■叙事护理

与遗憾和解 与成长同行

□王凤珍

在叙事护理实践中，儿童参赛应激是一类常见的情绪场景。儿童及家长在赛前、赛中、赛后均易出现紧张、忐忑、自责等情绪反应，及时运用外化、共情陪伴、正向引导等叙事护理技术，对舒缓负面情绪、培育抗挫能力、维系良好的亲子关系有着重要作用。做好这类场景下的叙事护理，需要从情绪看见、故事重构、自我和解等方面入手，帮助家长和孩子共同接纳不完美，收获成长的力量。

近日，儿子参加歌唱比赛的经历，让我真切地感受到共情陪伴与正向引导的力量。

歌唱比赛前一晚，儿子的爷爷抚摸着儿子的头询问：“你紧张吗？”天真的儿子一脸疑惑，认真地反问：“什么是紧张？”我赶快顺势和儿子的爷爷说：“您孙子的心态非常好，完全没有紧张感。”

其实，我知道这场比赛对儿子而言，是一次成长体验，我只愿他安心享受这个过程。我接着对儿子的爷爷说：“其他小朋友每次排练，多多少少会因为紧张忘记台词，您孙子每次排练时，总是蹦蹦跳跳、落落大方地走上舞台，丝毫不怯场。”

儿子看似专心陪着爷爷打牌，一副悠然自得的模样。看着他欢快晃荡的小脚，我知道，他其实一直留心听着我和他爷爷的谈话。我明白儿子内心并不平静，只是不善于表达而已。我的陪伴与正向鼓励，已经给足了他安全感，让他拥有直面挑战的底气。

儿子为这场演出扎扎实实地排练了半个月，我每天全程陪着他打磨细节，认真练习舞台动作。歌唱比赛如期举行。临近登台，望着来来往往的小朋友，我察觉到儿子状态出现细微变化，少了几分往日的活泼，肢体动作拘谨。我没有刻意追问他，也没有反复叮嘱，而是拿出手机，和他一起翻看短视频。视频里是我们都喜爱的乒乓球运动员王楚钦与孙颖莎，二人赛前自我疏导、给自己打气的样子十分可爱。看着画面，我俩相视大笑，紧绷的神经很快轻松下来。

我轻声引导他：“你马上就要上台比赛，也可以像他们一样给自己鼓劲。”他笑着点头，小声给自己打气：“加油，我可以的！放轻松，‘小小的纸飞机’……”他一边自我暗示，一边反复温习老师反复强调的易错段落。我由衷地夸赞：“你认真调整状态、打磨细节的样子，和拼搏的王楚钦哥哥一样，十分专注。”

听到我的肯定，儿子眼里立刻亮起光芒。他站起来，学着运动员赛前热身，认真活动手脚、蹦跳舒展身体，紧张的情绪慢慢平复，自信慢慢地回到了他脸上。

进入候场环节，喧闹的现场加上即将登台，儿子再次心生忐忑。他紧紧攥住我的手，他的掌心微微出汗，掩饰不住内心的慌张。

我故作轻松地问他：“你猜猜，中午12点你会在做什么？”他不假思索地回答：“肯定在回家路上，吃妈妈奖励我的雪糕。”

我接着问：“为什么？”他开心地说：“因为我表现得好。”我继续追问：“那是什么口味的雪糕？”他眉眼带笑地说：“外层是巧克力，里面有蓝莓夹心。”

我温柔地叮嘱：“那你要当心，别把雪糕滴在礼服上。”他机灵地回答：“到时候我肯定换上T-恤，礼服穿着不舒服，小皮鞋也太紧，我会换上舒服的洞洞鞋。”

我顺着话题附和：“那到时候你的心情会怎么样？”他语气笃定：“我一定很开心，因为我发挥得很好，老师也会表扬我。”

我继续拓展话题，帮他勾勒赛后的美好场景：“那你身边都有谁，大家在做什么？”他笑着说道：“妈妈一边开车一边吹牛。”

我故作诧异：“妈妈在做什么？”他大笑着解释：“吹牛，您每次夸我的时候，都像在吹牛。”

我笑着回应：“那我以后收敛一点儿，不再吹牛。”

他立刻摆摆手，模样懂事又可爱：“没事，您尽管夸。您一夸我，爷爷奶奶就很高兴，还会给我奖励。”儿子的童真抚平了我的心绪。我继续追问：“爷爷奶奶到时候会做什么？”

儿子兴致勃勃地描绘画面：“爷爷坐在车后排，使劲儿地夸我，回家还要给我200元奖励；奶奶一定会提醒我不要骄傲，下次比赛让我演唱《奶奶我爱你》。”说完，他笑得眉眼弯弯。我笑着打趣：“还有这首歌吗？奶奶是不是吃醋了？”

他语气坚定：“等我长大当上歌手，就自己写一首《奶奶我爱你》送给奶奶。”

我满心欢喜地感叹：“那我太幸福了，以后我就是歌手的妈妈！”轻松温暖的闲聊，消解了儿子的紧张，取而代之的是满心期待与自信。

终于轮到儿子登台，意外随之而来：老师发错伴奏。等待更换伴奏的3分钟里，儿子独自站在刺眼的灯光下，手足无措。伴奏响起后，长时间等待打乱了演唱节奏，他中途2次忘词。站在台下看着他窘迫的样子，心疼与惋惜涌上心头。

走下舞台，我立刻给了儿子一个温暖有力的拥抱，为他的勇敢与坚持喝彩。赛后，我遵守约定，给他买下心心念念的巧克力蓝莓夹心雪糕。

回家路上，车厢里满是欢乐。儿子惬意地吃着雪糕，眼里满是成长带来的喜悦。我依旧为他感到骄傲，家人也纷纷称赞他勇敢。儿子沉浸在努力换来的收获与家人的肯定之中，没有被舞台上的小插曲影响心情。

安顿好儿子之后，夜深人静，我独自站在镜子前，直面心底翻涌的低落。我试着用叙事护理外化的方式，和自己对话，与满心的遗憾和解。我望着镜中的自己，把失落的情绪单独剥离出来，将这份遗憾外化。我轻声发问：“此刻紧紧缠着你的这份遗憾是什么模样？”我静下心倾听内心的声音，慢慢回应：“它沉甸甸的，如同一双裹着铅块的鞋子，一直压在我的心底，不断提醒我，儿子半个月的练习没能顺利呈现，埋怨自己没有做好准备。”

我继续轻声发问：“这双‘沉重的鞋子’在向你传递什么样的想法？”

镜中的我低声诉说：“我反复回想整场比赛，不断假设：如果提前和老师再三核对伴奏，空白与忘词的意外就不会出现，儿子就能完整唱完准备许久的曲目，不会独自站在台上慌乱难堪。我把所有失误都归于自己，心里生出浓重的愧疚。”

我放缓语气继续引导自己：“你仔细想一想，这双‘铅块鞋子’带来的念头，哪些属于客观事实，哪些只是自我苛责？”

我慢慢梳理分辨：“伴奏出错属于工作人员疏忽，是我无法掌控的意外。我已经做完所有力所能及的事：连续半个月陪伴儿子练歌，赛前疏导紧张情绪，候场时安抚他的不安。我给足了儿子情绪支撑，做到了一位母亲能做到的全部。这件事的问题不在我，不必独自背负这份遗憾带来的压力。”

我又轻声提问：“抛开这份沉重的情绪不谈，这次比赛，你和儿子收获了什么？”内心的答案渐渐清晰：“儿子学会自我安抚、赛前给自己打气，遭遇舞台突发状况没有离场退缩，拥有了直面挫折的韧性。我温柔引导儿子，半个月朝夕相伴的练习时光，已经在儿子心里留下印记。陪伴赋予儿子的勇气，才会长久陪伴他成长。”

我看着镜子中面容紧绷的自己，慢慢安抚内心：“你一直告诉儿子要接纳紧张、接纳不完美，能不能也温柔接纳此刻难过、惋惜的自己？”

我长长地呼出一口气，揉了揉脸颊，告诉自己：“心生遗憾是人之常情，心疼儿子的付出没能顺利展现，这份情绪本身没有问题，不必强迫自己立刻平复心情。”

一番自我对话之后，心头那一双沉重的“铅块鞋子”仿佛慢慢卸下，郁结渐渐散开。我不再执着于一场毫无波折的舞台，不再被无法改变的意外持续内耗。接纳缺憾，接纳意外，接纳会失落的自己，我终于和心底的遗憾达成和解。

等待比赛结果的日子并不轻松。两天之后，好消息传来：儿子拿到95分，获得一等奖。捧着金灿灿的奖杯，儿子开心地说：“妈妈，我还想参加决赛。”我和爱人相视一笑：“好！我们陪你备战决赛。”我们重启每日排练，也给了我一次彻底与自己和解的机会。我依旧每天接送儿子排练，持续做好正向情绪引导，登台前一晚，反复和老师确认音频无误。

决赛全程十分顺利。看着儿子在台上动作舒展、收放自如，台风沉稳，我彻底放下此前的自责与遗憾，成绩已经不再重要。

这场小小的歌唱比赛，是儿子成长路上一段珍贵的印记。我也借着这次经历，用叙事外化的方式和自我对话，解开内心执念，学会包容自己的低落与不甘。成长不会一蹴而就，而是在点滴陪伴与细微滋养中慢慢发生。

往后，我依旧会以温柔为底色，以共情为桥梁，读懂儿子的情绪，接纳儿子的不完美，也包容自己所有的失落与遗憾。用高质量陪伴与正向情绪引导，陪着儿子稳步前行，迎接人生更多美好。

（作者供职于永煤集团总医院）

■护士手记

病房里的那缕花香

□樊 莹

医院，总是与消毒水的气味紧密相连，那是一种带着疏离感的“白色基调”。但是，在科室里，平淡的日常被一缕清甜的花香慢慢浸染，让冰冷的病房多了人间烟火的温柔。这缕香气的源头，是一位特殊的患者——老周（化名），一个眼里始终带着光彩、笑起来眉眼弯弯的中年人。

老周刚入院时，被确诊为肿瘤早期。换做旁人，或许早已被疾病裹挟得惶惶不安，但是他截然不同。我初次见他时，是在清晨的病房里，他正小心翼翼地给窗台上的盆栽浇水，看见医务人员走进病房，立刻笑着起身打招呼，灿烂的笑容能够驱散清晨的凉意。相处时间长了，我才发现，他的乐观不是刻意伪装出来的坚强，而是长久养成的生活态度。面对自身的疾病，他总是轻描淡写地说：“好在发现得早，这些难关我都可以扛过去。”这份从容，也慢慢地感染着病房里其他患者，病区压抑的氛围也渐渐变得明朗起来。

老周喜爱花草，也是懂得享受生活的人。他的病房里，经常摆放着几盆长势旺盛的植物：紫白相间的百合花散发着淡雅幽香，叶片圆润的“钱串子”一簇簇挨在一起。每天，我推开病房门，扑面而来的花香总能平复忙碌带来的烦躁。“小护士，您闻闻这百合花香气多清淡，这盆‘钱串子’很好养护，长势看着也喜庆！”他总会拉住我，兴致勃勃地介绍每一盆花草的生长习性，眼神里满是对生活的热爱。因为，他需要频繁往返医院化疗，来回搬运花草十分不便，他索性把这些花草托付给科室里的医务人员照料。在征得大家的同意之后，我们把百合花搬到病区的公共区域，日复一日，清淡的花香慢慢散开，一点点冲淡了空气中消毒水的味道。路过的患者家属常常停下脚步，深吸一口气：“这百合花香气真好，我在家也经常摆放几束，看着心里就舒坦。”走廊里不少患者也会在花前驻足：“等我输液结束，就下楼散步赏花，已经很久没有走出病房了。”原来疗愈身心不仅是依靠药物，一朵花、一缕清香，就可以让身处困境的人收获片刻轻松，有了坚持下去的勇气。

老周的人生经历，比病房里的故事更加丰富。他热爱远行，并没有因为生活里的波折而停下脚步。他走遍国内多地的风景区，最后在新疆找到了心仪的落脚地，还在当地经营起一家民宿，过上了依山傍水的安稳日子。

老周常常和医务人员分享在新疆的生活见闻：辽阔的草原、满天的繁星、香味诱人的烤羊肉串……每一段讲述都十分生动，让听者心生向往。他还热情地发出邀约：“大家有空儿一定要来新疆游玩，我负责食宿，带着大家游览各处美景。”在他的带动下，不少同事都萌生了走出城市、亲近自然的想法，原本气氛沉重的病房，也多了一些对美好生活的憧憬。

我们都清楚，老周轻松乐观的背后，藏着旁人看不到的煎熬。化疗带来的恶心呕吐、浑身乏力，他一次都没有躲过去。有一回，他刚完成输液治疗，脸色苍白无力，靠在床头静养，但是看见医务人员走进病房，依旧强打精神露出笑容，说起新疆的风景时依旧滔滔不绝。我忍不住开口询问：“您是怎么一直维持平稳心态的？”他认真望着我，说出心里话：“人要学着接受现实，接纳生活里所有顺遂与坎坷。接纳化疗之后头发脱落，接纳深夜偶尔出现的低落情绪，接纳病情出现波动，也接纳自己不可能一直保持乐观。放平心态面对现状，在有限的时光里好好感受世界，留住更多美好的回忆。”

那一刻我忽然明白，护士的工作不仅是完成各项护理操作，还要通过倾听与共情，读懂每一位患者背后的人生经历，体谅他们，理解他们。老周用亲身经历告诉我们：人生轨迹也许会被意外改变，但是选择怎样生活，决定权始终握在自己手里。消极低落、反复纠结改变不了疾病带来的现状，只会让自己和家人陷入负面情绪里；不如坦然接纳眼前的困境，用热爱对待日常，哪怕每天多喝一杯温水、多缓步走一小段路，都是值得欣喜的收获。

如今，老周的治疗已经结束，病情也趋于稳定。他没有安于平淡的休养生活，再次背起行囊，开启新的旅程。动身之前，他特意叮嘱医务人员，好好照料病区走廊里的百合花。直到现在，这几株百合花依旧在走廊里静静开放，清香久久不散。

民间流传着一句美好的寄语“百合花寓意万事顺遂”，暗含百病痊愈的期盼。这缕飘荡在病房里的花香，早已超出花草本身的香气。它承载着老周对生活不变的热爱，维系着医务人员与患者之间温暖的情谊，也见证着生命的韧性。

作为护理工作者，我们每天都在陪伴患者对抗病痛，老周的故事让我们明白，护理工作的本质是守护生命本该有的温度。愿我们始终保持直面困境的心态，也愿每一位患者都能在悉心的照护中，嗅到生活里淡淡的花香，迎来病情逐步好转的曙光。

（作者供职于河南大学第一附属医院）

警惕潜伏性结核病 做好提前干预

□王伟东

结核病离我们并不遥远。一个常被忽略的事实是：真正感染了结核分枝杆菌的人数，远比登记在册的患者数量多得多。

潜伏感染，暗藏风险

结核分枝杆菌潜伏感染，指机体感染了结核分枝杆菌，却尚未发病——没有症状，影像学和病原学检查也找不到活动性结核病的证据，也不传染。但是“不发病”不等于“没风险”。全球25%的人口感染过结核分枝杆菌，我国感染人数超过2亿；其中，5%至10%的潜伏感染者会在一生中发展为活动性结核病，尤其在糖尿病、艾滋病、长期使用免疫抑制剂，或者接受血液透析、器官移植等免疫力下降的情况下，潜伏的结核分枝杆菌可能重新活跃。

关口前移，防患未然

长期以来，结核病防控的重心是“发现并控制传染源”——等患者出现症状、前来就诊才被发现。而一名未经治疗的传染性肺结核患者，一年平均可以传染10名至15名易感者，只靠“被动等待”很难跑赢传播。预防性治疗是当前减少发病很有效的干预措施之一，可使感染者的发病风险下降60%至90%。

2024年11月，国家疾病预防控制局等9个部门印发《全国结核病防治规划（2024—2030年）》，首次明确“因地制宜设立结核病预防性治疗门诊”，并定下硬性指标：肺结核患者密切接触者中潜伏感染者的预防性治疗率，2025年达到60%以上，2030年达到80%以上。2025年8月，河南省疾病预防控制局等9个厅局印发《河南省结核病防治规划（2025—2030年）》，同样明确推进结核分枝杆菌感染潜伏预防性治疗门诊建设。

高危人群，筛查就诊

按照《中国结核病防治工作技术指南（2026）》，优先推荐3类人群：一是肺结核患者密切接触者中的感染者——与病原学阳性患者密切接触的5岁以下儿童发病风险最高；二是HIV（人类免疫缺陷病毒）和结核分枝杆菌双重感染者，或者感染检测未检出阳性，但是医务人员认为确有必要治疗的个体；三是其他高风险人群，包括需要使用抗肿瘤坏死因子治疗、长期透析、拟做器官移植或造血干细胞移植、体外受精胚胎移植者，硅沉着病患者，以及长期应用糖皮质激素或其他免疫抑制剂的感染者。

此外，各地可结合实际，将学生、教职工、监狱监管人员和卫生工作者等重点场所人群纳入筛查。门诊的意义，是把“查出潜伏感染”之后的每一步一次走通：先做结核分枝杆菌感染检测，再排除活动性结核病和合理用药禁忌，签署知情同意文件后开始治疗。患者治疗期间，医务人员督促患者规范服药，密切监测不良反应，做好随访工作。

方案择优，规范施治

目前，推荐的化学预防性治疗方案主要有4种：单用异烟肼，每日1次，疗程6个月至9个月；异烟肼联合利福喷丁，每周2次，疗程3个月；异烟肼联合利福平，疗程为3个月；单用利福平，疗程为4个月。

医务人员会根据患者年龄、药物耐受性等情况，给出个体化治疗方案。此外，还有免疫预防方案——注射用母牛分枝杆菌（俗称“微卡”），适用于15岁至65岁的潜伏感染者，每2周注射1次，全程一共6次。

特别提醒，预防性治疗必须由医务人员评估后开具处方，切忌自行购药服药。抗结核药物确有可能引起肝功能异常等不良反应，这正是治疗前必须检查肝肾功能、治疗期间必须定期复查的原因；但是，在规范随访下，这些反应可以得到控制，多数能够逆转。不宜开展治疗或者拒绝治疗的人员，建议在3个月末、6个月末、12个月末分别复查。

科学应对，做好防护

1. 密切接触者应主动到当地结核病预防性治疗门诊或者定点医疗机构接受筛查。

2. 被判定为潜伏感染后不必恐慌，它不等于结核病，也不具备传染性；是否需要开展预防性治疗，请由专科医师评估。

3. 保持规律作息、均衡营养、适度运动，提高自身免疫力。

4. 出现咳嗽、咯痰时间超过2周，或者伴随咯血、午后低热、夜间盗汗、体重下降，请及时就诊。

把防线前移到“发病之前”，既是对自己的健康负责，也是对家人和社会的保护。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心结核病预防控制所）





你可以谈一谈护理工作的心得体会，在护理方面取得的新进展，对某种疾病的护理思路以及对护理学发展、管理、改革和教育的建议……

《护理管理》《专科护理》《小发明》（请将你的小发明拍成图片，并附上文字说明）、《护士手记》《护理感悟》等栏目真诚期待你的参与！

邮箱：xulin.lin@qq.com

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号照排：本报编辑部印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号）定价：全年220元