

# 传递温暖 守护生命

## 与时间赛跑的人

“时间就是生命，重症抢救必须时刻做好与时间赛跑的准备。”这句话对于联勤保障部队第910医院重症医学科护士长卢生桂来说，最贴切不过。他工作的重症监护室里，每天都在上演生死时速。

没有过硬的专业技能和心理素质，很难成为合格的重症监护室护士。一次，战士小李在高温环境下训练时，突然出现疑似热射病的症状，随行军医一边为他紧急降温一边将其送往联勤保障部队第910医院重症医学科抢救。

看到重度昏迷、面色青紫的小李，卢生桂立即带领护理团队为其建立静脉通路、置导尿管、进行物理降温……“患者体温42℃、心率160次/分、血压低至60/32mmHg，心脏、肺脏、肾脏等多个器官系统出现损伤和衰竭迹象……”在抢救过程中，责任护士报出一组数据。根据多年抢救经验，卢生桂明白，出现这样的情况很可能导致严重的并发症和后遗症，唯有争分夺秒科学救治，才能使学生转危为安。

“所有人打起十二分精神，每5分钟记录1次体温，必须在两个小时内将患者体温降到38.5℃以下。”调低空调温度、在患者躯干和大动脉处放置冰袋、用温水为患者擦身体、再建立1条静脉通路……随着卢生桂的话音落地，护理组立即采取体表、体内同时降温的方式进行抢救。1个小时45分钟后，小李的体温下降至38.3℃，呼吸也趋于平稳。

对卢生桂来说，最悦耳的声

音莫过于监测生命体征仪器发出规律的“嘀-嘀”声；一旦出现急促的“滴滴滴”警报声，就意味着又一场生命争夺战开始了。

危重症患者病情变化快，护理难度大，需要护理团队与医生紧密配合。今年1月，一名患者出现剧烈咯血的情况，血氧饱和度下降至56%，随时可能有生命危险。“迅速建立人工气道连接呼吸机。”收到警报后的卢生桂立即配合医生开展救治行动。1分钟、2分钟……10分钟过去了，患者的血氧饱和度始终未回到正常水平。紧盯着心电监护仪的卢生桂立即向科室主任报告，“3床情况

危急，请求进行ECMO抢救”。经过两个多小时的持续奋战，被ECMO氧合过的鲜红血液注入患者体内。随着血氧饱和度数值一点点上升，患者的面色由青紫慢慢恢复到红润状态，卢生桂紧皱的眉头也渐渐舒展开。

“重症监护室只有两种状态，抢救和准备抢救。多提前一秒抢救，患者就多一分希望。”卢生桂颇有感触地说，在成为重症监护室护士的这些年，他下班后总是将手机铃声调到最大。无论什么时候，只要科室来电话，他总是第一时间赶到岗位，随时准备投入生命保卫战。

### 健康链接

重症监护室又称ICU，是收治各类危重症患者的特殊病房。通常情况下，危重症患者的机体抵抗力较低，身上布满各种治疗管道。为了避免出现意外情况，重症监护室一般不允许患者亲属进入。如确需探视，患者亲属应提出申请，经医生论证后，须按医务人员要求进行着装，并由专人陪同到指定区域探视。探视过程中，亲属要听从医务人员的安排，不得随意走动、接触患者、触碰各类管道及仪器，防止因操作不当危及患者生命。

重症患者经抢救后恢复意识或有自主行动能力时，不可因皮肤瘙痒、身体不适等原因

随意拉扯治疗管道、私自剥离管道接头，以免造成意外情况发生。重症患者转入普通病房后，一般两小时变换1次体位，并在医务人员指导下进行翻身、按摩、伸展等自我功能锻炼，防止造成血液循环不畅、肌肉萎缩、皮肤损伤等。出院后要按时服药，定期复查、规律作息，并根据身体实际情况进行康复锻炼。康复锻炼一般为小强度的功能锻炼，以自我感觉舒适为宜。日常饮食保持清淡，不吃辛辣刺激食物。如果身体突发不适或疼痛，应立即与医生联系，也可在亲属陪同下尽快到院就诊。

## 涓涓细流润心田

“我们班有个老兵最近变得不爱说话，经常一个人坐着发呆，能否请您为他进行心理疏导。”在一次心理服务下基层活动中，某部班长向联勤保障部队第984医院心理危机干预中心主管护师李文涓求助。经过3个多小时的谈话疏导，老兵逐渐放下戒备，向李文涓袒露心声。

“情绪是需要宣泄的，找个人聊聊就是改变的开始。”自2009年毕业后，李文涓已在心理专业工作了13年。精神心理疾患不同于躯体疾患，有的人常因多种顾虑不去就医或在就医时不愿敞开心扉。为了真正走进来访者内心，李文涓经常主动与他们交心，在看似不经意的交流中逐步取得来访者的信任，从而建立良好的咨访关系。

今年年初，李文涓在查看就诊情况时，看到一位小伙子在医院走廊里来回踱步，步履时而缓慢时而急促，走了一会儿又在心理危机干预中心诊室门口的椅子上坐下，耷拉着脑袋，放在膝上的双手快速地没有规律地敲打着膝盖。李文涓猜测，这位小伙子应该是来访者。她知道，心理越敏感的人越容易封闭自己，这个时候不能惊动他，只能慢慢取得他的信任。想到这里，李文涓在旁边的椅子上坐了下来，主动和他打招呼。看到李文涓后，小伙子的脸倏地涨红了，局促地搓了搓手，身体下意识地收紧、往后躲。李文涓呵呵地笑着，开始和他闲聊，询问他来自哪个单位，家

里都有什么人……并有意把真正要聊的话题甩得远远的。聊到后来，小伙子的身体渐渐放松下来，李文涓也在闲聊中逐步搭到小伙子的心理脉搏。原来，小伙子因难以适应工作岗位，觉得自己辜负了父母和领导的期望，整天闷闷不乐，慢慢变得不愿与人交往……在李文涓的鼓励下，小伙子鼓起勇气走进诊室。经专家评估，这名小伙子有明显的抑郁状态，建议接受心理治疗。李文涓很快为他安排了系统的心理治疗。通过几次耐心细致的心理疏导，小伙子重新树立起信心。最后一次复诊时，他郑重地对李文涓说：“大姐，谢谢您！”

在多年的心理服务过程中，李文涓发现，有的时候，心理上的关怀和理解比药物更有效。一个

动作、一个眼神，都能给患者带来极大的慰藉。

一次，一名患者在接受治疗时出现暴躁情绪。李文涓在舒缓其情绪的过程中，不小心被患者踢了一脚，但她强忍疼痛，紧握着患者的手，搂住患者的肩膀，指导其进行深呼吸。慢慢地，患者逐渐安静下来，并积极配合治疗。

成为护士以来，李文涓一直像对待亲人一样对待患者，关注他们心理上的细微变化，给予理解与照顾，像涓涓细流一样滋润患者的心田。李文涓护理过的患者都愿意听她的话，还亲切地称她“知心姐姐”。一位患者说：“每次看到李护士开朗的笑容，听到她用温柔的声音向我问好，心里就感到格外温暖。”

### 健康链接

缓解心理压力、提高心理调适能力三步法：

**树立阳光心态。**每个人可能在人生的某个阶段遭遇挫折或打击。战友们在面对困惑、烦恼时，要承认并接纳自己的负面感受，同时辩证地看待得失，让自己保持阳光乐观的心态。

**宣泄不良情绪。**如果不良情绪得不到合理宣泄，日积月累会形成潜在的负能量。这些负能量一旦超出个体能承受的限度，容易引发心理问题。因此，战友

们出现不良情绪时应及时合理宣泄，可以通过运动、听音乐、看书、放松训练、冥想等方式缓解不良情绪，也可以通过写日记、自由绘画等方式进行情绪梳理。

**寻求心理支持。**当感到心理压力、情绪不稳定时，可以向信任的亲人或战友倾诉，寻求支持与理解。必要时可以寻求专业人士的帮助，如找单位的心理医生咨询、拨打医院的心理服务热线或到医院就诊。进行心理咨询时，要尽可能地放松和坦诚。



护士名片  
卢生桂  
联勤保障部队第910医院



“人间的天使穿一件圣洁的白衣……无硝烟的战场你和病魔零距离……”一首《白衣天使》，生动表达了医护人员的神圣和伟大。他们白衣执甲、护佑生命，用过硬的专业技能、坚定的精神支持、周到的医务护理，点亮生命之光，传递爱与温暖；他们临危不惧、勇往直前，忠诚履行救死扶伤、服务人民的重要职责。5月12日是国际护士节，在此，我们撷取几位白衣天使的故事与大家分享，并以此向所有为人民群众健康而不畏艰险、无私奉献的护理工作者们，致以深深敬意！

——编者



护士名片  
李文涓  
联勤保障部队第984医院



护士名片  
方丹娜  
联勤保障部队第903医院

“有人晕倒了！”在杭州地铁站的候车站台，人群中突然传来一阵急促的呼救声。“我是护士，让我来。”话音未落，一名个子不高的女青年穿过人群急急跑来，一边让大家疏散，一边跪在晕倒者身边进行紧急施救。调整体位、呼唤、触摸、心肺复苏……一系列操作专业娴熟、规范有序。经过抢救，晕倒者的意识逐渐恢复。

这名施救的医护人员是联勤保障部队第903医院急诊医学科护士长方丹娜。能够在危急时刻迅速精准施救，得益于她在急诊室工作多年积累的丰富救治经验。方丹娜所在的急诊医学科是医院接收急重症病人的主要科室，也是病种种类最多、急救任务较重的科室。在这条分秒必争的急诊战线上，方丹娜已经工作了20多年。

去年夏天，某部战士小徐在演训活动中突然晕倒，正在部队巡诊的方丹娜迅速赶到现场。经过紧急抢救，小徐恢复了自主意识。方丹娜松了一口气，小徐却再次晕厥。“情况危急，必须立即转至医院救治！”为了争取救治时间，在救护车上方丹娜持续对小徐进行心肺复苏，同时让另一名护士用冰袋对小徐降温。到达医院时，她的衣衫已被汗水浸透。经专家会诊，小徐被诊断为急性心脑炎。由于送救及时，在医护人员的共同努力下，小徐很快脱离危险，方丹娜一直悬着的心终于放了下来。

急诊医学科每天要接诊大量病人。“每天上班都是脚步不停，有的时候连续四五个小时都在处理病例。工作节奏快、突发情况多，需要始终保持紧张状态。”每次听到有人喊护士，她总是一路小跑过去。工作时间一长，方丹娜行动起来风风火火、干脆利落，说话快、反应快、动作快成了她的典型特征。

一个深夜，军人家属刘女士抱着4岁的儿子气喘吁吁冲到第903医院急诊医学科就诊。正在值班的方丹娜赶紧冲了过去，边接过孩子边向家长了解情况。“这样的情况持续多久了？来之前是不是在吃东西？”见孩子嘴唇发紫、脸色发青、呼吸不畅，方丹娜快速问道。“喉咙有异物。”得到肯定答复后，她做出判

断，同时立即将孩子脸朝下，捏住他的颧骨，连续拍打其背部。大约过了两分钟，一块苹果从孩子的喉咙里掉了出来，孩子的呼吸通畅起来，脸色逐渐红润。见孩子得救，刘女士连连向方丹娜道谢。

急诊室是没有硝烟的战场，抢救患者是无声的战斗。每一次急救警灯的闪烁都是与时间赛跑的开始，方丹娜也始终奔跑在救人的路上。她说：“每当看到患者转危为安、康复出院时，我就有很大的成就感。”

### 健康链接

急诊病人往往具有临时性、突发性和不可预知性。为帮助大家做好防范、提升安全意识，下面介绍几个急救知识。

**食物中毒。**食物中毒一般是由摄入含有细菌、病毒、寄生虫的食物引起的，主要症状有恶心、呕吐、腹泻等，可以采取催吐、药物导泻等方式进行急救。

**晕厥。**晕厥一般是大脑缺血、缺氧引起的短暂意识丧失，会出现头晕、恶心、面色苍白等症状。急救时应使患者平卧，再为其进行心肺复苏，也可用手指按压患者的人中、百会、内关等穴位。

**烫伤。**烫伤在日常生活中较为常见，皮肤接触开水、热油、热金属等都可能导致烫伤。若烫伤

后局部皮肤出现轻度红肿、水泡，可先用冷水冲洗降温，然后进行消毒、包扎、用药处理；若烫伤面积较大，皮肤、肌肉、骨骼等损伤严重，应立即就医。

**创伤。**创伤主要是外力对人体器官、组织等造成的损坏，常见的有切割伤、擦伤等，主要急救步骤为止血、包扎、固定、搬运。

**气道被异物堵塞。**气道被异物堵塞容易引发窒息、心脏骤停，主要表现为嘴唇和皮肤发紫、自主流口水等，多发生于幼儿。急救时一般采用海姆立克急救法，让患者趴在自己胳膊上，脸朝下，一只手捏住其颧骨两侧，保证患者嘴巴张开，另一只手掌根在患者背部两肩胛骨间连续拍击，使异物排出。