



叙事护理

弯月里的“爸爸”

□张宇虹

爸爸已经去世很多年，可是我心中一直被悔恨、内疚折磨着。经过3年的叙事护理学习，通过“跨时空对话”，我在另一纬度的时空，向爸爸道歉，与自己和解；向爸爸道爱，用爱滋润干涸的心田；向爸爸道谢，感谢曾经的努力；向爸爸道别，带着泪水微笑转身，挥手告别过去。

那么多年过去了，可每次想起那些事儿，就心中烦躁、郁闷，辗转难眠。又是一个这样的夜晚，烦闷不已的我索性披上衣服来到阳台上。窗外寂静一片，偶尔有车辆呼啸而过，抬头望见一轮弯月挂在半空，温柔地俯视着大地。

我独自倚靠着窗台坐下来，默默仰望那轮弯月。弯月里慢慢出现一张熟悉而和蔼的面容，竟然是爸爸。

“爸爸”：“怎么还没睡呢？”

我：“睡不着。”

“爸爸”：“睡不着吗？跟爸爸聊一会儿可以吗？”

我：“爸爸，我一直觉得对不起你，想起这些就感觉心口像压着一块石头一样！”

“爸爸”：“大石头？你能告诉爸爸那块大石头长什么样子吗？”

我：“那块大石头像个磨盘一样，压得我喘不过气来。”

“爸爸”：“喘不过气来？你能跟爸爸多说一些吗？”

我：“爸爸，我不是一个好女儿，是我害了你！如果不是我坚持要给你做靶向治疗，你就不会出现肺部感染！”

“爸爸”：“新的治疗方案是咱们共同商量后确定的，谁也没有想到会出现肺部感染。这事儿不怨你！”

我痛苦地摇头：“不。爸爸，我一直记得粒子植入的那年冬天，天气特别冷，我不应该为了多收几个月的房租，就让你治疗回老家观察。如果让你住在有暖气的房子里，也许会安全地度过冬天。如果我在妈妈第一次说你呼吸不畅的时候，就让你来医院检查，就不会出现大面积肺部感染。每每想起这些事儿，我就感觉像压个磨盘一样喘不过来气。”

“爸爸”，似乎没有再说话，静静地听着我的哭诉。

我：“我是个没用的人。如果我能挣到更多的钱，就不会让你为了减轻我的负担，5年来一直坚持在治疗间歇期，去污染严重的水泥厂上班……”

“爸爸”淡淡笑了笑，说：“还记得我刚刚确诊那时候的状况吗？”

我点点头。

当年爸爸知道自己的病情后，沉默良久说：“这没什么大不了的，咱们就积极治疗吧。你弟弟没有成家，你家里也有一大堆事儿。我不能倒下，我还要看着你弟弟成家立业，看着你的孩子长大。我要努力活着。”

那时候，我抱着爸爸的胳膊，语气坚定地说：“爸爸，我会一直陪着你。”

“爸爸”：“你知道吗？那时候我才突然意识到我的‘小棉袄’长大了，你很坚强，是让你有了坚持下去的动力！”

从那一刻起，我一直在努力着。

“爸爸”：“每一次化疗、放疗，你都陪着我，跑前跑后；复查的时候，总是提前预约好医生和检查时间，都不让我等太久；我回家休养的时候，你每天一个电话，一遍遍地交代注意事项；听说有治疗效果不错的靶向口服药，就千方百计托亲戚朋友买药。”

过去陪伴爸爸的情景像电影一样，一幕一幕浮现在眼前。

为了让爸爸化疗期间增加营养，我早上5点就起床做饭，因为爸爸说喜欢喝黑米粥，我就常常做给他喝；在通话记录里，父母的电话永远在第一位，在化疗间歇期，我要一遍又一遍地确认爸爸回家后的情况。

“爸爸”：“那时候医生说我只有一年~3年的存活期，可是我活了5年。这5年间，外孙女上了小学，后来，我又有了一个外孙女。我真的没有任何遗憾了。”

我：“爸爸，你不怪我吗？”

“爸爸”：“从来没有。在最后的日子里，我一直睡在我的屋里，只为了能第一时间听到我叫我；我没有力气排便，你就戴上手套把粪便一点一点地掏出来……”

我：“爸爸，我好想你！”

“爸爸”：“好女儿，我也很想你！你在我的心里一直是那个一吃药就爱哭的‘鼻涕鬼’，一说有好吃的就两眼放光的小馋猫！”

我不由得破涕为笑：“谢谢你，爸爸。”

“爸爸”：“女儿，知道我现在最不放心的是什么吗？”

我摇摇头。

“爸爸”：“我最不放心的就是你。你善良、热情，心太软，总想帮助别人。可当我看到你被别人欺负、伤害，我就很难过。你要保护好自己，先学会好好爱自己，你才能更好地爱你的家人。”

我：“知道了，爸爸。我会学着好好爱自己的。”

“爸爸”：“好女儿，快睡觉去吧，我会一直在这里陪着你的。”

我：“爸爸，你在‘那边’也要好好生活。”

我心中的那股烦闷之气瞬间消失，原来爸爸一直在陪着我。

那轮弯月依然挂在半空，我心中释然，安然睡去。

（作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院）

有这样一群被病痛折磨的患者，他们在生命旅途的终点，经历着无法言说的痛楚和孤独。肿瘤晚期的患者，被形容为“被病魔拥抱的人”。

临终关怀

临终关怀是一种特殊的护理方式。为生命即将结束的患者提供身体、心理、社交和心灵上的全面支持与照顾。临终关怀的重要性在于它体现了对临终患者生命价值的尊重，并提高患者在临终阶段的生命质量，维护他们的尊严。临终关怀不仅是医疗技术的应用，更是一种人文关怀的体现。

在临终关怀中，我们不仅要关注患者身上的病痛，还要关注他们心理上的诉求。这不仅是一种医疗行为，更是对生命尊严的坚守。

一名“因病致贫”的肺癌患者，生命已经进入倒计时。浙江省人民医院疼痛科主任李顺在得知患者的困境后，没有选择坐视不管，而是主动挑起了作为医者的责任。李顺经常骑车上门，为患者提供诊疗服务，以减轻患者的痛苦。尽管病情无法逆转，但是能够使患者在生命的最后一段时光里感受到温暖。最终，患者带着欣慰和感激离开了这个世界。

癌性疼痛治疗

癌性疼痛治疗是一个复杂的过程，它需要综合考虑患者的身体状况、疼痛程度和致病原因等因素。在临床上，医务人员常综合运用药物治疗、物理治疗、心理治疗等方法，全力以赴地减轻患者的痛苦。面对着肿瘤晚期患者所承受的剧烈疼痛，李顺始终没有放弃寻找更好的解决方案。

在癌性疼痛治疗领域，李顺开展了许多开拓性的工作。他曾利用硬膜外自控镇痛技术，成功帮助一位剧烈疼痛的肺癌患者减轻痛苦。李顺创造性地将4个镇痛泵串联使用，延长了药物的作用时间。这种因地制宜的治疗方法，减少患者往返医院的次数，大大减轻了患者的痛苦，并与患者家属建立了深厚的友谊。

李顺在癌性疼痛治疗方面深入研究，先后开展了CT（计算机断层成像）引导下胸腔内路内腔大小神经毁损治疗上腹部癌痛、内镜下肋间神经切断术治疗肺癌疼痛、上腹部皮下神经毁损治疗下腹部癌痛、无水乙醇在癌性疼痛治疗中的应用等。在探索新的治疗方案的同时，李顺也呼吁广大患者要关注并预防癌痛。

临终关怀和癌性疼痛治疗领域默默奉献的医者致敬，他们用心聆听生命的低语，用心点亮生命最后的一缕阳光。

人文关怀和治疗，让许多晚期癌症患者在生命的最后阶段，感受到温暖、尊严和希望。李顺对医学的执着与对患者的深情关怀，照亮了无数肿瘤晚期患者的黑暗世界，让他们感受到生命尽头的一丝温情和尊严。

让我们向所有在临终关怀领域默默奉献的医者致敬，他们用心聆听生命的低语，用心点亮生命最后的一缕阳光。

（作者供职于浙江省杭州浙融媒文化传播有限公司）

临终关怀与癌性疼痛治疗

□郭园园

科普专家话健康

夏秋季肠道传染病的预防

□赵智慧

肠道不仅是人体最大的消化器官，还具有独立于中枢神经系统的神经结构——肠神经系统。

夏秋季节，肠道传染病高发，常见病包括感染性腹泻、手足口病、霍乱等，其传播途径以消化道传播为主，通过食用被病原体污染的饮用水及食物而感染。预防肠道传染病，需要注意以下事项。

洁净水 日常饮料以白开水和淡茶水为宜，不喝生水，不使用不洁的水清洗餐具、蔬菜、水果等，更不能使用不洁的水刷牙、漱口。

正确洗手 饭前、便后及制作食物前，要使用肥皂或洗手液等清洁剂，按照“七步洗手法”认真清洗双手，防止病菌传播。家长从小让孩子养成洗手的习惯。

传染病是由病原体感染引起的。夏秋季节，消化道传染病高发，常见病包括感染性腹泻、手足口病、甲肝、霍乱等，其传播途径是以消化道传播为主，通过食用被病原体污染的饮用水及食物而感染，经口进入胃肠道，又称肠道传染病。

合理饮食 食物要按需制作和供应，不暴饮暴食，不吃腐败、变质的食物。剩菜、剩饭要及时冷藏保存，食用前要按照食物的特点“蒸熟透”。谨记“冰箱不是保险箱”，冰箱仅供短期存放食物，避免长时间存放食品，冰箱的低温只能抑制细菌生长，并不能灭菌。

营养均衡 《中国居民膳食指南（2022版）》平衡膳食要求：会烹会选，会看标签。大家尽量在家里制作饭菜，如果外出就餐要选择卫生条件好且客流量大的餐馆进餐，避免在路边摊或者卫生条件差的餐馆就餐。外出就餐时，尽量吃现做的热菜，减少生冷食品、荤类烧烤食物的摄入量。

区分熟食 家庭加工食物的案板、刀具、盛放容器要生熟分开，避免交叉污染。

认真清洗 生食的水果、蔬菜要洗净，先浸泡，再用流动水冲洗干净，特别是叶菜类食物要注意卷曲部分的清洗。小颗粒水果（如蓝莓、桑葚等），要逐个冲洗。

防止粪便污染 养有宠物的家庭，一定要做好宠物的卫生，外出时要及时清理宠物的排泄物，防止公共环境的污染。同时，不要一边吃东西一边喂食宠物。

消灭“四害” 做好苍蝇、蚊子、蟑螂、老鼠的灭杀工作，消除虫媒传播病菌的隐患。

居家清洁 注意家庭日常清洁卫生，定时通风换气。常规使用的毛巾、水杯、衣服等物品要经常清洗消毒，被褥要经常换洗暴晒。

及时就诊 一旦出现腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等消化道症状，特别是出现脱水、高热等较严重症状的，或免疫力低的儿童、老年人等

人群，不要盲目用药，以免延误治疗时机，要尽快到正规医院就诊，及时治疗，并注意做好自我隔离和家庭消毒。可以用开水烫煮餐具，对患者的居室进行物体表面消毒，可使用浓度为500毫克/升的含氯消毒液对厕所、便池进行消毒，避免聚集性疫情。

接种疫苗 控制传染病，接种疫苗是较为有效的方法。手足口病、霍乱等肠道传染病的疫苗已上市，可根据需求到预防接种点接种疫苗。

人类与传染病斗争是一项长期而又艰巨的任务，大家只有培养良好的生活习惯，科学的健康知识技能，以科学的方法保护自己，才能生活得更健康、更美好。

（作者供职于河南省焦作市第五人民医院）

如何避免感染肺结核

□孙建伟

一部分人认为，身材越苗条，就越性感，因此盲目追求苗条的身材，人为地造成“结核病体型”。

结核病患者由于疾病的困扰，体型大多是消瘦的、弱不禁风的样子。在选择减肥的方式和方法上，大家要按照自身的身体条件，制定合理的减肥方案，不要盲目节食。

不少人为了快速达到瘦身的目的，长期不吃主食，只靠少量新鲜的蔬菜、水果和水，来维持身体的新陈代谢和能量消耗。长此以往，一旦打破自身的生态平衡，就会造成机体营养不良，抵抗力下降，很多疾病便会随之而至。其中，最容易患上的就是结核病。结核病俗称“肺癆”，它是由结核分枝杆菌侵入人体后引起的一种具有强烈传染性的慢性传染病。它不受年龄、性别、种族、职业、地区的限制，人体许多器官、系统均可患结核病，其中以肺结核较为常见。

不良，身体透支严重，体质虚弱，导致抵抗力下降的人群，就有可能导致肺结核。

肺结核还可以通过母婴传播。如果孕产妇患有肺结核，结核分枝杆菌有可能经胎盘、产道、哺乳等途径传播。如果是身体素质好的人，虽然被感染，但是由于人体的免疫作用，也许几年或数十年都不会发病。而盲目地节食减肥造成的免疫力低下，会增加患上结核病的概率。

如果患者出现反复咳嗽、咯痰、盗汗、乏力等症状，经常咯血、胸痛，就有可能患肺结核。肺结核患者只要控制好病情，一般不会出现并发症。如果治疗不及时，或者对肺结核的治疗不重视，就可能对导致气胸或脓胸、肺心病、支气管内膜狭窄及支气管扩张等并发症。

保持新鲜。肺结核患者不要面对其他人咳嗽或打喷嚏，咳嗽或打喷嚏时可用手帕捂住口鼻。肺结核患者外出要戴口罩，不随地吐痰，以免传染给他人。尤其是婴幼儿，尽量不要与肺结核患者接触。

保持新鲜。肺结核患者不要面对其他人咳嗽或打喷嚏，咳嗽或打喷嚏时可用手帕捂住口鼻。肺结核患者外出要戴口罩，不随地吐痰，以免传染给他人。尤其是婴幼儿，尽量不要与肺结核患者接触。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心）

结核病防治论坛

开展“终结结核”行动 共建共享 健康中国

本栏目由河南省疾病预防控制中心主办

怎样改善儿童分离性焦虑

□王保华

又到开学季，我们时常看见一些学龄儿童在上学时，那种依依惜别的眼神；也总能听到幼儿园的儿童在父母离开时，那种歇斯底里的哭声。为什么这些儿童在家人身边时总是安全感满满，离别家人时却显得惊慌失措呢？可能是分离性焦虑在作祟，理解分离性焦虑及其表现，对于家长和教育工作者来说非常重要，帮助他们更好地引导儿童度过这一阶段。

分离性焦虑是指儿童在与父母或主要照顾者分离时，出现的情绪不适反应。这种焦虑可能表现为强烈的担忧、哭泣，甚至身体不适，如头痛、腹痛等。分离性焦虑在幼儿期和学龄前期儿童中较为常见，但是也可能在学龄前的儿童中发生，特别是在面对生活变化或新环境时。

主要特征

情绪反应 分离性焦虑会导致儿童情绪激动、哭闹，甚至身体不适，如头痛或腹痛等。

持续时间 这种焦虑反应可能持续数周或数月，尤其是在儿童新经历分离情况时，例如开始在幼儿园或学校住宿。

日常活动 有时，儿童的分离性焦虑可能影响他们的日常生活，如难以入睡、注意力不集中或拒绝参与社交活动。

社交影响 儿童可能因为焦虑而避免与同龄人或教师互动，害怕离开父母或主要照顾者的身边。

影响因素

年龄阶段 许多专家认为，幼儿期和学龄前期的儿童更容易出现分离性焦虑。他们通常更依赖成年人的照料和保护。

儿童在与父母或照顾者分离时，可能会感到无助和恐惧，并感到非常不安。

生活变化 此外，生活中的一些变化也可能是引起分离性焦虑的原因。比如，当儿童面临搬家、父母离婚、兄弟姐妹的出生或父母的工作变动等生活变化时，儿童会感到不舒服和焦虑。这些变化可能打破了儿童的日常生活状态，导致他们对自己所处的环境产生不安全感。

个体因素 有些儿童天生比较敏感，外界环境的变化会增加他们发生分离性焦虑的风险。这些儿童可能更容易受到外界环境的影响，对任何可能引起分离性焦虑的情况或事件，都会产生过度的担忧和恐惧。

如何改善

建立安全感 建立日常的安全环境，让儿童感到安全和稳定。

逐步分离 逐步延长儿童与主要照顾者的分离时间，让儿童慢慢适应。

沟通和理解 与儿童进行沟通，理解他们的担忧并提供支持和安慰。

寻求专业帮助 如果儿童的焦虑影响了他们的日常生活或社交活动，考虑寻求儿童心理学家或心理医生的专业帮助。

总之，分离性焦虑是许多儿童成长过程中的一部分，但是通过理解和支持，家长和教育工作者可以有效地帮助儿童克服这一挑战。通过建立安全感、逐步分离和开放沟通，家长和教育工作者可以为儿童提供一个稳定和成长的环境，让他们能够健康、快乐地成长。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院）

征稿

您可以谈谈自己的看法，谈一谈您对护理工作的感悟，写一写关于护理管理现状与问题的文字……栏目《护理管理》《专科护理》《护理体会》《护士手记》《小发明》《护患故事》等真诚期待您的参与！

联系人：徐琳琳
联系电话：15036010089
投稿邮箱：xulin.lin@qq.com