

# 多喝水、要吃好、早點睡

## ——武漢一位方艙醫院新冠肺炎患者出院記



“第一要多喝水，第二一定要吃好，第三是保持充足的睡眠，晚上没事就早點睡，如果白天困的話可以再睡個午覺。”

李女士是武昌方艙醫院 11 日首批出院的新冠肺炎患者之一。她說：“最重要的是保持良好的心態。這就像一場跟病毒之間的戰爭，如果你自己都沒有信心，病毒肯定會把你打得落花流水。”

從 2 月 3 日晚開始，武漢市將體育場館、會展中心等場所緊急改造為方艙醫院，用於集中收治新冠肺炎輕症患者。位於武昌區洪山體育館的武昌方艙醫院是首批建設的方艙醫院之一。11 日，首批 28 名患者從這裡康復出院。

“媽媽，我愛你！”下午 5 點，9 歲的瓜瓜跟爸爸張先生一起等待了一個小時後，終於等來媽媽從這座臨時改建的方艙醫院中走出來。

李女士 1 月 24 日被確診患上了新冠肺炎。那一

天，是中國人最看重的日子——農曆除夕。

“全家人哪還有心思過年，想盡辦法找能收治她的醫院，可那時候床位非常緊張。”張先生回憶說。

無奈之下，李女士只好把自己關在房間里隔離起來。為了防止傳染家人，不僅緊閉房門，還用舊衣服把門縫也堵了起來。

為什麼不能進媽媽的房間？為什麼不能見媽媽？為什麼不能碰媽媽用過的東西？瓜瓜一開始不能理解，“我特別特別想媽媽，想讓媽媽抱抱我。”

2 月 5 日晚上 10 點多，李女士接到社區通知，剛剛建好的方艙醫院可以為她提供床位。次日凌晨 2 點多，接她的汽車到來了。

“風雨交加，誰也不知道會面臨什麼樣的情況。進去之後一看這麼多病床，密密麻麻的，心裡有點恐慌。”她回憶說。

“好在很快就有人出來告訴我們，這裡有很好的醫護人員，大家有什麼不舒服、需要什么藥隨時都可以得到幫助。”李女士說。

早上七點起床，八點早餐，然後分發藥品。醫護人員每天早晨、上午、下午給患者各做一次體溫測量和護理。可能因為患病，大家晚餐後就開始洗漱，普遍休息得比較早。

“困難和不方便是有的，這麼短時間內建立起來的方艙醫院，各方面肯定都需要一個逐步完善的過程。我覺得這些困難都不算什麼，是可以克服的。”李女士說。

李女士對方艙醫院中的伙食表示滿意：“每餐都有葷有素，還有水果和牛奶，元宵節那天甚至還有湯圓。有的病友生活用品沒帶够，社會上的愛心人士還捐款給大家購買。”

“熱心快腸”的李女士在方艙醫院里被大家推選為病區的區長。“看到什麼力所能及的事情，我都去會做一下。比如幫醫生護士發飯，看到地上有

水就去拖一下，我還組織大家跳廣場舞呢，每天都過得特別充實。”

“醫護人員真的很辛苦！比外界想象得還要辛苦多了。他們不僅用專業知識幫我們消除身體上的不舒服，還給我們提供心理疏導。告別時，我們都流淚了。”李女士說。

前來為李女士送行的韓光醫生介紹，他所在的湖北省腫瘤醫院團隊由 20 名醫生、4 名護士組成，負責方艙醫院中 122 位病人的治療。

“李女士本身的免疫力比較好，再加上入院後的藥物鞏固，取得了不錯的效果。我相信，如果大家能把心態放平和，努力配合醫生治療，應該是可以順利安全出艙的。”韓光說。

在方艙醫院的出口，立起了一塊臨時的背景板，上面“出艙了！”三個大字格外醒目。

“出院之後我最想做的事情是，到大街上呼吸一口新鮮的空氣！”李女士說。

張先生笑着說，回家後，他要親自下廚，為愛人做一道她最愛吃的紅燒羊肉，加上一句：“歡迎回家！”（來源：新華網記者李鵬翔 黎昌政 王作葵）



## 讓我們一起戰勝孤獨恐懼

### ——看隔離病房白衣戰士如何為患者做心理疏導



在河北省石家莊市第五醫院，每一間隔離病房都配置了一臺收音機，每天患者可以定時聽舒緩的音樂；放了兩個筆記本和兩支筆，這成為患者宣洩內心情感的渠道……

剛來到確診隔離病房進行治療的患者，都有共同的特點：孤獨恐懼。這裡的醫護人員有一個共識：通過心理疏導為患者重建心理防線，是打贏這場疫情防控阻擊戰的重要一環。

陳女士原本過着三口之家的平靜生活，却突然被新冠肺炎病毒打亂。剛確診住院時，身體的不適，加上對家人感染的擔憂，讓她煩躁不安，曾一度情緒異常激動，不停地沖醫護人員發脾氣，甚至在病房里摔東西。

醫院發熱一病區副主任戎燕筱說，根據陳女士

的家庭情況，自己以同樣是母親、妻子的角度，與她一對一談心，告訴她只要配合治療，是可以治愈的。還提供免費無線網絡，方便她與家人通過微信視頻對話。

“我一次次跟她將心比心，作為醫生每天接觸那麼多患者，也有感染風險，讓我們一起戰勝孤獨恐懼！”戎燕筱對記者說。

經過多次耐心交流疏導，陳女士漸漸平靜下來，並連聲道謝，決心戰勝壞情緒，戰勝病魔。

在滄州市人民醫院隔離病房，護士長劉國勇只要去查房，就與患者們一起練一段樂眠操或八段錦健身功法。這樣一來，可以有效轉移患者的注意力，而且適當運動可以幫助提高自身免疫力，也有助於他們早日恢復健康。

這是醫院在積極用藥治療的同時，借助心理諮詢及護理的專業優勢做出的統一安排。一位治愈出院患者打趣說，雖然有病痛，但還是慢慢樂觀起來，到出院時我居然學會了好幾式八段錦，這也算是另一大收穫呀。

為提高心理疏導的專業水平，保定市人民醫院還引入了“硬核”科技：在要求醫護人員對患者採取病床前問候、微信一對一談心的同時，在遠程會診中心部署了幾十套遠程終端設備，心理專家輪流上陣，可 24 小時與患者通過視頻面對面問診、關心問候。

心理疏導關鍵在治心，潤物無聲的行動和語言會傳遞溫暖和力量。在邯鄲市傳染病醫院隔離病房里，為了讓患者感覺像家一樣溫馨，肺一科護士長徐瑞香用綠意盎然的吊蘭鋪滿窗臺，在牆壁上又懸

挂了一束火紅的中國結。

“阿姨！我害怕，我害怕！我想回家！”上小學的患者小沈睡醒後看到徐瑞香，還是禁不住喊了起來。

徐瑞香走到小沈身旁，一邊拍着她的肩膀一邊輕聲說：“孩子，是不是想媽媽了？阿姨也很想念自己的女兒，你就是我的孩子。阿姨陪你，你也陪阿姨，咱們勁兒往一塊兒使，一塊兒戰勝病魔，好不好？等疫情過後，阿姨還想看你在舞臺上跳舞呢……”

輕柔的話語，令小沈倍感溫暖。她說：“我要多吃飯，爭取病好了早回家，也盼望阿姨能早點回家陪伴小妹妹。”

“老陳，今天感覺怎麼樣？需要什么生活用品？想吃點什麼？”保定市人民醫院治愈出院患者老陳說，全副武裝的醫護人員被口罩、護目鏡等擋住了臉龐，我却能從親切的聲音中辨別出是哪位醫生。感謝白衣戰士，你們不光醫術高超，而且內心強大！（來源：新華網記者張濤、李繼偉、範世輝、趙鴻宇、駱學峰、楊帆）

