

## ICU, 讓愛 SEE you

朱毅

鄭州大學康復醫院

重症康復醫學的工作對於我而言，大致是在 2008 年在省中醫院針灸康復科開始去做的，初始主要是在腦外科神經重症，去開始康復工作。到了海南之後，在美芳的協助下，在海南開展加速康復外科工作，從術前就開始的康復工作，當然不會少得了術後的重要的環節 ICU 的康復工作開展。

那麼這兩件事有什麼區別呢，或者又有什麼共通呢？區別之處，前者我們希望這裡是康復的起點，我們在這裡開始我們的工作，這裡進行康復；後者，這是 ERAS 中間環節我們要做的時儘量讓患者 24 小時甚至更短的時間轉出 ICU。共同之處當然是基於我自己對康復的期望，將康復作為非藥物干預的重要手段去和藥物治療融合匯灌在患者的生命之流中。我相信出於情感的，對患者身心的募集，喚起生的渴望的堅持和信心是非常重要的。可能說到這裡，你會覺得我說的不夠唯物，但是唯物中就可以忽略在我們的療愈過程與患者心意的互動嗎？至少在我的工作中，我每天看到的病人都不是躺在那裡身上插滿管子和貼上各類監視器的患者，而是如同鄰居老張老王老李，我們每天的治療是我們一個交流聊天互動一起康復的一個過程。我們和患者的情緒是在一起的，我們時常邊做運動邊聊天一起講個笑話。即便你看到他是在那裡很難做出反應，我們還是會幫助他抬起手臂一起對剛才的笑話鼓掌。當然我們治療師中還有一些更有才華的，會彈個吉他，我們也會彈奏一起唱唱歌。或許你在這裡會問，ICU 的患者還能聽笑話還能鼓掌，還能聽音樂？在一些科學研究中，在腦電生理的分析中，我們都看到了這種快樂治療的對於中樞的作用。有聽過兒童歌曲《如果開心你就怕拍手》嗎？如果你感到幸福你就拍拍手，如果幸福你就跺跺腳，如果幸福你就伸伸腰，如果幸福你就擠擠眼，如果幸福你就拍拍肩……就在這種幸福的歌曲中，快樂中你就完成了幫助或者協同患者完成了基礎的活動。

體位元轉換和呼吸訓練也是蠻重要的內容，我們找出各種發出好聽聲音的小玩具帶到 ICU，我想你一定玩過一種裝點水就可以吹響的小鳥玩具，小鳥的聲音是那麼好聽，小笛子，口琴都是很好的用來呼吸訓練的小工具，而且很有趣。轉換他的體位未必是給患者更多的訓練和氣道引流，讓他覺得更舒服可以進行一些活動也是很好的選擇。

吃飯，少不了，少不了，民以食為天，腸內營養的價值又是如此的高，對於恢復消化道功能是非常重要的行動。我記得我的第一個 ICU 的病人就是我的爺爺，那個時候我大學二年級，我負責做的事情就是進 ICU 照顧爺爺。那段時間，我每天很早就起床，根據爺爺能夠吃的東西，每天換著花樣的準備，味道一定要鮮美。甚至於我每天都問爺爺第二天想吃什麼，然後就去準備，形式不定但是味道一定要夠。不想唱歌的廚師的不是好治療師。味道是個很有魅力的東西，氣味，口味是讓最為美好的神經恢復助力工具。使用好聞的氣味，讓患者去體驗，好的口味去體驗，這都讓患者生的想法和信心大為增強。

清潔皮膚，重要，重要，太重要了。清潔皮膚帶來了皮膚非常好的刺激過程，擦拭頭頸部，軀幹肢體，對於恢復保持其皮膚感覺排泄功能，形成好的體溫調節基礎都是非常重要的。不要忘記，ICU 是深切照護，CARE。所以好的舒服的擦身過程對於檢查皮膚，對於肢體活動都很很重要的，對於患者這也是一件很舒服很有意義的事情。所以在這裡我們還是強調，我們要通過患者制定一些有意義的

作業活動來進行患者的恢復。在 ICU 裡那些對於患者是有意義的？輔助自理活動就是有意義的，進行有趣的文娛活動就是有意義的。我們聽著音樂，做做運動，擦擦身體，清潔口腔，練習咳嗽，調整體位，就是很愉快地康復。

睡覺，重不重要？你可能覺得他一直在睡覺，還有什麼重要。其實恰恰相反。睡覺非常重要，建立一個好的睡眠規律對於患者來說是非常重要的，所以床鋪的舒適，枕頭的質地（最好讓那個家屬從家裡帶患者自己的，還是要說，那個熟悉的枕頭所帶來的味道太重要了），枕頭對於成年人來說很類似于兒童睡覺時候的玩具熊。減少晝夜顛倒，所帶來的植物神經紊亂，中樞的持續低興奮狀態。眼罩，耳塞選擇好，時間點定好，可以設計鬧鐘，睡眠和“起床”，這裡需要治療師、護理同時的協同。

儘量較少留置 ICU 的時間就是我們的目標，我們會有個介於 ICU 和普通康復病床的中間階段，就是 rehabilitation-ICU,這裡主要是生命體征穩定，重度功能障礙的患者。小心一點，就是重度的功能障礙會反噬生命體征的穩定，或許這就是以功能角度看待疾病人的特徵。

感謝楊教授給予的機會，讓我隨手寫下自己的一些心得體會。總是一句話，ICU 裡面可能缺少陽光，但是請讓我們的愛向陽光一樣照射進來。