承诺给他们办绿卡。这是一个很有竞争力的招聘点。而工作，很多人还没有毕业，实习时已经被看上了，签约了，有时连学费都是由雇主承担的。现在虽然靠护士这个职业办绿卡已经基本不存在，但是对于新毕业生而言，找工作还是相对比较容易的。

我到这这儿，说的都是优点，好完美。难道没有缺点吗？有，有一点儿，而这一点儿也正是护士刚进学校时每位老师一致的教导：读书期间没有生活可言！没有家庭，没有朋友，没有娱乐，有的只有那本厚重的书和三天两头的考试。几年后，有的护士毕业了，家庭也解体了；而我则是把半岁的女儿送回她爷爷奶奶身边，错过的成长只有被照片记录着。虽然受过不平等的苦，但是乐在其中。我放弃着却也收获着，遗憾着却也满足着。在我面前，人性的善与恶，人类的生与死，因为这份工作被放大而更加真实。我因为患者的去世而痛哭流涕，因为患者的康复而欢笑拥抱过。这就是我，这就是护士。选择我所爱的，更爱我所选的。

（据“医学界杂志”微信）

本版未署名图片均为资料图片