



三分治疗 七分护理

新冠肺炎疫情锤炼年轻护士的南丁格尔精神

中青报 中青网记者 刘昶荣

躺在浙江大学附属第一医院（以下简称浙大一院）外科监护室的李梅1个小时内被抢救了3次，她迫切地想和家人通个电话，因为她不知道自己还能撑多久，也许下一次就醒不过来了。李梅第一次向管床护士马青娜求助时，马青娜问李梅有什么想要说的，可以帮转达。马青娜这样做是出于对李梅生命安全的考虑，李梅心率失常，和家属通电话极有可能因为情绪激动导致又一次生命危险。

然而，对死亡的恐惧和对家人的眷恋让李梅无法放弃，过了一会，她拉着马青娜的手又表达了自己的愿望。马青娜动摇了，她明白李梅随时有可能离开人世，这可能是她最后的愿望。马青娜去找了负责医生商量。

最后，在3位医生和护士的看护下，李梅接通了老公的电话，交代了一些事情。也正是这通电话，给了李梅继续支撑下去的勇气。

答应让李梅和家人通电话的那个夜班，是马青娜驰援武汉回来后的第一个夜班。马青娜说，从1月25日到3月22日，在武汉的57天，她见证了武汉人民的艰难与付出，经历了一些恐惧、无助和感动，这段难忘的经历让她内心变得更柔软，看到躺在病床上的患者，她更愿意站在他们的角度去思考问题。

那天夜班之后，马青娜的下一个夜班在两天后，在这期间，李梅一直在找她，想当面对她表示感谢，患者说的都是很普通的话，但是我的感触还挺大的，感觉是那个电话救了她一样。一个星期之后，李梅病情缓和，转去普通病房。

患者临终前3个小时一直拉着护士的手

马青娜出生于1993年，是浙大一院第一批援助武汉医护人员中年龄最小的。现在再回想起武汉的经历，让她印象深刻的是刚到武汉时去世的一位患者，也是她管床的患者中第一位去世的。

那是一位使用无创呼吸机的重症患者，无创呼吸机的气流很大，不间断地给患者嘴、鼻腔输送氧气，导致患者很渴，一直想喝水。也正是因为气流很大，给患者喂食东西容易发生呛咳和误吸，马青娜小心翼翼地给患者喂了点水，让她舒服了一些。

没多久，患者的生命体征数据变差。当时，患者还有一些意识，就一直拉着马青娜的手不让她离开，就这么拉了3个小时。马青娜回忆说：那个时候，我觉得我是她唯一的精神寄托。

晚上下班后，23点左右，她看到群里的消息说，那位患者去世了。马青娜特别难受，几乎一夜没睡。

我们是精神科护士，我们守护心

中青报 中青网记者 夏瑾

护理学创始人南丁格尔曾说：护理既是门科学又是门艺术。这句话用在精神科护士身上再贴切不过。

精神病患者存在各类精神症状，重度精神病患者没有自知力，甚至连最基本的生理需要也表述不清，因此格外需要护理人员无微不至的关怀。

耐心、细心、良好的专业素养，甚至健壮的体魄都是精神科护士必须具备的素质，也是他们每天都在经历的考验。

骆蕾：精神科护士需要有细致的观察力及高度的责任心

骆蕾所在的北京大学第六医院（以下简称六院）睡眠医学科是特需开放病房，大多睡眠障碍患者会伴有情绪障碍，少数还会有精神病性症状。作为病房护士长，骆蕾的工作主要有两部分：病房管理和护理质控。

骆蕾向中青报 中青网记者介绍，睡眠科护士的日常工作中有一部分属于常规治疗，比如给患者打针、输液等；还有一些护理工作是精神科特有的，比如护理风险评估技术、沟通技巧，以及对患者进行有效的康复护理。

护士们的岗位分工非常细致，每个房间都有责任护士。责任护士除常规治疗，为了建立良好护患关系，更好地了解患者病情，他们大部分时间是在病房里与患者交谈。只有交谈才能随时了解患者心中所想，及时观察病情的动态变化。主班护士长会根据各责任护士反映的情况，真实、准确地完成交接班记录，让各班护士知晓每一位患者的护理要点，从而有效防止风险发生，保证患者及病房的安全。

去年11月，骆蕾所在的睡眠医学科收治了一位78岁的老奶奶。她被诊断为缄默状态，当时是由老伴用轮椅推入病房的。患者表情愁苦，没有任何主动言语。据老伴介绍，老奶奶已经近



精神疾病还称精神残疾，患者的生活自理能力往往会丧失或衰退，图为北京大学第六医院护士帮助患者梳理头发。（受访者供图）

3月19日下午，马青娜和同事们接到通知，要结束援助工作返回浙江，把剩下的患者转入其他病区或医院。当把病房里亮了两个月的灯关上时，马青娜说，内心充满了不舍。

第二天，马青娜和同事们回到医院去拍合照，附近居民楼里的武汉市民打开自家的窗户对他们喊着各种感谢的话，当时特别感动，我们只是做了自己应该做的事，但是从来没有得到过别人这样的尊重和这么多感谢。

5月12日是国际护士节，也是为纪念现代护理学科的创始人弗洛伦斯·南丁格尔而设立的节日，今年正值南丁格尔诞辰200周年。马青娜当初大学毕业时，曾读过南丁格尔誓言：勿为有损之事，勿取服或故用有害之药。尽力提高护理之标准，慎守病人家务及秘密。

当时读的感触没有很大，但经历了武汉抗疫之后，回味这段话，有了更深刻的理解。马青娜说。

2.86万名援鄂护士中，90后占40%

据了解，今年全国各地赴湖北援助的4万余名医护人员中，护士占比近70%。其中，90后护士占比达到40%。

4月7日，在国务院联防联控机制发布会上，国家卫生健康委医政医管局监察专员郭燕红说：这些年轻护士不畏艰险、冲锋在前、舍生忘死，彰显了青春的蓬勃力量，也为年轻人树立了楷模。

北京友谊医院重症医学科副主任医生刘壮是北京援鄂医疗队护理组组长，他认为护士在抚慰患者情绪方面发挥了非常重要的作用，在救治过程中也发挥了核心作用。

至于年轻护士，刘壮说：我只能用“稳”这个词来形容。我觉得在他们这个年纪时，没有他们这么沉稳，也没有他们这么强的技术能力，我非常佩服他们。

在马青娜出发去武汉的第二天，北京协和医院重症医学科护士赵明曦也出发去武汉了。1992年出生的赵明曦参加工作刚4年，他坦言，自己平时在科室里只是一个“小护士”，科室里只有工作七八年以上的人才有可能担任护理组长。

疫情袭来，赵明曦和其他5位男护士成为北京协和医院援助武汉的第一梯队成员。到武汉没几天，赵明曦就被任命为护理组长，带领一些非重症医学科的护理人员参与救治工作，他作为重症医学科护士的专业性在救治过程中得到了充分体现。

ECMO（体外膜肺氧合）是此次抢救新冠肺炎重症患者的利器，而非重症医学科的护士对此系统却不熟悉。赵明曦一对一教组里不会使用ECMO的护士怎样放置和调配仪器。

4月30日，已经在北京居家隔离的赵明曦回

两周没有好好进食，连喝水都很难。骆蕾对患者初步评估后，将其安排在靠近护士站的重点房间。查体发现老奶奶骶尾部、膝关节有两处褥疮结痂，周围皮肤发红，于是立即告知了家属及医生。骆蕾向科室护士提出护理重点后，大家集思广益，叮嘱家属买来了气垫床、褥疮药物、尿垫等物品。还让家属买了牛奶、果汁等。护士们每小时给她翻身一次；每天进行两次营养加餐，24小时记出入量，由护士亲自协助进食，严防喂食；叮嘱护工上、下午各为老奶奶进行半小时双膝按摩；保证室内温度，注意为老奶奶保暖等。

最开始给她喂食时，由于老奶奶伴有精神病症状，总认为食物有毒，牙关紧闭，拒绝进食。护士们只好一边哄劝，一边用喂食器喂食，还要随时观察她的下咽情况，以防呛咳。

经过医生的有效治疗以及护士的细心照料，一周后，老奶奶可以发出简单的声音，吃饭也配合了许多。两周后，她可以在搀扶下缓慢行走，而且能跟护士们简单交流，会说“谢谢，辛苦你们了”。25天后，老奶奶出院时完全可以自己行走，体重长了近10斤。

睡眠医学科病房的大多数患者有自知力，多是自愿住院治疗。护士们的主要工作是与他们交流，了解病情变化。护士们经常用专业知识为患者减轻心理压力，树立信心。

常年患有精神疾病，会不同程度影响患者的社会功能，康复护理对于患者来说非常关键。通过带患者做正念疗法、康复游戏等活动，可以帮助他们恢复认知功能，从而改善他们的社会功能。骆蕾说。

很多患者最初对康复活动有些抗拒，但是骆蕾制定了详细的康复计划表，贴于患者床头，督促患者参与。骆蕾自己每天也坚持用45分钟带患者进行正念练习。

正念练习是一种心理干预疗法，帮助患者提高专注力，达到静心作用。久而久之，患者在学习中慢慢领悟到坚持练习的重要性，到后来不用督促，就会主动参加各项活动。

到今年8月，骆蕾从事精神科护理行业就满20年了。在她看来，做一个合格的精神科护士，除了有爱心、耐心，还要有高度的责任心。很多精神病患者在症状的控制下不愿意配合治疗，甚至出现自杀、自伤、冲动、外走等状况。精神科护士需要有细致的观察力及高度的责任心，才能保证患者的安全，保证治疗、护理有效进行。

栗雪琪：精神科护士没有不挨打、不挨骂的，我们很在乎社会认同

栗雪琪毕业之后便来到北大六院精神科，已经工作了近两年。刚开始工作时，带教老师给她打了预防针：精神科护士没有不挨打，没有不挨骂的。

精神科患者在情绪失控时会做出一些不理智的事情，闹脾气、朝护士扔拖鞋都是常有的事。



4月11日，赵明曦（第一排中）所在的北京协和医院援鄂医疗队护理6组结束在武汉的最后一班，大家合影留念。（受访者供图）

忆起在武汉的援助工作时，觉得最难熬的是第一次进污染区之前穿防护服，当时穿上防护服特别难受，完全不知道病房里是什么状况。但是，进了病房以后反而就好了，看到躺在床上的患者就会马上进入工作状态。

护士队伍在发展，男护士的尴尬在减少

马青娜曾护理过一位输血的患者，在血快输完的时候，患者忽然变得烦躁起来。马青娜发现以后前去安抚，拍拍患者的肩膀，握住患者的手。她发现患者的身体有些发烫，再观察血压有些下降，马青娜由此判断，患者的烦躁是由于输血引起的过敏发热反应。她及时停止输血，防止患者发生其他更严重的过敏反应。

100多年前，在克里米亚战争中，英国参战士兵的死亡率高达42%。南丁格尔通过分析大量军事档案发现，英军死亡的主要原因是在战场外感染疾病，以及在战场上受伤后没有适当的护理而加重致死。南丁格尔带领38名护士认真护理，仅半年左右，伤病员的死亡率就下降到2.2%。

对于这种症状下的攻击行为，只能去正确看待。栗雪琪说。

在栗雪琪看来，与患者家属的沟通才是更大的挑战。患者家属往往对治疗结果期待过高，对精神疾病的认知也常有偏差，所以当患者出现病情反复时，就会对治疗方案产生质疑，指指点点，不愿意配合，对医生和护士也不够信任，这样就会干扰到正常的治疗秩序。

大家对精神科医生和护士的职业认同也存在很大误解。一说六院就觉得那里都是精神病，对此我们内心还是挺有波动的。虽然内心有一些委屈，但是栗雪琪知道不能把这种情绪带到工作中，内心得强大起来。

时间久了，栗雪琪也生出了“免疫力”，不再会为一点小事感到委屈。与患者的关系也在发生变化，不再是为了“纯粹的治病”，她会跟患者聊天，真正去关心对方，去询问“有没有适应病房的环境，有没有交到新朋友”。与患者的心理距离拉近后，患者就会很放松，愿意分享自己的困扰。当你能够给予患者的东西超过他自己所掌握的知识时，他就会信任你。

新冠肺炎疫情期间，六院设立了专门的观察病房，新入院的患者要先在观察病房隔离，两周后，再根据病情转去其他病房。疫情期间收治的患者，一般来说病情都比较严重。她向记者坦言，在这段特殊时期，她的内心也会有担心和恐惧。因为收进来的患者可能会因为感冒或其他原因出现发烧现象，某些精神疾病在急性期，患者出现应激反应时，体温也会上升。

高连胜坦言，在精神科做护士，每个人压力都很大，快乐地工作不会累。

在接受记者采访的前一天，高连胜刚接诊了一位新冠病毒抗体阳性的患者，虽然不是近距离接触，按照防控规定还不需要隔离，但是为了安全起见，高连胜决定这段时间先在医院里“对付几天”。家里有老人孩子，我就跟他们说单位事情多，免得他们害怕。

高连胜自己倒不担心被感染，他乐呵呵地对记者说：当年我得过“非典”，在医院住了好长时间，抵抗力强。

高连胜从1992年开始在六院做护理工作，他戏称自己是“老革命”，什么都见过了。精神病房里什么样的患者都有，各种意想不到的事情都可能发生。患者从病房里逃跑，我们追着追，顺着被他

100多年来，护理的重要性日益凸显，此次新冠肺炎疫情，护士们更是发挥了主力军的作用。2019年年底，我国护士总数达445万人，比2018年增长35万人，每千人口拥有的护士人数达到了3人，这是近几年护士队伍人数增长最快的阶段。这其中男护士人数的增多更具有代表性。

赵明曦作为一名男护士有着切身体会。5年前，他还没有毕业，在医院普通病房实习时，常常会遇到“角色冲突”，患者常会很惊讶：男的怎么还做护士。近些年，这样的尴尬情况变少了，大部分医院都有了男护士。男护士也有着良好的职业发展前景，咨询赵明曦工作情况的学弟也越来越多，学弟们最终也都从事了本行业。

真正进入护理行业以后，赵明曦才明白“三分治疗，七分护理”的意义。他解释说：作为一名护士，当有了专业性，就会很灵敏地发现患者的问题，即使是很细微的问题，也可以提前预判出可能发生的危险。

此次参与抗疫，让赵明曦的职业认同感和成就感进一步提升了。他希望今后可以在这个行业继续“深耕”。工作之余，赵明曦正在为攻读研究生做准备，还计划再去学专科护士，并争取早日成为护理组长。（为保护患者隐私，文中李梅为化名）

中青报 中青网记者 张曼玉

一位平时健谈的老年患者，因为老伴患新冠肺炎去世后，变得非常安静。晚餐他连看都不看，还产生了放弃治疗的念头。老人一直念叨着和老伴相守相伴快50年了，却连最后一面都没见到，没机会送她最后一程。

援鄂医疗队队员、北京医院护理部副主任王霞哽咽着讲了这个故事，她说：老人经过刺激，情绪肯定处于最低落的状态，我们尝试让他接纳并宣泄自己的情绪。除了治疗疾病，我们还创造条件，让他与正在隔离的儿子视频沟通，同时引导老人关注正向的信息，给他讲一些病愈、康复的例子，给予他更多关注和照料。

经过几天的心理疏导，老人终于敞开了心扉，又和医护人员聊起了武汉、聊起了家庭。出院时，老人对医护人员说：新冠肺炎让我失去了爱人，但是我收获了来自北京的你们这些亲人。

全国支援湖北、武汉的340多支医疗队中，护士作为主力军，提供专业的护理，也带给患者战胜疾病的信心和力量。

专科护理 打通危重患者的生命通道

王霞表示，此次抗击疫情中，护理工作增加了更多专科护理的内容，使临床护理救治工作更具有针对性和有效性。例如，肺康复团队帮助患者更快地恢复肺功能，回归家庭和社会。护理团队在呼吸治疗师的指导下，运用有效咳嗽训练、CT引导下的体位引流技术、主动循环呼吸技术、肢体功能锻炼等，对患者进行早期主动的干预，促进患者肺功能和运动能力的全面恢复。

近几年，我国对专科护士的培养力度不断增加，使护理队伍的专业能力大幅提升。在重大卫生事件中，专科护士在抢救治疗中充分发挥优势和专业特长。这也提示我们，将来可能需要培养更多复合型的护理人才。王霞说。

在前线，护士主要承担患者的基础护理、专科护理、心理护理和生活护理工作。既要“专业”，又要“全能”。

北京大学第一医院大外科护士长、援鄂医疗队护士长王玉英认为，部分新冠肺炎患者并发多种基础疾病，护理工作的“专业”尤其体现在“多学科护士合作”上。我们每个班次都有呼吸及重症专业的护士，同时配备心脏、神经及感染疾病科护士，这种多学科的排班模式能够全方位观察患者的病情变化，当患者某个生命支持系统出问题，我们能够及时处理，保证患者的安全。

北京大学第三医院援鄂医疗队中有100名护士。援鄂医疗队队员、北京大学第三医院急诊科护士长崔曼介绍，在武汉，这个百人护理团队的工作内容既包括收集患者的临床资料、观察病情变化和疗效，也包括准确实施治疗和护理措施，以及有效预防并发症。护士每天和医师组一起进行床旁查房，充分掌握医生的诊疗思路，更加有效地推动治疗进程。

针对病房内合并不同学科疾病的危重患者，护理团队成立了重点患者护理管理小组，进行一人一策的护理，及时针对病情变化调整护理计划，确保精准护理计划的制定与实施。崔曼说。

疫情把人隔得很远，但心与心贴得很近

在武汉疫情最严峻的时候，有的人全家都被感染了，有的患者与亲人暂时失去了联系，有的因病痛而焦躁、沮丧。

患者的情绪和心理变化直接影响治疗效果，也牵动着护理人员的心。多地援鄂医疗队都采用了“家庭病房”的管理模式，让人人得以见面、互相鼓励。护理人员制作了交流鼓励的卡片，把载满爱的卡片送到患者手中，也把人文关怀带进隔离病房；他们了解到患者的内心诉求，经常触碰患者的双手，让患者感到安全、温暖。护理人员随时用“同理心”关注着患者的精神状态和心理状态。

疫情把人隔得很远，但是在病房里，心与心贴得很近。我们也希望，虽然隔着防护服和手套，患者也能感受到我们的温度；隔着护目镜，也能看到我们坚信他们能战胜疾病、尽快康复的目光。北京大学人民医院护理部主任、援鄂抗疫医疗队专家组成员王玲说。

王玲和团队曾护理过一位70多岁的新冠肺炎重症患者李爷爷。他既往有高血压、糖尿病、冠心病和慢性肾功能不全，同时又是截瘫、膀胱造瘘的患者，家中多人感染新冠肺炎，没人照顾他。瘦骨嶙峋、面色憔悴的李爷爷刚到病房时，在轮椅上不停地喃喃自语：“我不行了，别管我了，我真的不行了。”

护理人员把他抬到病床上之后，发现纸尿裤里外全是粪便，他的会阴和肛尾有很多失禁性皮炎和多发压疮，如果进一步感染，可能引起多脏器衰竭。当时我们想，既要治好新冠肺炎，也要照顾好李爷爷的生活起居。王玲和队员们一起给李爷爷清疮换药，一点点清除坏死组织，贴好敷料，换上干净的纸尿裤。李爷爷非常感动，总是带着歉意跟护理人员说：“真是谢谢你们，给你们添麻烦了，真的不好意思。”

王玲说，始于主动，基于专业，终于满意，我们要做有温度的护士，用爱心、耐心、精心和责任心护理好每一位患者。



扫一扫 看视频