

让每一个生命都被温柔以待

——记聊城市妇幼保健院护士范文俊



□ 周长才 陈建顺 蔡茜

在NICU(新生儿重症监护病房),时间不是钟表上的刻度,而是监护仪上跳动的波形,是暖箱里每一次微弱却倔强的呼吸。这里承载着生命的脆弱与坚韧,也藏着无数家庭不敢说出口的害怕与盼望。9月20日,聊城市妇幼保健院NICU护士范文俊,给我们讲述了小禾(化名)和她妈妈的故事——一段由袋鼠式护理与叙事护理共同温暖的时光。

小禾是胎龄“32+6”周的早产儿,出生体重只有1590克,呼吸中枢还没发育成熟,反复出现呼吸暂停,需要一直监护和频繁干预。每一次监护仪警报响起,都像一根细针,扎在病房外守候的妈妈

心上。

第一次把小禾的视频拿给小禾妈妈看时,她的眼泪一下子涌出来。“都怪我……是我没有保护好她,让她这么早就出来了……”她一遍遍重复。像许多早产儿妈妈一样,她把孩子的提前出生归咎于自己,陷在自责与内疚里。

范文俊忽然意识到,要守护小禾,不能只治疗她的身体;妈妈那颗破碎的心,也同样需要被看见、被接住。后来她翻阅资料,了解到叙事护理能显著降低NICU早产儿父母的焦虑和抑郁情绪。于是,范文俊想试着走近她,不只是以护士的身份,也以一个愿意倾听的人。

随着小禾病情逐渐稳定,医院医护人员评估后决定尝试袋鼠式护理。袋鼠式护理,是把婴儿竖直贴在母亲或父亲裸露的胸口,持续进行皮肤接触。研究证明,这种亲密接触能稳定早产儿的心率、呼吸和血氧饱和度,减少呼吸暂停。

范文俊清楚记得小禾妈妈第一次做

袋鼠式护理的那个下午。她小心翼翼解开衣襟,在护士的协助下,把小禾竖直贴放在自己裸露的胸口,再用毛毯轻轻裹住宝宝小小的背。起初小禾还有些躁动,可当她感受到妈妈熟悉的心跳和体温,竟慢慢安静下来,呼吸变得平稳而规律。妈妈低头看着怀中安睡的她,眼眶红了。

那一刻,暖箱外的世界,终于有了妈妈的味道、妈妈的心跳,也有了妈妈不再颤抖的怀抱。

袋鼠式护理不仅是给小禾的治疗,也是一把打开妈妈心扉的钥匙。每一次护理,范文俊都会有意和她聊聊天,引导她讲自己的故事。

“你知道吗?很多早产儿提前来到这个世界,有时是在自救。”范文俊轻轻抚着她的肩头说,“医生说宝宝存在宫内感染,她选择提前出生,是自救,也是保护你……”

叙事护理的核心,是把人和问题分

开。范文俊想帮小禾妈妈看见的,不是一个没能保护好孩子的失败母亲,而是一个勇敢面对早产挑战的坚强妈妈。后来的袋鼠式护理中,范文俊继续引导她讲怀孕时的经历、对孩子的期待、内心的恐惧和希望。渐渐地,她的话多了,眉头也舒展了。

在袋鼠式护理与叙事护理的双重作用下,小禾呼吸暂停的发作频率明显减少,体重也稳步增长。更让范文俊欣慰的是,小禾妈妈从最初那个以泪洗面的自责母亲,慢慢变成一个充满信心的照护者。

叙事护理让范文俊懂得,在NICU这个特殊的地方,叙事护理像一束光,穿过焦虑与自责的乌云,照进每一位家长的心里;袋鼠式护理,则用最原始、最自然的方式,为脆弱的小生命筑起温暖的港湾。当专业的医疗技术与温暖的人文关怀相遇,生命便有了更多向阳而生的力量。

我市开展 关爱计生特殊家庭活动

本报讯(吕婷婷 魏帅)9月16日,聊城市计生协联合阳谷县计生协、侨润街道西八里营村暖心家园,举办“爱·暖水城——情暖中秋 生辰同乐”主题活动。市县计生协、街道社区工作人员、志愿者及计生特殊家庭老人共30余人欢聚一堂,共迎中秋、同贺生辰。

活动现场,相关负责人送上中秋祝福,细致询问老人身体与生活情况,叮嘱大家保重身体。现场还开设健康科普讲座,工作人员用通俗语言讲解老年健康知识,引导老人养成良好生活习惯,提升自我健康管理能力。

互动环节中,志愿者与老人围坐谈心,倾听诉求;工作人员现场答疑,拉近彼此距离。生辰同乐环节气氛热烈,工作人员和志愿者送上生日蛋糕,全场齐唱生日歌,老人们在欢声笑语中感受温暖。

此次活动依托中秋传统节日,将政策关怀、健康科普与情感陪伴相结合,丰富了计生特殊家庭老人的精神文化生活,擦亮“育健阳谷·幸福万家”计生服务品牌。



为进一步提升辖区居民健康意识,引导群众树立低盐饮食理念,9月15日,东昌府区梁水镇镇中心卫生院组织医务人员在门诊楼开展“人人行动,全民控盐”减盐宣传周健康教育咨询活动。
周长才 王泽刚 摄

降温引发情绪低落 警惕“悲秋综合征”

本报讯(金萌萌)新一股较强冷空气即将来袭。秋风萧瑟,白昼变短,不少市民容易莫名低落、困倦乏力,总觉得提不起精神。近日,市民王女士因持续情绪低沉、白天嗜睡、头昏胸闷,前往聊城市人民医院精神心理科就诊。经副主任医师郑丽娜评估,王女士并非简单心情不好,而是患上季节性情感障碍,也就是大家常说的“悲秋综合征”。

“一到秋天我就容易难过,总想躺在床上,干什么都没兴趣,家人都说我是多愁善感、太矫情。”王女士告诉郑丽

娜,往年入秋后她就会出现类似情况,今年降温后症状加重,夜间睡眠紊乱,食欲也出现波动,这才来到医院寻求帮助。

郑丽娜介绍,“悲秋综合征”医学名称为季节性情感障碍(SAD),并不是性格敏感矫情,而是季节转换带来的生理调节失衡。入秋后日照时间缩短,大脑内可提升愉悦感的血清素分泌减少;而促进睡眠的褪黑素分泌增多、释放时间变长,造成生物钟紊乱。患者会出现情绪低落、精力不足、莫名伤感,对事物兴趣下降,同时伴随头昏

头沉、胸闷、失眠或嗜睡、食欲异常等躯体不适。这类症状大多在入秋后出现,来年春夏光照充足后会自行缓解。

医生提醒,轻度悲秋情绪可以通过生活方式进行调节:一是多晒太阳。阳光能够促进血清素分泌,每天抽出10余分钟到户外接受光照,有助于改善低落情绪。二是接纳自身状态,减少内耗。秋天本就是收敛休养的时节,不必强迫自己时刻保持饱满状态,顺应自然节律适当休息即可。三是清淡饮食,多饮温水。秋燥容易加重烦躁情绪,少吃辛辣燥热食物,保持身体舒适。四是坚

持轻度活动。长期卧床独处更容易陷入消极思绪,散步等轻运动可以活络身心,帮助走出情绪低谷。

郑丽娜提醒,秋天需要收敛蓄力,落叶归根是为来年新生储备养分。多数人的悲秋情绪属于轻度生理波动,但如果持续情绪低落、无法正常生活,一定要及时到医院就诊,切勿硬撑。市民不必对秋日低落情绪过度焦虑,要学会科学调节,顺应季节变化调整作息,接纳身心节律变化,在凉意之中守住内心平和。平稳度过情绪波动期。