

体检时这样做 巧妙化解“小尴尬”

在医院体检中心，总会遇到些“奇葩糗事”：一些人憋尿憋得不行，一些人抽血晕针，还有人称体重时总感觉不自在。作为体检医生，如何化解这些尴尬场面呢？

遇到害怕抽血的人， 别忘记安抚

不只小孩子害怕打针、抽血，不少大人面对针头、血液也充满恐惧，表现为头晕心慌、虚汗乏力，甚至有短暂的意识丧失不清，这和心理、环境、身体等因素有关。

此时作为医护人员应及时体察体检对象的表现，首先要帮助体检者梳理害怕的根源，如有必要，可帮助体检者半躺或平躺采血，过程中与对方说说话，安抚一下情绪，同时采血完建议对方不要立即起身，坐一会或躺一会再起来，以免摔伤。这些看似细小的关怀，其实高度体现了医生的专业性和情商水平，学会安抚患者情绪是一门艺术，需要医务人员设身处地站在患者角度想问题，并且依据患者个性作出有针对性地引导，而不是简单地呵斥或者消极对待。

“踮脚”测身高？ 友情提醒一下

体检测身高体重的过程，堪比当众“处刑”，年轻男女花样百出，比如垫个脚。实际上，这么做并不合理。测量身高体重是为了得到更准确的身体数据，医生也会以此分析你有没有潜在的患病因素。比如，在测量准确的前提下，身高比之前矮了，你的骨骼可能出了问题。准确地测量体重也很重要，体质指数（BMI）=体重（千克）÷身高（米）²，超过28是肥胖，超过24是超重，BMI每增加2，冠心病、脑卒中的发病风险分别增高15.4%、6.1%。所以，如果遇到踮脚的体检者，还是耐心和对方解释一下，毕竟身高体重关系到个人真实的健康情况，不可以再马马虎虎地对待。

憋尿太难了，还能怎么办？

“先让我查吧，快憋不住啦！”体检时，排队最长的往往是B超室，不是因为检查有多复杂，而是憋尿的过程太漫长。为啥非得憋尿？因为超声对实性、液性、含气的组织得出的图像不同，膀胱满了，子宫、卵巢、输卵管、前列腺等的图像才更完整、清晰。

做B超前一般要喝800~1000毫升水，如果想快速憋尿，可以喝咖啡、茶水、西瓜汁等利尿饮品，要小口小口喝，一边喝一边走。当然，喝这些饮料前要问一下医生，



看是否会影响抽血化验。医生在体检室遇到“憋尿”难受的体检者，可以作出一些专业性的解释，让对方更好地坚持下来，如果实在憋不住了，可以建议其尝试交叉双腿，身体微微前倾以缓解不适。憋尿难受是人的正常生理反应，在检查时注意按压手法尽量轻柔一些，多一些体谅。

私处检查，莫因尴尬放弃

体检过程中，甲状腺、浅表淋巴结、乳腺的触诊还好，到了外科检查简直是很多人的噩梦。很多男生会放弃外科检查，这是不对的。医生观察生殖器，可以看出阴茎发育情况以及是否有外生殖器畸形等。通过触摸，可发现隐睾症、精索静脉曲张、阴囊疝等。肛诊能查出痔疮、肛裂、肛瘘、直肠脱垂等，还有助提早发现直肠癌，所以，不要因为小小的尴尬，就放弃这么重要的检查。当体检者因为害羞或者其他顾虑进入体检室又犹豫是否要做检查时，体检医生的态度就非常关键了，向体检者准确告知以上检查的好处，并辅以专业性的检查手段，便会赢得体检者的理解和信赖。

怕痒，尝试让他放松下来

“对不起医生，我怕痒”“姑娘，你得配合我呀”。很多时候，医生在体检时总会遇到怕痒的人。由于检查过程被打断，一些医生会感到很无奈，甚至有些“不耐烦”。实际上，人人都有敏感的神经系统，当物体接触身体时，大脑就会发出警觉信号，当意识到没有危险时，身体警报就会解除，所以，不要把体检者的正常生理反应当作一种故意，不妨在旁轻声提醒对方，请其放松下来，相信医生就可以。

总而言之，笔者认为，作为一名体检医生，应学会换位思考（医护人员每年自己也会做体检），以同理心、包容心去对待每一位受检者，帮助他们通过体检正视身体健康，养成定期体检复查的习惯，培养个人健康管理意识。

作者：湖南省肿瘤医院
体检中心 程智
(刘孝谊 彭璐 整理)

让生命带着尊严和幸福谢幕

作为一名从事安宁疗护专业的责任护士，自己目睹过太多的生与死，悲与痛。我们科收治的患者基本上治愈的希望十分渺茫，而我们的目标是让他们可以带着尊严和幸福谢幕，每个逝者的家庭都可以悲而不伤地开始新的生活。

我曾照顾过一位从美国回来，寻求落叶归根的老人。这位老人原来一直跟随女儿生活在美国，而天有不测风云，癌症的噩耗打乱了这个家庭原本的幸福生活。老人的女儿也是一位医生，她带着父亲辗转了多家医院，相继接受了手术、放疗、生物免疫等多种治疗，但老人的肿瘤还是转移了。当死亡临近的时候，老人“落叶归根”的夙愿愈发强烈，他想念家乡的那一捧黄土，那一抹夕阳……但他的女儿却感到深深的担心和忧虑，她担心父亲回到国内没有一家理想的医疗机构能够提供专业的安宁疗护，使他的不适得到缓解，她不知道父亲能否安详地走完人生的最后一段旅程。

正当她不知所措的时候，美国肿瘤护理联盟向她推荐了我们中心。她们一家怀着忐忑的心来到了中心，护士们微笑着将老人迎入病房，并向他们介绍中心的情况。安置好老人后，我们为他做了综合评估，老人最大的问题是痛疼、焦虑、烦躁，而家人最大的心愿是控制其疼痛、维护其尊严，根据这几个问题，我们团队讨论制定了有针对性的疗护计划。经过精心疗护，老人的不适状况逐渐得到缓解，心情也开朗了许多。老人状态好的时候，我们会安排他在洒满阳光的房间里会会亲朋好友，或在阳光走廊

看夕照西山，听他讲一讲自己的故事……

日子一天天过去，老人的病情还是不可逆转地恶化了，开始出现严重的呼吸困难，肺部发出痰鸣音，我下意识地想去给他吸痰，可当我刚拿起吸痰管，他睁开了双眼，摇了摇头，我突然意识到自己是在增加他的痛苦，于是，我放下了吸痰管，轻轻地给他翻了身，拍了拍背，找了一个舒适的卧位。老人先拉着我的手，然后伸开手臂拥抱了我一下，我愣住了，他却笑了。之后他与家人一一拥抱，最后与老伴紧紧地拥抱在一起，老伴在他的额头上深深地吻了一下，两位老人害羞地笑了！我拿出手机播放了一首轻音乐，邀请老伴坐在床边拉着他的手，我轻轻地说：“您的家人这么爱您，他们都陪在您的身边，您安心地休息一会儿吧，深深吸一口气，缓缓地呼……”老人渐渐入睡了，还紧紧拉着老伴的手，我们悄悄地离开了房间，把宝贵的时光留给两位老人，当天晚上老人安详地离去了。

因为工作的原因，我接触了很多临终患者，在一个个游走在生死之间的故事中，比常人会更加珍惜生命的价值与意义。我们常问：“人终有一死，那么生命中最重要的是什么呢？”是尊严！就像那位逝者的女儿在清明节给我们发来的短信说：今天是清明，慰藉逝去的至爱亲人的同时，更念及安宁病房的祥和安宁。感谢安宁病房全体医生护士的仁心仁术，你们在我父亲生命的最后一段给了他不仅仅是医疗和护理，更多是给予他尊严。

作者：北京大学首钢医院 温向娟
来源：中国医学人文

阿雷塔大夫和我在一起

这幅西班牙画家戈雅所作的《阿雷塔大夫和我在一起》是画家本人在病痛中的真实写照。画面上，戈雅身体佝偻着坐在床上，双手拉扯着被褥，阿雷塔医生从背后支撑着戈雅的病体，右手托起一杯水，脸上流露着关切和悲悯，医患之间亲如兄弟。

医生并不是一个服务行业，已经上升到了人文关怀的层面上。用真挚的关怀和真诚的奉献去竭力挽救生命，获得患者和家属的信任。

来源：医联APP

