



疫后“新”生 拥抱变化 “阳光”心情感悟生命美好

带七八种药出院 踏上康复路

回家的感觉真好。老人的观念中,在医院里过年不吉利。年前,几番博弈后,家人拗不过阿林,便顺了他的意——回家过年。

与他一道出院的,还有大包小包七八种药,有激素类的、防血栓的、降血糖的,还有防骨质疏松的。医生解释,激素用得多了,容易骨质疏松。

虽想离开医院,但一旦回到家,阿林心里有些不踏实,每天,要按时按点把这些药分配在一日三餐的间隙服用。

阿林感叹,幸好有个懂医的老伴。老伴会耐心地数好药片,倒好热水,按时提醒。为了防止久卧产生褥疮,每两个小时就要翻一次身,拍打拍打背,这些都是老伴帮忙做。

本以为出院就是胜利在望,没想到,第一周,阿林的恢复很不理想。因为持续用激素,血糖飙升,很难控制到理想数值。

焦虑情绪又开始作祟,让他不得不增加抗焦虑药物。除此之外,他经常感觉气急、嘴巴发麻,后背不停出汗,这些在发病时就有的症状,并没有随着出院而消失,他担心是不是有后遗症。

在这期间,每隔一周,儿子就要推着轮椅陪着他,去医院检查化验。

阿林走了几步路,就累得喘不上气,不得不坐下来休息。

复查时,医生告诉他,从CT上看,肺没有完全恢复,只能调养。这个过程会很长,可能需要几个月,要有心理准备。



图据CFP

家人支撑让他渡过难关

阿林是怎么感染的?至今是个谜。因为有30多年的糖尿病史,加上多种慢性疾病,阿林是全家人的重点保护对象。家人先后阳了,他一个人隔离在家,不出门,吃喝靠外卖。但即使是这样,阿林还是中招了。

“每次拿到外卖,我都要里外消毒两三遍,怎么还会染上呢?”他百思不得其解。

发烧、吃不下东西,浑身没劲、昏昏欲睡、喘得厉害。最初,他只是在家自己吃药。那时,新闻里关于白肺的报道已经多了起来,但家人并没有把这和阿林联系到一起。直到做了CT,家里人才知道,两次核酸检测为阴性的阿林肺全白了。

“只是几声轻微咳嗽,微热的

烧,但胸腔下已经是一块白色。”阿林吃惊地说。在医院重症病区的日日夜夜,家里人没有请护工,是儿子和老伴轮流值班看着他。

阿林的主治医生说,这个节骨眼上,纯粹的医疗手段已经到了极限,亲人的精神支撑显得尤为重要。一句句鼓励的话,一次次侧身拍背,都是在将病人往回拉。

自从父亲住院,阿林的儿子没有睡过一个整觉。那段时间,他总是睡眠惺忪,但却时刻注意着病床上的父亲。“病人都是晚上症状明显,走廊上尽是咳嗽声,我不敢睡着。”阿林的儿子说,平日里的倔老头没有了往日的神气劲,逢人嘴里就嘟囔道:“这次,多亏了我儿子。”

路漫长 但心情一定要阳光

回家康复,俯卧位通气这个动作很重要。动作是趴在病床上做的,用枕头分别垫在胸、腹、腿三个位置,动作很费体力,对于体力还没恢复的阿林来说是个挑战。无助的时候,豆大的虚汗从额头上冒下。他一度想要放弃。

“最艰难的时候都过去了,是要舒服,还是要快点康复,你自己选。”儿子提高了嗓门,是劝说,也是请求。

“安抚病人也是一门学问,因为焦虑是新冠病人常有的情绪,有时候适当的激将法能奏效。”阿林的主治医生说。

阿林深知,在经历了隔离、治疗后,身体逐渐向好,但生活的康复,还需要很长时间。

至今,阿林在睡梦中还能想起这样的场景:针头退出青色的血管,点滴挂两行,黄色的液体从药袋流出,身边的病床传来密集的咳嗽声……

不过,让人欣喜的是,这两天,他开始拖着制氧机进了书房,准备重新开始写字画画。

“墨汁都干了,你看看……”他吹了吹镇纸上落下的灰尘,拿起笔。

现在,阿林每天都在关注疫情动态,希望自己能尽快恢复到原来的状态。他的计划是,补种疫苗,每天吃一到两个鸡蛋,保证蛋白质摄入。放松心情,重拾画笔,准备继续去老年大学上课。

阿林依旧保持着住院时的作息,每天晚上9时睡觉,早晨7时起床,一日三餐,都会下厨做饭,记录自己每天“阳光”的心情。

他已经开始在家庭群里迫不及待邀约:等春暖花开,相聚喝茶畅聊,感受活在当下的美好。他说,那时候,每个人都会有一个鲜活的故事可以讲。

本报记者 徐小翔

回想起那时的经历,72岁的阿林(化名)仍心有余悸。

去年12月底,阿林一家5口感染新冠病毒。他是全家最后一个被感染,也是病情最重的。在医院重症病房整整23天,他过着日夜颠倒的生活,病毒折磨着他的身体,消耗着他的精气神,他的体重掉了10余公斤。

目前虽然出院已经一个多月,但阿林的身体还是很虚弱,康复过程远比想象得艰难。一台新买的制氧机,成了他形影不离的“伙伴”。由于缺乏运动,整个人脱了相,最明显的是小腿肚子,都是瘪的。每次说话,喉咙里总有一股气冲出来,沟通变得不通畅,断断续续的。