

无症状感染者怎么“治”?

漕宝路方舱医院兴起养生课

文 / 记者 王旭 图 / 资料



“我没有感到很严重的症状,但在知道自己阳性的一刹那,脑子里一片空白了。”许多阳性感染者都有类似的体验,在封闭生活的方舱医院里,更需要有温度的服务来填补这些难以名状的空白。

开讲中医养生

漕宝路方舱医院正在兴起一堂中医养生课。

“耳朵上有一些五脏六腑的反射区,当脏腑有病变的时候,就会有压痛点。”一堂耳针治疗的中医养生课在漕宝路方舱医院开讲了,正在讲解的是山东省援沪医疗队队员、山东中医药大学附属医院副主任医师张效丽。她示意大家看耳朵穴位的示意图:“失眠的话就找到神门穴,进行反复按压按摩,达到预防和治疗疾病的目的。”

一边说着,张效丽开始为一位严重失眠的患者进行耳针治疗。随着治疗的深入,戴着口罩的患者们对这种了解较少的方式也越来越感兴趣,纷纷提出自己关心的问题。“这是什么?”“里面有针吗?”“疼不疼?”“要按多久?”“是这样按着吗?”张效丽一一回答患者的问题:“我们用的是王不留行的籽儿,里面没有针,一般是贴两三天,如果觉得痛的话也可以摘掉。”

一时间,平静的方舱里荡起了一阵小涟漪。有人放下了手机,侧耳听着,有人离开床位,上前观察,也有人和旁边的人搭上了话,讨论起了中医养生。接管方舱医院之后,一场小小的讲座拉近了山东援沪医疗团队与上海患者的心。

“上海也诞生过许多著名的医家,尤其是中医,很多人也有吃中医膏方的经验。”张效丽说,现在只是需要一些时间给大家科普中医知识。“其实



一起做操锻炼



贴出自己的心愿

成本也不高,有时候效果还特别好。”经过治疗的患者在第二天查房的时候就有了积极的反馈,开心地告诉医生,进来之后终于睡了一个踏实觉。

“情志疗法”显身手

目前,漕宝路方舱医院有180名山东援沪医疗队员。山东省援沪医疗队漕宝路方舱医院院长、山东中医药大学附属医院呼吸与重症医学科主任医师邱占军介绍,这是一支经验丰富、配置完整的医疗团队,许多医护不仅支援过湖北黄冈和武汉,也是后来的满洲里、青岛等多地抗疫一线工作人员,从轻症到重症的治疗经验都很丰富。“尤其值得一提的是,山东中医药大学附属医院的团队都在这里,中医医师占比超过一半。”

漕宝路方舱内的患者以无症状感染者和轻型病例为主,能够进行临床特异性的治疗相对较少。从普通人变成阳性感染者,从熟悉的居家环境快速切换到几百人的集体生活,许多人不免产生担心、害怕、焦虑、焦躁乃至抑郁等症候,这些问题很多时候没有西药可以对症,简单的病情观察也不能缓解患者的焦虑。

“中医早有理论讲未病先防,既病防变,瘥后防复,这种先进的理论发展下来,形成了一个亚专业,即情志病专业,现在我们叫身心医学。”邱占军介绍,从中医角度来看,方舱内的患者不是普通的患者,其所出现情绪波动都是一种疾病状态,可以通过情志调节进行针对性疏导。

所谓情志,即喜怒哀乐悲恐惊等情绪,而“百病生于气”,情绪上的波动都会引起身体上的异常。近期,为了提高山东省援沪医疗队中医心理干预能力,确保对方舱人员进行身体治疗的同时能够兼顾心理调适,山东省援沪医疗队和山东省卫健委还专门进行了两次视频专题培训。同时,邱占军透露,团队还将组建情志治疗专家组,对队员和患者进行调整和治疗。

除了继续开展的中医科普讲座、发放中药汤剂,医护们还会为患者提供合适的音乐,提示患者舒缓情绪,让睡眠更安稳;护理团队则排练了八段锦,带领大家进行轻度的理疗锻炼;在日常工作中大家也积极和患者沟通,



养生课堂开课

鼓励他们放下手机,多在现实生活中互动。在漕宝路方舱医院,有特色的中医药治疗文化正在成为方舱文化的底色。

“我们来提供有温度的服务”

“风雨之后,必见彩虹!”“早日脱单,疫情滚蛋!”“上海快点好起来吧!”14日,漕宝路方舱的1楼空白墙面上,布置出了一面温馨的许愿墙。黄色的便签纸写出了大家的期待,“许愿墙”三个花体字里还细心地写了“没有一个春天不会来到”“加油”等字样,许多患者走过都忍不住驻足观望。

“积极向上的氛围也会帮助上海更好地回到原来的生活。”张诺宇是方舱志愿者的一员,和山东援沪医疗队队员一起布置了这面许愿墙。他告诉记者,山东医护人员的热情,确实让大家体会到了“好客山东”的感觉,“他们经常给小朋友们带自己省下来的水果,也会照顾到我们志愿者,‘好客山东、好品山东’可能是我们群里最常说的话了。”

短短几天时间里,这支由舱内患者组成的志愿者队伍已经与工作人员建立了良好的关系。章霖是某软件公司来上海出差的工作人员,入舱时比较匆忙,洗发水等洗漱用品没有带全,方舱内又暂时没有库存,“医疗队的小哥哥小姐姐们就帮我从他们住的地方带过来”。章霖也发挥自己的专业优势,成了医疗队在红区内的IT运维,电脑和系统有小问题可以就地解决。

筹建志愿者队的相关负责人表示,为了照顾到病区的中小学生,目前,团队正



暖心服务

在多方筹备桌椅,开辟一间舱内教室。志愿者队也将继续积极配合山东团队,协助他们开展科普宣传等活动。

“方舱不是标准的医院,我们也不是来冷冰冰地打针的,我们是来提供有温度的医疗服务的。”邱占军知道,在方舱医院的很多患者有很强的孤独感,有时会拒绝沟通,这正是文化可以施展拳脚的地方。通过宣传中医药文化和齐鲁文化,让上海的老百姓真正了解山东、喜欢山东人,鲁沪一家更加亲近。

