

急诊室的故事

把病人从死亡线上拽回来

一位年轻人在前一晚失去父亲和爷爷,一位陷入昏迷的老人,妻子每天抚着手跟他说话,一位心脏骤停的男性患者被抢救过来……这些,都是发生在北京医院急诊科的故事。在这个被称为“距离死亡最近的地方”,无论风雨、节假日,总是24小时运转。28岁的李昱已经从事三年一线急诊工作。虽然紧张忙碌,但他说,从不再后悔选择急诊科。

工作在距离死亡最近的地方
“相较于心脑血管高发的冬季,眼下是难得的‘淡季’。”五一前夕,急诊科医生李昱回忆,忙的时候,一晚上连续会有五六名突发心梗患者来就诊。胸部按压连着人工呼吸算是一个循环,2分钟内5个循环做下来,就需要换人接着完成。“真的是很累,在冬天都满身是汗。”

他介绍,夜间轮值从下午5点半,直到第二天早上8点。来急诊抢救的病人,通常是在家中身体扛不住,或者是突发心衰,到了晚上

病情加重。无论哪种,情况都是非常危急,容不得丝毫马虎。

“二十分钟,生命从死到生”
在老家山东读完大学医学本科五年后,李昱也曾纠结过。当时不少同学或是在乡镇卫生所工作,或者转做生意、卖保险。于他来说,如果立刻就业,可能与当医生的理想无缘;如果继续读书,可能将花费更多时间、金钱及精力。“直到有一天,我看到一个关于急诊科的纪录片。”李昱印象特别深刻的是,其中一个小伙子心脏骤停,最后通过医护人员的抢救,活了过来。

读研二时,李昱已经来到北京医院参加临床工作,也是第一次真正意义上参与急救。那年冬天,一名30多岁女性走在路上突然昏倒。送到医院后,初步诊断是心肌梗死。“虽然有风险,但这种病情之前协助处理过很多,没有特别紧张。但就在把她从120搬到急诊的病

床时,病人突然抽搐,没有心跳。“胸部按压、辅助通气……”李昱说,意外突然发生,当时自己很多反应,都是基于平时的救援训练,下意识去完成。之前是通过模拟人练习,动作是否规范都会有指示灯提醒。现在遇到真实情况,“只能凭感觉,通常是按下按五到六厘米。”

幸运的是,5个循环做下来,病人心跳恢复。“她老公还在外面办手续,病人也还是昏迷,不知道发生了什么。那一刻,那种高兴的感觉只有我们知道。”他说,当时出了一身汗,累归累,但那种亲手把病人从死亡线上拽回来的感觉,“是自己体会的,别人告诉不了你。”

“对于死亡,接受起来没那么容易”
然而,并不是每次抢救都这么“幸运”。李昱至今都忘不了那一晚,一对父子同时被送来急诊抢救。父亲80多岁,因肿瘤晚期,之前已经在北京医院住了几天院。他身体枯瘦,意识已经不清,“呼吸声就像叹气一样,若有若无。”

他的儿子50多岁,那天心脏病突发,也在医院。回忆起当晚的情形,李昱说,自己正在三楼抢救病重的老人,已按程序通知其家属,交代病情。结果老人的孙子办完手续后,拉住他的手说:“大夫,我求求你,今天晚上无论如何,(能)多救一会儿就多救一会儿,我爸爸还在一楼抢救呢。”事实上,即使老人的孙子不这么说,医生也会尽力去抢救。“但有些事不是我们医生做多少努力,就能把一个肿瘤末期的患者救活的。”李昱表示,很遗憾的是,这对父子都没有抢救过来,去世了。之所以至今对这件事情印象深刻,主要是同情老人的孙子,当晚同时失去两位亲人。“人接受死亡的过程本就没那么简单,更何况一下子是两个,这个孩子要承受的太多了,我也非常痛心。”他感慨道,医生也不是神仙,能做的就是延缓一个人的生命,出发点是不让其受到痛苦。现在每天在急诊室里,看得多了,也会慢慢接受生老病死。但对于突发事件导致人死亡的,情感上还是有些接受不了。“一个生命,就这样被外力突然终止,总是很可惜。”

看到自己的同学,有的朝九晚五,节假日可以出去旅游,或者可以陪着家人,羡慕归羡慕,“但是我也没有抢救病人的那种感觉,是别人体会不到的,这份职业还是挺光荣的。”

摘自《新京报》

老年人别被“五瘾”缠上

根据我国中老年人的喜好和特点,专家们建议,最应提防被用药、买保健品、囤物、运动、酗酒这五种“瘾”缠上。

用药成瘾伤害肝脏
中老年人用药成瘾在我国非常普遍,其中镇痛药和安眠药是滥用最多的两类药物。一些中老年人,只要身体哪个部位不适,就吃镇痛药,长期服用形成了依赖。

有调查显示,我国超过65岁的人群中,每年有13万因药物相关事故住院,7000多人因此死亡。首都医科大学附属北京安贞医院药学部药师方振威介绍,大多数药物是通过肾脏和肝脏代谢的,过度用药会给人体器官造成负担。安眠药中的苯二氮卓类药物对中枢系统有一定副作用,止咳药随意使用则可能掩盖原发性疾病。

买保健品成瘾贻误病情
退休后,没有了工作压力,人们往往把更多注意力放在健康上。年龄增长、身体机能衰老加剧了人们对病痛和死亡的恐惧。一些中老年人健康知识匮乏,判断能力较差,对夸大效果的保健品宣传深信不疑。专家提醒,中老年人千万不要轻信保健品推销商的宣传。子女平时应多关心和陪伴父母,缓解他们内心的孤独和焦虑。有些中老年人该服药不服,用保健品代替药品,只会贻误病情,严重的还可能引发副作用。

囤物成瘾影响人际
适当节俭是优良品德,但过分囤物会让自己产生强烈的约束感,并给他人造成不便。专家分析,中老年人囤物成瘾,主要是他们中的大多数经历过物质匮乏的年代,省吃俭用的思想在他们的头脑中根深蒂固。子女应尽量理解。需要关注的是,随着年龄增长,多数老人的大脑逐渐萎缩,认知能力会减弱。如果老人经常拾捡无用的垃圾,可能是老年性痴呆或其他精神障碍的症状,子女应及时带老人就医。

运动成瘾积劳成疾
运动能强身健体,但成瘾危害健康。65岁的刘成家住北京玉渊潭公园附近,是一名跑步发烧友。他每天都要去公园跑几圈,如果哪天没去,一整天都无精打采。前段时间,刘成因膝盖和脚踝处剧烈疼痛去就医,医生认为他可能是因跑步过度导致关节劳损。

西安体育学院健康科学系教授苟波表示:“运动会促进体内内啡肽产生,令人有愉悦感。一些中老年人运动一段时间后,发现自身病痛症状得到改善,心情更加愉悦,参与运动的积极性也更高。但运动过度,会导致运动性损伤概率大幅提高。疲劳积累不仅可能加重原有疾病,还容易引发免疫力降低、心血管系统功能紊乱等。”

专家建议,中老年人最好能在健康和运动机能评估的基础上制订

科学的运动计划。比如,70岁以下人群可采用健步走和慢跑相结合的方式,70岁以上人群则应视身体条件,以走为主。建议每周锻炼3-5次,每次半小时以上,达到中等运动强度即可,即微微出汗、气喘,说话稍微有点费力。运动过程中一旦感觉身体不适,就要立即暂停运动并及时就医。

饮酒成瘾后果严重
美国国家酗酒和药物依赖理事会的研究显示,中老年人因为饮酒导致住院的几率与因心脏病突发住院的几率相近,因此酗酒成瘾不容忽视。

“中老年人酗酒分为早发性和晚发性,早发性酗酒者指年轻时就有大量饮酒习惯,老年时难以戒掉。晚发性酗酒者大多发生在50岁以后,由于家庭变故等原因心理压力过大,通过饮酒排解压抑。”黄悦勤表示,“酗酒不但不能从根本上缓解中老年人的负面情绪,还会加剧他们的不安全感,同时过量饮酒还可能加重心脑血管等疾病,甚至引发难以挽回的后果。”

专家提醒,中老年人不要过量饮酒,应积极参加社交活动,有烦心事多向朋友或家人倾诉。子女如果发现中老年人饮酒过度,要及时劝阻,并帮助他们排解内心的忧愁。摘自《生命时报》

世上有趣之事

人类的审美分两种,一种是精神上的,一种是物质上的。

书法家王羲之的儿子王子猷居住在山阴。夜降大雪,他醒来,打开窗户,忽然想起友人戴逵。于是披上衣服,连夜乘小船去找他。小船在风雪中飘荡了一夜,天亮时,王子猷终于赶到了戴逵的家门前。准备敲门,笑了笑,却又转身走了。跟着他的仆人问为什么,王子猷说:“我本是乘兴而来,现在兴尽已尽,何必一定要见戴逵呢?”这是精神上的审美,是形式上的审美。

西晋文学家张季鹰曾在洛阳当官。洛阳起秋风,张季鹰忽然好想吃苏州老家的鲈鱼脍,说:“我家乡菜都吃不着,还在这千里之外当什么破官呢!”于是脱掉官服,驾车回老家吃鲈鱼了。这是生活上的审美,是烟火气的审美。

社会上,有两种人。一种人,认

为得不到的东西是最好的。另一种人,认为得到的东西,才是最好的。

前者更在乎的是精神上的审美,后者更在乎的是生活上的审美。究竟谁的更好?说不清,于是就冒出个词来:中庸。中国人喜欢的中庸,就是在这两种审美间游刀,寻找一种平衡。精神与物质间平衡,欲望与克制间的平衡。

只是中庸这东西,像端一碗盛满的水,谁都有端洒的时候。后来有的人聪明,为了不洒,干脆喝掉一小半。事实证明,那些活得比较滋润的人,都是喝了小半碗水的人,而不是那些端着的人。

知乎上讲过一个故事:我的嫂子在家做饭。哥哥给嫂子打了电话。嫂子接完电话,解开围裙要出门。我问去干嘛。嫂子说:“你哥哥说,他回来的路上看见夕阳,那夕阳好看,叫我也去看看。”我喜欢这个

故事,它融合了精神和生活的双重审美。有烟火气,也有诗意。

世上几有趣的事,是年轻人有年轻人的样子,老人有老人的样子。十七八岁的小姑娘,因为被喜欢的男生牵了一下手,而怦然心动了一晚上。七八十岁的老人,又着腰说:“活到这把年纪,什么才是我的?吃到肚子里的是我的,穿在我身上的是我的。”想想就很有意思。

《欢乐英雄》轻描淡写道:“世上有些东西就不是其他任何事所能改变的。有些人也一样。”谁也没办法把李白改变成杜甫,把青铜改变成瓷器。

这世上严格来说,每个人都是病人。有些人可爱,就可爱在明知自己有哪些臭毛病,但就是死活不肯改。说什么金刀立马,心猿八极,我们本是俗世中人。

摘自《中国青年》

苏州民族管弦乐团 《评弹昆韵》音乐会

2018苏州民族管弦乐团音乐季惠民公益演出《评弹昆韵》音乐会,5月27日下午在苏州市公共文化中心剧院隆重奉献。共演出了民乐合奏、评弹演唱、琵琶独奏、扬琴独奏、弹拨乐合奏、二胡独奏、笛子独奏、昆曲演唱等15个节目,历时1时45分钟的精彩演奏表演,让苏州的昆评音乐爱好者,享受到一次盛大的昆评音乐美餐。这台节目评弹演唱:1《姑苏好风光》黄飞燕 陈燕雯 杨柳 吴嘉雯,2《四季歌》周三博 黄飞燕;昆曲演唱:1《牡丹亭·游园》朱瓊媛,2《桃花扇·余韵》朱瓊媛 陶雪刚。

