

多给肿瘤患者一些温暖

□卫 莉

治疗肿瘤的方法,大家都知道有手术、放疗、化疗这三大治疗方式,但是人们很少想到,对死亡的恐惧会影响到患者康复。那么,作为一名医务人员能做什么呢?我从自身的经历谈起,希望对患者有所启示。

我从事护理工作近 20 年,其中前 10 年我在一家军队综合医院,后 10 年在河南省肿瘤医院工作。这 20 年来,我一直都在临床一线,始终没有离开过患者。

肿瘤患者的死亡恐惧

我来到河南省肿瘤医院工作之前,在一家军队医院的外科工作,已有 10 年的护理经验,习惯了医院的氛围,见惯了各类患者。

我也算是一个成熟的护士了吧?可是,转业到河南省肿瘤医院后,我还是碰到了一些新问题。在肿瘤专科医院里,患者常常会直接或间接地问“我还能活多久”这个问题,这在其他科室一般是不会被问到的。当然,这个问题,任何一个医务人员都无法给出明确的答案。通过这样的问题,我一下子明白了,肿瘤患者比一般患者要痛苦许多倍。他们面对的,不仅仅是一种身体上的大病,还有对死亡的恐惧。

每个人的生命都是有限的,谁都不会永远活着。可是,普通人在日常生活中一般不会意识到死亡。而肿瘤患者却格外强烈地意识到死亡可能随时降临,生命可能随时中止。

其他专科的患者,比如肛肠

科、口腔科、妇科、儿科等科室的患者,只要配合治疗就行了,他们一般不会去想生与死这个问题。可是肿瘤科的患者,他们无法抑制自己不去想这个问题。死亡,大概只有肿瘤科的患者才会强烈意识到离自己很近。这一点,患者不仅无法回避,而且要勇敢面对。

面对“我还能活多久”这样的问题,医务人员是很困难的,我们不敢告诉他“你没希望了”,也不敢告诉他“你完全没问题”。当患者没有从我这里得到满意的答案,当希望落空后,患者脸上那种无奈也让人感到心痛。面对这样的场面,我总在想,我们还能帮他们做点儿什么?难道一点儿支持都给不了他们吗?

肿瘤患者要经历 5 个心理阶段

有一种说法,肿瘤患者有 1/3 是被吓死的。这说明,肿瘤患者压力巨大,而且精神压力确实是影响到了康复,有时甚至决定生死。

在各种疾病中,要数恶性肿瘤给患者的精神压力最大。此类患者心理变化过程最复杂,情绪波动较大,极易受外界的影响。此外,患者大多对恶性肿瘤认识肤浅,这加重了其对疾病的恐

惧、疑虑、绝望等许多不良情绪反应。

这种奇怪的心理状态,在其他疾病患者身上是很少出现的。如果你得了感冒,或者牙痛等疾病,都会抓紧时间治疗,不会有这么复杂的心理;可是得了肿瘤,患者就会产生这么多复杂的心理问题。刚被确诊为恶性肿瘤的患者一般会到多家医院去检查,单凭一个医生的诊断,他是不会相信的,他还要找更多的医生来证实。还有的患者认为“我没有病,我不去看病”。

对患者的心理进行研究后,我们把它分成 5 个阶段。一般来说,恶性肿瘤患者大都要经历怀疑否认期、愤怒发泄期、悲观抑郁期、绝望期、恢复平静期等 5 个心路历程。因此,根据患者不同阶段的心理特征,进行分期心理护理,可以减轻恶性肿瘤患者的心理压力,逐步培养积极乐观的情绪。

其实,在和恶性肿瘤抗争的近 50 年来,人们对恶性肿瘤的认识逐渐加深。现有的认识能够帮助患者克服对恶性肿瘤莫名的恐惧,并以理性、乐观地对待它了。

恶性肿瘤也是慢性病

早在 2006 年,世界卫生组织

就宣布,恶性肿瘤是一种慢性病。怎么理解呢?糖尿病、心血管病、哮喘都是慢性病,它们一般不会直接导致死亡,恶性肿瘤和它们一样吗?未来 10 年,医学所累积的进展将会彻底改写恶性肿瘤的治疗方式,恶性肿瘤会和糖尿病、心血管疾病以及哮喘一样成为慢性病,虽然会影响患者日常生活,却不会必然导致死亡。而且,近些年,肿瘤研究的速度是在加速进行的。可以预见,今后科学家会研发出新的药物,并减少患者耐药性,甚至像治疗高血压病那样,一种药吃 5 年,耐药了就再换一种药吃 5 年,使恶性肿瘤真正变成一种可以控制的慢性病。

如果我们客观地告诉患者病情现在处于什么阶段,治疗能够达到什么目标。患者理解了这些,能够增强依从性,就会配合治疗。否则,他就会抗拒治疗,再好的治疗方案也难奏效。

让恶性肿瘤患者有尊严地生存

所有的肿瘤患者都应该知道,首次治疗特别重要,能决定生存期的长短,也能决定后续治疗是否有效。因此,要挽救肿瘤患者,就需要一个好的医生把手术做成功。手术能把肿瘤

切除了,之后的事情怎么办?这些就沒有人去思考了。让患者活下来,还要让他活下去,这才是医学的目标。挽救患者生命,最终目的是让患者有质量、有尊严地生存。

比如,有的直肠癌患者肛门被切除,那么原来的肠道就要改道了,医生在患者的腹壁上打一个洞,作为肠道的出口,粪便由此排出体外。这样一个手术,会给患者生活和心理造成很大影响。患者的生命威胁虽然没有了,但他不想成为一个“废人”,不想后半辈子因为这个病无所事事。怎么办?我曾提出过一个理念:医生通过一台手术,完成了器官的重建;护士要通过专业护理,完成生命的重建。就是说,患者在患病后,还要走过一段漫长的时间,这就需要生命的重建。让他重新回到正常的生活中,像一个正常人一样生活。

这些年,大家知道医学模式已经从单一的生物医学模式演变为生物-心理-社会医学模式。在现代医学模式下,所有的医疗行为,都是围绕着患者的生命和生活质量考虑的。这是我们所有工作的方向。

(作者为河南省肿瘤医院护理部副主任)

诗歌

忆江南

□吴原启

入病房,天使手脚忙,检查输液费心机,厚德载医施岐黄,暖流涌胸膛。细诊断,治疗真全面,一丝不苟尽职守,任劳任怨讲奉献,誓言金不换。动手术,从来不疏忽,无影灯下显身手,病魔瘟神敢驱逐,沉痾皆消除。呵护爱心真情系,永不言放弃。节假日,职责不忘记,查房治疗要仔细。爱岗敬业志不移,精神值一提。服务好,杏林春来得早,捧出花朵踏歌声,以诚相待送微笑,不求啥回报。质量好,华佗再现了,治病救人青囊亮,妙手回春医术高,百姓忘不掉。医德好,贴心又周到,救死扶伤担道义,悬壶济世肩上挑,人民齐称道。心欢喜,患者多感激,康复路上健步走,生命之光永不息,幸福甜如蜜。出院去,惜别情依依,医患之间互沟通,有缘他处再相遇,还把家常叙。

烟云世间

父亲节这天,父亲突然来到我家,我没有任何准备,冰箱里的鱼肉等食物已被吃完。我爱人说,今天是父亲节,咱们带父亲去餐馆吃饭。

父亲说,天热,咱们还是在家里吃点儿清淡的吧!我说,这几天因为回老家过端午节,冰箱已空。父亲指着地上的红色袋子说:“可以吃山薯(我们家把山药称为山薯)啊!”

一说到山薯,我心中就有数了。父亲爱吃山薯,因此,专门在小园子里种了许多山薯。我家种的山薯生长时间长,3 年后才开挖,以后每年挖一次,没用过农药,也没施化肥,是无公害食品。我家收获山薯,是春节后到端午。父亲这次来访,就是送山薯来的,他说,这是家里最后一次收获的山薯。

我问父亲:“爸,冰箱里还有一点儿腊肉,你想吃腊肉炒山薯吗?还是想吃清蒸的山薯?”父亲没说话,只是看着我微笑与摇头。看着父亲的笑容,我像醍醐灌顶,一下子明白过来,玉糝羹!父亲笑着点点头。

说起玉糝羹,我就想起小时候父亲给我煮的玉糝羹。

小时候,我患过一次大病,恢复时,医生说用山药煮粥慢慢调养身体最好。父亲弄来山薯,给我煮了山薯粥,我的身体渐渐地康复了,但天天吃山薯粥,我吃腻了。一天,父亲端来一碗稀糊糊叫我吃。我品尝时感到山薯味儿很重,像米汤但又不是米汤,但是非常好吃。我问父亲这是什么?父亲说这是玉糝羹。

原来,北宋文学家苏东坡晚年时被贬到海南岛儋州。那时,海南被称为“南荒之地”,大米欠缺,碰上台风,北边的米船过不了琼州海峡,儋州人只好以山薯来充饥。苏东坡与儋州人一样,常受饥饿之苦。为了活命,苏东坡只好学儋州当地人吃山薯过日子。但吃多了,苏东坡也感到腻,身体一天比一天差。一天,苏东坡的儿子苏过不知从哪儿学来的手艺,把山薯弄碎后,煮成羹类,苏东坡吃后感到新鲜好吃,于是写道:“天上酥酡则不可知,人间决无此味也。”

小时候,我常常偷看父亲弄好吃的东西,也学过煮玉糝羹的手艺,今天,再拿山薯,我操作起来得心应手。煮玉糝羹是细活儿,因为大米粉碎后,米粉沉淀易粘锅底,得常搅拌才不会粘锅,否则锅底就会烧焦、烧糊。我学父亲做粥的样子,煮沸后改小火慢慢煮,并不时搅拌……玉糝羹终于煮好,端上桌时,父亲品了一下说,很好,比苏过煮得好。我笑着说:“爸,您又没品尝过苏过煮的玉糝羹,怎知我煮得比他好?”父亲说,他那时物质缺乏,哪里来的腊肉、香油?你的玉糝羹,除了山薯味外,还有腊肉味、香油味。清代美食家李渔在《闲情偶寄》中说:“山药则孤行并用,无所不宜,并油盐酱醋不设,亦能自呈其美,乃蔬食中之通材也。”美食家说山药清煮都好吃,何况你今天下了腊肉等料,不是更好吃吗?我的手艺得到了父亲的表扬,比什么都让我高兴。

平凡之中见真情

□贾玲玲

我曾经护理过一位脑梗死患者,他由于用药后出现牙龈出血,用纱布压迫止血效果不好。看着面前焦急的家属,我安慰他们之后,拿着手电筒仔细地寻找着出血点,才发现出血点部位比较靠后,纱布无法完全压住出血点。那时,我并没有多考虑什么,马上洗了手,直接准确地将纱布摁在患者牙龈的出血点上,由于患者年龄较大,考虑患者这样子会感到不舒服,我便让患者的嘴微微合上,但患者掺杂着血丝的口水一直顺着我的手背流下来,家属看在眼里,一直说:“小贾,真不好意思啊!”我微微一笑说:“没关系,这是我应该做的!”

就这样,30 分钟过去了,当我把手从患者口中拿出来时,我的手都僵硬了,患者的血止住了,我的食指根部留下了深深的牙印。一位卧床不起的患者入院时满身污垢,身上散发着刺鼻的异味,家属手足无措,不知从何处入手。我了解情况后,在脑海里闪现出种种可能发生的情景。稳定了一下心绪后,我推开病室的门,面带微笑,简单的问候之后,我仔细地给患者擦拭,为患者选取舒适的卧位,抚摸着患者的头说:“这样是不是舒服多啦?”“放心吧,你一定会好起来的,到时候我一定带你去上春晚,因为我也是‘贾玲’啊!”这句话刚说出口,家属们都笑了。从那以后,有时间我就和患者及家属谈心,互相交流、沟通,劝说他们相互理解。此后,家属之间的笑声也多了,护患关系也融洽多了,对我们的工作也理解了,支持也更多了!看到患者一个个健康出院,即使再苦再累,我的心中也充满了甜蜜。我是一名护士,我很自豪!

(作者供职于温县人民医院)

投稿邮箱:373204706@qq.com
联系电话:(0371)85967002

乡村夜空

□冯瑞仙

几天前的一个晚上,下楼送客时,我抬头看到圆月挂在天上。已经许久没有望月了,我仔细端详,虽然是晴天满月,天空却有些许灰暗,星星似乎也少了许多,我不禁回想起童年的夜空。

儿时,我住在乡下,记忆中乡下的时光是美好的,尤其是晚上!到了傍晚,大人们三五成群地聚在一起聊天;孩子们走街串巷地追逐、捉迷藏……到了夏季,天气燥热,没有空调、电扇,这时,最好的降温措施就是每人手中摇着的蒲扇。夜晚,室外比室内凉爽一些,一家人就在自家院内休息。扫去地面的浮土,铺上几张席子,躺在上面,仰望天空。静谧的夜空,月光皎洁,繁星满天,有时还能看到迅速划过的流星。

仰望夜空最难忘的趣事是,父亲常常教我们如何寻找天上的北斗星、牛郎星、织女星以及银河;观察月亮神奇变化。遇到阴天,就听爸爸妈妈讲“猴屁股失火了”“卖南瓜”以及农历七月初七为何会下雨的故事。每晚,或看着晴朗的夜空,或听着熟悉的故事,不知不觉就进入了梦乡,十分惬意。偶尔,在酣睡之时会突然狂风大作,暴雨倾盆而至,全家人迅速撤回屋里,虽然被雨水浇灌,也无丝毫烦恼,只当是一个小小插曲,然后接着休息……

离开乡下已经几十年了,愉快的童年生活,美丽的乡村夜空一直令我记忆犹新!

(作者供职于洛阳市第三人民医院)

摄影



荷花

王卫/摄

成吉思汗的胸襟

□鲁青菊



资料图片

成吉思汗,是世界历史上最具影响力人物之一。他从一个流浪少年成为一代天骄。成吉思汗不是继承了一个强大的帝国,而是白手起家。这样一个人,能建立人类历史上疆域最大的帝国,能成为改变世界的人物,是很了不起的。

成吉思汗的妻子孛儿帖被敌人抢走并受到侮辱,后来生下了长子术赤,搞不清楚是不是亲生儿子,但成吉思汗却对孛儿帖母子一如既往。开国功臣哲别(《射雕英雄传》里边郭靖射箭的师父)等人原本都是成吉思汗的敌人,甚至在战场上差点儿杀死成吉思汗,但成吉思汗却用王者胸怀包容了他们,重用他们,与他们结下了深厚的君臣之情甚至是兄弟之情。在建立蒙古帝国之后,成吉思汗也没忘了这些一起打天下的兄弟,一一封赏。

成吉思汗给予我们的启示有以下几点。

启示一:“要让青草覆盖的地方都成为我的牧马之地”

成吉思汗的目标就是成为“草原之王”,统一蒙古,“要让青草覆盖的地方都成为我的牧

马之地”。所有拥有巨大成就的人都具有这样一种领导力品质:既是理想目标的设计者,一心考虑着富有挑战性的目标,对自己的目标和行动的结果负全部责任;又是一种积极的、高度自信、高度自我欣赏的性格。因此,要想给自己的生活带来变化,生命中一定要有一种强烈的目标感。一个富有挑战的目标才会有方向、意义和积极的期待,才能给生活带来改变。

启示二:“战胜了敌人,我们共同分配获得的财物”

“战胜了敌人,我们共同分配获得的财物”。这是成吉思汗规定的战利品的处理方式。在当今社会,“共进共退,共享利益”对于任何一个团队而言都是至关重要的。

启示三:“我一旦得到贤士和能人,就让他们紧随我”

成吉思汗爱才若渴,一旦得到贤士和能人,就委以重任,并能真正做到“用人不疑,疑人不用”。成吉思汗手下聚集了一批杰出的人才,比如阿儿剌·博尔

术,还有契丹族名臣耶律楚材。

为什么成吉思汗能得到那么多人的拥戴?简单来说,就是成吉思汗意志坚定、百折不挠,对待属下情同手足,胸怀广阔,得人心。这是古今中外所有成大事者的必备素质,非常值得人们学习。

启示四:“没有铁的纪律,战车就开得不远”

“打仗时,我若是率众脱逃,你们可以砍断我的双腿;战胜时,我若是把战利品揣进私囊,你们可以砍断我的手指!”这句话说明纪律面前人人平等。

启示五:“你的心胸有多宽广,你的战马就能驰骋多远”

只有过人的胸怀,才能够容纳天下将才为己所用。博大的胸襟、从容的气度,正是领袖人物所必备的领导力素质。对于普通人,我想,“你的胸怀有多大,人生的快乐就有多少”这句话是成立的,如果你想拥有更多的快乐,那么,就请放宽你的胸怀。