

■叙事护理

一场双向奔赴的救赎

□李晨阳

作为一名护士长,我总觉得,医患之间从来不该是冰冷的“治疗与被治疗”,更像一场特殊的携手同行。

41岁的杨女士,用她曲折的抗癌路,让我深刻体会到这种医患关系的深意——我疗愈她的伤痛,她也教会我生命的韧性;我给予她温暖,她赋予我前行的力量。

2020年,杨女士因“宫颈锥切术后5年有余,活检发现宫颈癌3天”住进医院。宫颈癌中晚期的诊断像一块巨石,压得这个原本平和的家庭喘不过气。最初,杨女士和丈夫相濡以沫,经济压力也尚在承受范围之内。在两次新辅助化疗期间,丈夫的陪伴是杨女士最稳的依靠。后来的“经腹

广泛全子宫+双附件+盆腹腔主动脉旁淋巴结”切除术,以及术后反复的放疗,成了这个家庭的多重考验。

治疗的痛苦渐渐磨掉了一家人的耐心,经济的重担冲散了温情。曾经和睦的夫妻关系出现裂痕,家庭矛盾不断升级。在杨女士的世界里,身体的剧痛、精神的煎熬、家庭的纷争、工作的停滞交织在一起,像一张密不透风的网。每当我走进病房时,都能看到杨女士蜷缩在床边,眼神空洞得让人心疼。

“李护士长,我撑不下去了。”一次查房时,杨女士终于忍不住红了眼眶向我哭诉。那一刻,我知道常规的护理远远不够。

我开始尝试使用叙事护理方法,与杨女士聊一聊。我搬了一把椅子坐在杨女士的病床边,听她讲年轻时的趣事,讲她和女儿温馨的日常生活,讲她曾经对生活的憧憬。那些被病痛淹没的过往,在杨女士的倾诉中慢慢浮出水面,她的眼神里渐渐有了光。

我们还“玩”起了新花样:我在拍抖音视频时拉上杨女士一起。起初,杨女士只会羞涩地摆手,后来,杨女士会跟着我哼唱歌曲。后来,科室举办小型联欢会,杨女士会和我们一起表演节目,这些温暖的陪伴,像涓涓细流,慢慢浸润了杨女士的生活。

杨女士开始主动跟我分享治疗的感受,她也会笑着

说:“今天胃口好点儿了。”她甚至还会调侃护士们:“你们比我的家人还操心!”而我也在互动中一次次被感动:看到杨女士强忍疼痛给女儿打电话,我读懂了母爱的坚韧;听到杨女士在视频里说“谢谢你们让我觉得不孤单”,我明白了护理工作不能止步于护理技术,更在于“看见”每一个灵魂。

杨女士的女儿攥着我的手,仰着小脸认真地说:“护士长阿姨,谢谢您让妈妈笑了,我好久没见过她笑了。”那一刻,我突然意识到,我与杨女士的关系早已超越了普通的医患关系——杨女士依赖我的关怀,我也在她的挣扎与坚持中,更加懂得这份职业的重

要意义。

如今,杨女士仍在治疗的过程中,家庭的矛盾虽然未完全化解,但是她眼睛里的光芒越来越亮。每次在治疗间隙,杨女士会主动跟我分享她女儿的成就,会提醒我“忙起来也要记得吃饭”。这种双向的牵挂,让病房少了几分冰冷,多了几分人情的温度。

原来,最好的医患关系,从来不是单方面的付出,而是像杨女士这样,我用专业守护她的生命,她用坚强教会我热爱生活。这种不经意的身份“互换”,早已超越了护理工作,成为我们彼此生命里最温暖的印记。

(作者供职于河南省人民医院)

■心灵驿站

别让焦虑“偷走”睡眠

□王喜苹

在快节奏的现代社会中,“焦虑”仿佛成为我们挥之不去的影子。它时而低语,时而咆哮,扰人心神。但是,焦虑真的只是需要被消灭的敌人吗?或许,我们可以从科学的角度重新认识这位如影随形的“伙伴”。

疾病本质

焦虑,本质上是一种高度警觉的状态,源于大脑中一个古老而精密的警报系统——“战或逃”反应。当大脑感知到潜在的威胁(无论是真实危险如野兽,还是象征性压力如考试或工作截止日期),便会激活这一机制。

警报响起,身体随即进入备战状态:交感神经兴奋,释放压力激素,心跳加速、呼吸急促、肌肉紧绷、感官敏锐等。这一切变化,都是为了让我们能迅速应对危险。在远古时期,正是这套系统帮助人类在危机四伏的环境中生存下来。

发病机制

问题在于,进化缓慢的大脑还未能完全适应现代社会的复杂压力,对原始人构成生命威胁的“老虎”,在今天已演变为工作压力、人际矛盾、经济负担与未来的不确定性等。这些压力虽然不直接危及生命,但是常被大脑误判为“生死攸关”。

更棘手的是,现代压力往往持续存在,导致压力长期偏高,不断消耗身心;同时,人类擅长“反刍”过去,担忧未来,甚至虚构灾难场景——相当于自己反复按下警报按钮,即便实际并无危险,这正是我们在深夜为未发生的事辗转难眠的原因。

应对方法

正确认识焦虑机制,是管理它的第一步。我们可以通过以下策略实现有效应对。

识别与接纳 当出现心慌、出汗或情绪纷乱时,先停下来问自己:“我在焦虑什么?”尝试接纳这种心理,告诉自己:“大脑只是想保护我。”不强行压制,而是允许它存在,如同观察云朵飘过。

安抚身体 深呼吸是较快速的“镇静剂”,渐进式肌肉放松、规律运动、正念冥想等方式,也有助于缓解紧张情绪,减轻精神压力。

调整认知 焦虑常伴随灾难化思维,我们可以通过三步进行理性回应:识别自动负性想法,如“我一定不行”;寻找证据,评估其真实性;提出更现实的替代想法,如“我已尽力,结果并非我能完全控制”。

构建支持系统与基础

人们要保持规律作息,保证7小时~9小时睡眠,让大脑得以修复;饮食方面,减少咖啡因、高糖食物的摄入量,增加富含维生素B和镁的摄入量;与亲友建立真诚的连接,分享感受,获得情感支持。

寻求专业帮助 若焦虑持续且严重影响生活,请主动寻求心理咨询师或精神科医生的帮助,药物与心理治疗相结合,能有效调节神经递质平衡,帮助重建内在平静。

常见误区

误区一 焦虑=软弱/矫情。焦虑是人类普遍体验,与性格强弱无关,承认并积极应对,反而是勇气的体现。

误区二 必须彻底消除焦虑。焦虑本身具有积极意义,因为它是动力源之一。

我们要学会的是管理焦虑而非消灭它,将其控制在适度的范围内。

误区三 药物会成瘾或伤害大脑。患者在医务人员的专业指导下合理应用抗焦虑药物,成瘾风险极低,而且其恢复神经平衡的益处远大于潜在副作用。

总而言之,焦虑并非缺陷,而是人类进化留下的珍贵遗产,它古老,却深深参与着我们的现代生活。

学会与焦虑共处,理解其预警信号,掌握回应之道,我们便能将这股原始能量,转化为前进的动力。

科学管理焦虑,是一项通过学习就可以得到的技能;而寻求帮助,永远是走向平静与坚韧的重要一步。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

■小发明

目前,神经外科领域的按摩装置功能较为单一,仅针对腿部肌肉进行表层按摩,效果有限;或依赖护理人员徒手操作,不仅劳动强度大,效率低下,舒适度不足,还可能因直接接触患者皮肤而引起部分敏感患者的心理抵触。因此,临床亟须一种新型护理按摩装置,以提升护理质量和患者体验。

设计亮点

相较于现有技术的不足,笔者设计的这种神经外科新型护理按摩装置具有以下亮点:结构科学合理、操作便捷高效,不仅可针对腿部进行按摩,还适用于手臂、背部等多个身体部位,实现快速、全面的按摩护理。此外,该装置配备两组理疗灯,可在按摩的同时配合光疗照射,增强理疗效果。

设计方案

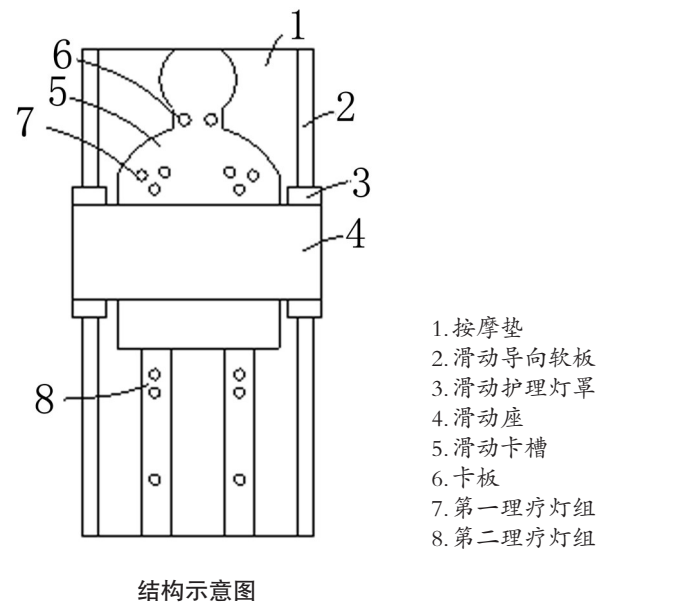
这种装置包括按摩垫、护理灯罩、滑动卡槽、卡板、理疗灯组和软垫等部分。按摩垫设有与人体体型相契合的凹陷,其底部集成颈部、背部和腿部按摩机构,分别配备2个转动按摩头,由垫内微型电机驱动转动板完成按摩动作。按摩垫两侧设有滑动导向软板,上方装备半圆形滑动护理灯罩,灯罩两端通过带卡板的滑动座与软板上的滑动卡槽衔接,便于调节位置。灯罩内壁安装第一和第二理疗灯组,两组灯具分别配有外侧隔网,且具有不同的照射频率与波长,以满足多样化的理疗需求。

神经外科主要负责治疗因外伤导致的脑部、脊髓等神经系统疾病。尽管许多患者生命得以成功挽救,却常遗留严重的后遗症,如昏迷、危重状态或瘫痪等。这类患者往往恢复周期长,需要长期卧床,易引发四肢麻木无力、下肢深静脉血栓、肺栓塞及压疮等并发症。这些并发症不仅显著降低患者的生存质量,加重功能障碍,甚至危及患者生命,严重影响康复进程。

实用要点

这种神经外科新型护理按摩装置,能够对腿部、手臂及背部等不同身体部位进行高效、舒适且效果显著的按摩,有助于降低四肢麻木、深静脉血栓和肺栓塞等并发症的风险。同时,装置配备2组理疗灯,可在按摩过程中配合光疗照射,对压疮的防治也具有良好的效果。装置适用于神经外科术后恢复期患者,支持全身性有效锻炼,并可根据不同体型调节按摩距离、粗细与力度。其非固定式、大面积按摩设计使用便捷,结合针对性理疗,可显著减少术后并发症风险,促进患者早日康复。

(作者供职于民权县人民医院)



1. 按摩垫
2. 滑动导向软板
3. 滑动护理灯罩
4. 滑动座
5. 滑动卡槽
6. 卡板
7. 第一理疗灯组
8. 第二理疗灯组

结构示意图

让惠民服务“看得见、摸得着、用得上”

——鲁山县中医院“中医药文化夜市”提升群众获得感

本报记者 王 平 通讯员 王 倩 陆明凯 文/图

华灯初上,晚风送爽。近日,由鲁山县卫生健康委主办,鲁山县医疗健康集团中医药服务部、鲁山县中医院承办的“中医药文化夜市”在鲁山县滨河公园广场举行。活动现场设置了11个特色体验区,将中医药文化知识与便民的健康服务送到群众家门口,让群众在游玩的间隙,零距离感受中医药文化的魅力,开启了一场别开生面的“健康之旅”。

县领导现场指导

夜市惠民获点赞

活动当晚,鲁山县委书记刘

鹏来到活动现场,逐一参观了特色体验区。“这个活动办得很好!真正把健康服务送到百姓身边,为你们点赞。”刘鹏边走边看,对鲁山县中医院以夜市这种亲民的形式传播中医药文化、服务百姓健康的举措给予了高度肯定。他说,活动充分展现了全县医务工作者全心全意为人民服务的精神风貌,是传承精华、守正创新的生动实践,希望鲁山县中医院继续发挥特色优势,把“精彩中医药 健康惠万家”系列活动做深做实,切实提高群众的健康水平和生活质量。

名医组团驻夜市
健康服务零距离

本次夜市在保留首期成功经验的基础上,进一步优化提升了活动内容。11个特色展区各具魅力,为群众带来全方位的中医药文化体验。

“平时很难挂号的名医专家,今天晚上在公园里就能免费咨询,太方便了!”带着孩子前来体验的王女士在名中医义诊区高兴地说。为了给群众提供实实在在的便利,鲁山县中医院精心组织了阵容强大的义诊团队。来自内科、外科、妇产科、儿科等15个科室的资深中医师齐聚夜市,将健康服务送到群众身边。活动现场,专家们耐心地为群众免费量血压、测血糖,并根据具体情况提供专业的健康咨询、用药指导和个性化的养生建议。

在中医治未病体质辨识区,智能中医四诊仪成为当晚的“人气明星”。好奇的群众排起长队,只需要静坐片刻,这台融合现代科技的设备便能通过采集舌象、面象、脉象等信息,生成一份包含体质类型、健康状态分析和养生建议的详细报告,为传统

“望、闻、问、切”提供了科技赋能的新视角。

千年古方换新颜

现场掀起养生潮

在中医药特色茶饮区,多种养生茶饮备受群众青睐,吸引了众多群众驻足品尝;中医药文化产品展示区与中药(膏方)产品展示区内,地道药材标本、古法炮制工具、匠心熬制的膏方琳琅满目。工作人员详细介绍膏方的滋补功效与进补知识,并提供免费尝试,让群众直观感受这一传统剂型的便捷与滋养。

中医药适宜技术体验区更是人气爆棚。针对群众普遍关注的颈肩腰腿痛、失眠、脾胃不适等健康问题,医务人员现场指导,让群众亲身体验艾灸、推拿、耳穴压豆等中医药适宜技术。这个互动性极强的区域,凭借其“看得见、摸得着、用得上”的疗效体验,吸引了群众踊跃参与。

活力传承寓教于学

健康共享

夜市不仅是一场健康盛宴,更是一次中医药文化的普及课堂。八段锦教学区吸引了各个年龄段的居民参与,在医务人员带

领下,大家认真练习,感受传统功法的魅力;急救知识普及区,医务人员通过模拟人演示,手把手教群众掌握常用急救技能。围观群众纷纷拿出手机记录。

童趣中医启蒙

播撒传承种子

儿科综合体验区成为孩子们的乐园。这里不仅有资深儿科医师现场坐诊,用通俗易懂的语言解答家长们的育儿困惑,还精心准备了趣味十足的中医体验项目。孩子们在医务人员指导下,好奇地感受着轻柔的小儿推拿手法,小心翼翼地尝试着穴位贴敷的奇妙体验。在寓教于乐的互动游戏后,特别定制、口味清甜的中药棒棒糖和健脾消食的保健膏方,成了孩子们爱不释手的“健康小奖励”。看着孩子们在欢声笑语中接触中医药文化知识,家长备感欣慰,这种潜移默化的体验,正是最生动的文化启蒙。

云端共享盛宴

线上直播惠万家

为了让无法亲临现场的群众共享这场健康盛宴,活动还特别设置了线上同步直播。主

持人穿梭于各个特色展区,带领观众“云逛展”,通过镜头展示了名医义诊的专注、养生茶饮的氤氲、八段锦教学的整齐、急救演示的实用以及儿科区的童趣盎然。网友们互动热烈,积极提问,“线上人气”与“线下烟火气”交相辉映,共同见证了这场“中医药文化夜市”的精彩。

灯火阑珊处,滨河公园的“中医药文化夜市”虽然已落幕,但是那份守护健康的理念,恰似初秋的夜晚,携着中药的芬芳,悄然浸润了万千心田。本次夜市不仅是鲁山县中医院服务百姓、弘扬国粹的创新实践,更是推动中医药融入现代生活、助力健康鲁山建设的生动缩影。



热闹现场