

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抢夺战开始了。

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,以免导致意外情况发生。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、触脉、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为小徐进行心肺复苏,同时让另一名护士用冰袋为小徐降温。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膜炎。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、热金属等都可能造成烫伤。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。