

一封来自隔离病区的家书

今年1月2日,长沙市公共卫生救治中心(市一医院北院)隔离病区主管护师郭仙主动请缨进入隔离病区一线工作,在隔离期间,她给女儿写了一封家书,述说她的感受和对女儿的深深思念。

亲爱的钧钧:

昨天你和妈妈通电话问,妈妈,春天到了,你什么时候才能回家?

妈妈要跟你讲,妈妈这里有很多叔叔阿姨、哥哥姐姐,他们的家人也在等着他们回家团聚。自1月2号,妈妈来到长沙市公共卫生救治中心(医院北院),和很多叔叔阿姨们一起,救治那些感染了新冠病毒的患者。我知道,于你而言,这是妈妈在你十二年的成长生涯里,最久的一次缺席。

出发的前夜,虽然有万般不舍,你还是啜泣着帮妈妈整理行李箱。我知道你最担心的事情,就是妈妈会被感染。亲爱的女儿,放心吧!不会的!这是一支能打胜仗、作风优良的队伍,是“抗疫英雄连队”!我们会尽全力救治患者,也会

毫不松懈地保护好自己。

在入隔离病房前,护士长和负责培训的老师和院感科专家对我们进行了严谨的培训和考核,对发生职业暴露的紧急预案等做了详细指导。为了在工作中看得更加清楚,平时并不太戴眼镜的我戴上了眼镜。为了不让我“大跌眼镜”,更加安全,老师们一起想办法,帮我解决这个难题。

一位爷爷,带着家人回乡祭祖,被确诊为新冠病毒感染,当他知道和自己同行的九岁孙女也被感染时,忍不住百感交集、老泪纵横。为了不让他太操劳,医护人员守在小女孩的床旁,喂水、喂药、测温、抽血、输液、采核酸,讲故事,小女孩的病情很快得到了控制,爷爷也从一开始讲话气喘,到现在做20个俯卧撑

都能面不改色。

医护人员进入隔离病房,都是两两一对,除了自查以外,还要交叉检查,确保绝对安全。

平时,工作人员吃饭分批、分开坐,距离也有严格要求,到了隔离休息的酒店,我们也不能互相串门。

钧钧,妈妈告诉你,我把“托尼”老师帮我做的新发型剪短了,从隔离病区出来的时候,都要沐浴更衣。因为洗得太频繁,妈妈和同事们的发际线又向后面移了不止“一丢丢”。你又会笑我该植发啦!

钧钧,人间真正的美好不是天神降临,而是,我们都能心怀感恩,并愿意以爱和良善去回报。你马上就要小学毕业了,愿你温暖善良,惠泽他人,愿你能成为有爱、有趣、有力量的人!



让每一个生命满载而归

我认为,安宁疗护就是在落日余晖下,一个生命走到了尽头,我摇着橹陪您出海,为生命洒下最后一网,尽可能地让每一个生命满载而归。

站在生的角度谈死,总是遗憾,遗憾有很多事情没做,遗憾没办法挽留生命;但是站在死的角度看生,会无比充实,无比幸福。

我在今年3月给自己办了一场葬礼。因为我做死亡教育时常被患者家属质疑:“路大夫,你没有死过,凭什么谈生死?”而我,并不忌讳谈自己的生死。

当我躺在那儿,入殓师先是给我松动关节,然后给我做身体料理,那时我特别希望他们跟我说话,不希望他们把我当成桌椅板凳似的物品来清理。

入殓师告诉我,他们见过太多的捶胸顿足、嚎啕痛哭,最让他们感动却是深情注视、默默擦拭。一个40岁的女儿为自己的母亲沐浴,本来一个疗程45分钟,但她一直深情注视着做了2个小时,他们都不忍心打断,非常感动。我想,做安宁疗护,做临终关怀,不要轻易说教,要学会倾听。

这场葬礼的主持人是我在殡仪馆工作的一个朋友。开篇他说:“路大夫是我的朋友,这一辈子获奖无数,我曾问他有什么奖项最让他心仪?他告诉我,是一双儿女。”这句话让我泪流满面,因为我躺在棺材里,沉浸在死亡状态中,我特别不甘心,想见证我孩子们的幸福生活。

从那一刻开始,我只在乎儿子对我说什么。儿子说:“感谢各位叔叔阿姨参加我父亲的葬礼,我父亲是个折腾的人,如果他办这个葬礼是为了让我对他去世有所准备的话,我可以明确告诉他,我永远永远没有准备好。我本来不想参加这个活动,但因为他是我父亲,他是做生命教育的,所以我没办法,得配合。走进告别厅,我心情非常压抑,简直无法承受,当我看到我父亲小腹有节奏地起伏,心中稍感安慰。如果必须给我父亲打分的话,我打9分,剩下1分就永远永远永远不用了。”

那一刻,我意识到,作为生命教育从业者的我高估了自己对死亡的认知,我只是有勇气面对生死,对于死亡,没有谁会准备好。

在中国的传统中,葬礼上,亲人聚在一起谈论逝者,可以完成关系的分离,在相互抚慰中彼此扶持,走出哀伤,是非常有智慧的仪式。很多地方可以取一点逝者的骨灰做成宝石一样的饰品戴在身上,就像亲人永远都在;也有公墓建有“天堂图书馆”,把逝者生前的著作摆在书架上,背后放着他的骨灰,没有著作的,可以放逝者生前喜欢的书。

希望在我们安宁疗护团队的帮助下,每一个走到生命尽头的患者及其家属都可以有尊严、不痛苦,所有的事妥帖安顿。

作者:清华大学附属北京清华长庚医院 路桂军 来源:健康报

看谷爱凌比赛,外科医生在想什么?

2月8日,北京2022年冬奥会自由式滑雪女子大跳台项目决赛中,18岁的中国小将谷爱凌在最后一跳中完成了她在正式大赛中从未尝试过的超高难度动作“左转1620”,一举逆转形势,夺得了中国选手在此项目中的首枚奥运金牌。

赛后记者问谷爱凌:“你在准备做这个动作之前,心里在想什么?”谷爱凌答道:“每一个极限运动员都知道有一个‘镇静区’存在,当她(他)知道要冲击一个极限动作的时候,她(他)会感觉自信与兴奋,迫不及待要上场,这就是我当时的感觉。”

外科医生也有相似的人生经历。这几年,我从事脊柱微创专业工作,要开展很多以前没有开展过的新技术、新术式。手术前,我的肾上腺素飙升,比平时去厕所的次数更多。我感觉自信,因为为了开展新技术、新术式,我已经反复熟悉局部解剖、阅读相关文献、观看相关视频,并在脑海中反复演练模拟,我感觉兴奋、迫不及待,同时要求自己镇静下来,保持内心的平和,冷静地出手。

奥林匹克格言是“更快、更高、更强、更团结”。而外科医生追求的“更快”是手术时间更短,“更高”是挑战更有难度的病例,“更强”是让自己变得更加强大、手术效果更好。不过,我们的终极目标是通过不断地总结经验,让新技术变得更加容易掌握,让更多的医生能够掌握更微创的手术,惠及更多患者。通过研究了解疾病发生机制,通过预防和健康的管理来减少疾病的发生发展,减少不必要的手术,甚至让自己研发的术式退出历史舞台。

作者:北京协和医院骨科 余可谊 来源:健康报



医院探病日

这幅画是亨利·若弗鲁瓦的作品,曾是19世纪末最受欢迎和被复制最频繁的画作之一,它的荣耀之旅开始于1889年的沙龙,当时正值法国大革命一百周年。正如若弗鲁瓦的墓志铭上写的,他当时已经是“为儿童和地位低微者创作的画家”。这幅画描述的是一个工人前往医院探望生病卧床的儿子,却不忍心叫醒他,只是默默地注视着,关切之情跃然纸上。这位父亲可能是刚做完工作就直接赶来探望的,一股心酸涌入心中,让人不禁为父子间的温情掬一把泪。

编者:王斌全 王磊 来源:《名画中的医学》