



## 康复路上的“暖心守护者”

州人民医院骨科是集创伤、脊柱、关节疾病诊治于一体的综合性重点科室，业务覆盖各类骨科与外伤诊疗，并常态化承担全州各类突发公共事件的医疗救治任务。

这些患者大多行动不便、康复周期长，漫长的住院时间里，远离家乡的孤独、活动受限的焦虑，常与病痛交织在一起。这对护理工作提出了更高的要求——不仅要治“伤”，更要护“心”。

面对这样的情况，骨科护理团队始终把“情绪照护”放在与专业护理同等重要的位置。护士们细心观察每一位患者的状态，发现情绪低落，会主动坐到床边，耐心倾听、温和安抚，及时疏导烦闷与不安。

在日常护理中，团队严谨细致，每一项看似琐碎的工作都一丝不苟。针对长期卧床易出现的肢体肿胀、压疮、深静脉血栓等并发症，护士们及时用软枕垫高患肢，定时协助翻身换位，悉心护理受压部位。深夜巡查病房时，他们仔细评估伤口恢复情况与疼痛感受，规范开展镇痛护理，温柔安抚每一位焦躁难眠的患者。

这些工作，他们日复一日地做着，从不因重复而懈怠。

团队曾收治过一位75岁的牧民老奶奶。老人双膝重度畸形，常年行走艰难，饱受病痛折磨。接受膝关节置换手术后，老人对康复训练心存畏惧，连基础坐立都不敢尝试。

面对老人的胆怯，护理团队没有催促，也没有说教。他们全程陪伴引导，手把手示范助行器使用规范，细致讲解站姿平衡、迈步发力技巧，一遍遍纠正步态动作。为了让老人更好地理解康复要点，团队还结合藏汉双语康复视频，用亲切的乡音反复讲解。

日复一日的照料与鼓励之中，改变悄然发生。老人逐渐克服了心理恐惧，从扶床缓慢站立，到稳步挪步前行，最终实现独立行走。那一刻，老人脸上重拾了舒展的笑容。

而这笑容，也让全体护理人员深深明白一件事：护理不仅是规范专业的临床操作，更是怀揣真心、长久陪伴，守护每一位患者走出病痛，重归安稳生活。

许多患者会在康复途中因伤口疼痛心生懈怠，不愿配合训练。团队从不生硬催促、刻板说教，而是温和沟通、耐心开导。他们常常坐在病床边倾听患者的内心顾虑，用类似病友的真实康复经历为大家鼓劲加油，把漫长的康复计划拆解成阶段性的小目标，循序渐进正向鼓励，帮助患者一步步重拾信心。

在专业层面，团队同样毫不松懈。科室推行医护一体化联合查房，协同研判病情，制定个性化诊疗护理方案，严格规范交接班制度，紧盯诊疗全程细节。翻身拍背、皮肤清洁养护、密切观察肢体恢复状态、指导踝泵运动与肌力康复训练、配合专业器械辅助治疗、辅科学营养饮食指导，每一项工作，都在为患者安全高效康复护航。

值得一提的是，团队由藏、汉、彝等多民族护士组成，大家凝心聚力、默契协作。依托多语种沟通优势，护士们拉近了与牧民患者的距离，打破了语言隔阂，让各族群众就医更安心、更舒心。

诊疗结束不是服务的终点。患者出院前，护士们细致叮嘱伤口养护、规范用药、饮食调理与居家康复各项注意事项。出院后，定期电话回访，持续跟进恢复情况，及时解答各类康复疑问。

与此同时，团队主动深入石渠、理塘、巴塘等偏远基层县域，开展医疗帮扶与护理传帮带，普及专业康复护理理念，手把手指导基层医护人员精进业务，把优质护理服务送到高原群众身边。

一面面锦旗、一封封感谢信、一句句发自内心的“谢谢”，是患者与家属最真切的认可，也是对这群“暖心守护者”最深的肯定。

### 记者结语

在甘孜广袤的雪域大地上，一代代护理工作扎根基层、深耕临床。他们或许不曾说过什么豪言壮语，但每一个被细心包扎的伤口，每一次深夜查房时轻声轻脚的推门，每一句用乡音说出的“别担心”，都是他们写给这片土地最深情的告白。

第115个国际护士节，向所有坚守在雪域高原的护理工作者，致以最诚挚的敬意！致敬每一份初心坚守，致敬每一份医者仁心。



州人民医院骨科医护人员合影。

# 国际护士节之际，走近高原白衣天使 用专业护航 用温情护理

◎全媒体记者 丁瑶 见习记者 闫杰 文/图



## 肝胆一线的“十二年坚守”

在甘孜州人民医院肝胆一科，护师、护理组长昂曲措身着整洁的护士服，步履匆匆地穿梭在病房与护理站之间，这样忙碌的临床护理工作，她已经默默坚守了十二个年头。

年少时的亲身经历，让昂曲措早早立下了从医的初心。家乡地处高原偏远牧区，不少农牧民群众饱受肝胆疾病、包虫病等病痛折磨，基层医疗资源不足，就医路途遥远，加上健康知识匮乏，很多患者一拖再拖，小病拖成重症。眼前的一幕幕深深触动了她，怀着守护乡邻健康、用医术帮助他人的朴素心愿，毕业后昂曲措毅然选择回到高原，投身护理行业，把青春和汗水都奉献给了临床护理事业。

肝胆外科是医院里工作强度大、专业要求极高的科室，疾病本身复杂、病情变化迅速，术后出血、急性肝衰竭、感染等急症随时可能突发，每一分每一秒都关乎患者生命，这对护理人员的专业素养、应急能力和细心程度提出了严苛要求，也让昂曲措练就了沉稳严谨、遇事不慌的职业素养，也积累了丰富的临床护理经验。

日常工作中，她始终保持高度的专注与警惕，时刻紧盯监护仪器上的各项数据变化，细致观察每一位患者的神情、面色与身体状态，伤口敷料的渗血渗液、生命体征的细微波动，都逃不过她的眼睛，总能第一时间发现异常并配合医生妥善处置。高原医院护理人员紧张，常年的夜班值守、高强度工作，让她时常身心疲惫，但即便再累，她也始终坚守岗位，尽心尽责，从未有过一丝一毫的松懈。

科室每日患者收治量大，昂曲措每天都要对接数十名患者及家属，各项护理工作繁杂琐碎，但她始终保持着温和亲切的态度，对患者耐心十足、热忱满满。查房时，她

总会主动停下脚步轻声问候，耐心舒缓患者对疾病的焦虑情绪，用通俗易懂的语言开展健康宣教，细致沟通病情恢复、术后休养、用药注意事项等内容，用真诚和细心拉近与患者的距离。长久下来，不少患者和家属都把她当成值得信赖的亲人，有事第一时间就找她。

手术前后的全程照护，是昂曲措工作的重中之重。术前，面对满心紧张、惶恐不安的患者，她总会温柔地坐在床边，耐心安抚疏导，用身边真实的康复案例消解患者的顾虑，细致讲解手术流程、麻醉方式和术后全程护理安排，让患者放下心理包袱。遇上藏族患者，她便用藏语贴心沟通，全程陪伴安抚，亲自护送患者进入手术室，用温柔的举动抚平他们内心的忐忑。

术后康复阶段，护理质量直接决定患者的恢复效果。肝胆术后患者气道分泌物多，极易出现排痰不畅、肺部感染等并发症，昂曲措始终规范完成叩背排痰、体位引流、专科护理操作等，手把手耐心指导患者及家属掌握有效咳嗽、自主排痰的方法，全力做好各类并发症预防。同时，她格外注重患者术后饮食管理与肠胃养护，结合高原农牧民的饮食习惯，细致讲解术后饮食禁忌。曾有一位胆结石患者，术后不听叮嘱私自食用油腻食物和糌粑，引发腹胀不适，昂曲措没有半句责备，而是耐心讲解饮食养护的重要性，分段制定饮食方案，反复叮嘱注意事项，用耐心换来了患者的配合与康复。

十二年深耕护理岗位，她始终以真心相待、用初心坚守，累计收获数十面锦旗和上百封感谢信。采访当日，一位与她相识四年的包虫病患者专程前来复诊，得知她休假结束返岗工作，特意献上哈达致以谢意。这份跨越数年的真挚情感，没有太多言语，却格外温暖动人。



## 雪域妇产的“生命守望者”



仁干精心照料新生儿。

“迎接新生命、守护母婴平安，是世间最有温度、最有意义的事。”这是州人民医院妇产科主管护师、护理组长仁干，坚守妇产科护理岗位十余年的初心。十余年来，她扎根高原妇产临床一线，用专业守护母婴安康，用爱心与责任心，守护着一个又一个家庭的希望，成为雪域高原孕产妇最贴心的“白衣天使”。

妇产科是守护生命萌芽的地方，也是工作节奏极快、责任极重的科室。相较于其他科室，产科病情瞬息万变，胎心异常、产后出血、胎儿窘迫等突发状况随时可能发生，每一次应急处置，都是与时间赛跑、与生命竞速，而在高原地区，孕产妇高危因素更多、病情更为复杂，对护理工作提出了更高的要求。

十余载的一线历练，让仁干练就了过硬的专业技能、超强的应急能力与沉稳的抗压能力。她始终秉持着极致的细心、耐心与责任心，时刻紧盯孕产

妇与新生儿状态，不敢有丝毫懈怠。她的工作从查房开始，逐间病房听诊胎心、检查宫缩、查看产妇身体恢复与新生儿健康状况，每一项操作都严谨规范。日常治疗、护理、健康宣教工作接连不断，从分娩配合指导，到母乳喂养教学，再到产后康复护理，整日步履不停，她始终耐心细致、周全到位。

在仁干心中，妇产科护理守护的不仅是母婴平安，更是一个个家庭的圆满。从业多年，一位牧区高龄高危孕产妇的故事，让她始终铭记于心。这位孕产妇孕期基础病多、产检不规律，分娩风险极高。仁干与团队全程严密监护、精心照料，全力保障分娩顺利，最终实现母婴平安。出院后，她坚持随访，贴心叮嘱家属产后注意事项，用长久的用心付出，收获了患者一家人的信任与感激。

“我们多一分坚守，多一分细心，就能守护一个家庭的幸福。”这是仁干多年护理工作最

深的感悟。

在偏远的高原牧区，不少孕产妇缺乏孕产保健知识，语言沟通也存在障碍。针对这一特点，仁干和同事坚持用藏汉双语开展健康宣教，摒弃晦涩的专业术语，用牧区群众听得懂的大白话，讲解孕期产检、补钙补铁、高危预警等知识，让健康科普真正深入人心。

分娩过程中，不少产妇因剧烈疼痛情绪崩溃，失去分娩信心。每当这时，仁干总会第一时间上前，握住产妇的手、轻抚肩膀，共情理解产妇的痛苦，不催促、不指责，耐心指导拉玛泽呼吸法，贴心为产妇擦汗、喂水、调整体位，同时积极沟通家属，共同为产妇加油打气，给予产妇满满的安全感，全程陪伴产妇顺利分娩。

面对产后焦虑的新手妈妈，她一对一开展心理疏导，缓解产后情绪压力，手把手教授母乳喂养姿势，解决乳头皲裂、涨奶等难题。结合高原气候特点，指导产后保暖、伤口护理、盆底肌修复等知识，陪伴新手妈妈平稳度过产后恢复期。

妇产科工作连轴转、夜班频繁，加班熬夜早已成为常态。仁干坦言，“产房随时有急诊、突发情况，常常加班熬夜，既要精心做好各项护理操作，也要耐心安抚产妇紧张情绪、疏导产后心理压力，有时也会感觉比较辛苦。但是每当听到新生儿的啼哭，迎接新生命降临，见证一个个家庭迎来喜悦，感觉所有疲惫都烟消云散。”

十余载春秋，仁干用爱心、耐心、责任心，守护着母婴平安，用专业与温情，迎接一个个新生命的降临。她始终坚守在妇产科护理岗位上，用热爱守护生命，为妇女儿童健康保驾护航。



昂曲措(中)和患者合影。