

# 老人的守护天使张佳明



张佳明 华山医院老年科副主任,副主任医师,硕士生导师,擅长老年冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常、高脂血症等疾病的诊断和治疗。

“以前,你管理着千军万马,大风大浪都不在话下,不过现在,你得管理好自己的身体,这和重大战役、重大工程一样,你会打赢的。”张佳明每次对病人这么说的时,那些老人的双眼就闪现出光泽。

她的病人都爱和她聊天,喜欢她温和恬静的性格。注视着你的时候,一双弯弯的笑眼会说话。“老人们也是要哄的,他们怕寂寞,会任性,有时候会有小脾气。我常对他们说,要服老。很多人把这里当做人生最后一站,我们就像是这一趟人生之旅的列车员。”

在老年科工作二十多年,她的性格变得越来越平和。“和这些看惯风云的老人相处,很多事都可以看得很淡。他们会给你智慧和启发。我们科室的医生,好像都有这种微妙的转变。”

“除了专业技能,更多的需要耐心和仔细,不要敷衍,从心底里透出的真诚,不厌其烦。你是怎样想的,老人们其实心里都明白,只是不说而已。”

有二十多年的老病人见到她,总是说,你还是这样年轻。她有些羞赧,“相由心生,因为善良,所以年轻,不是吗?我其实很纯粹的,没有建功立业的想法,与我无关的事,我都会选择性遗忘。我只想好好干着临床,给老人更温暖而有效的帮助。”

“安安心心,心无杂念地做好你认为有价值的事,就永远不要怕被遗忘,也永远不会被遗忘。”

唐晔 华山医院 唐晔

**唐晔:**您从大学毕业就一直在华山医院老年科工作,二十多年了,一定有许多感怀吧?

**张佳明:**的确,我看到了一页页历史。华山医院老年科的病人,几乎每个人都曾在自己的领域叱咤风云。比如,在我的病房里,2015年曾同时有11位经历过反法西斯抗战的老兵。不过很遗憾,至今只剩下两位还健在。

这里大都是一群特殊的老人,有著名的翻译家,有电影导演,有桥梁专家,有文物古迹专家……他们从历史洪流中走来,披着霞光,功勋卓著。但不可否认,现在他们垂垂暮年,岁月一点一点在夺走他们身上的光泽,让人叹一声惋惜。有些老人挺孤独的,有些还有不小的失落感。和这些老人相处久了,我觉得,除了解除他们身上的痛苦,要让老人们有一种存在感,有一种被需要、能够体现自己价值的感觉。我静下心来和这些经历过岁月的老人聊聊,从中受益匪浅。

**唐晔:**您在这里亲眼目睹很多老人的故事,世界观有没有受到影响?

**张佳明:**大多数人身上有一种正能量,一种向上的精神,那些不凡的经历,鼓励着我脚踏实地做事。而且,这里还能看到许多人间真情。曾经有一对白发翁媪,老先生已经呼吸机辅助呼吸住在病房一年多了,老太太一眼失明,另一眼视力也很微弱,已是90多岁的人了,每天颤颤巍巍从常熟路走来医院,风雨无阻。我们一直劝她,不需要每天来,自己身体不好,可以让子女、护工多来照顾,她充耳不闻。每天来,就坐在老先生床边,握着他的手,什么都不说。就这样风里来雨里去,直到老先生过世。有时候我们也很羡慕这种相伴相知的感情。

**唐晔:**是不是很多老人都在这里走完最后一程?您对死亡是怎么理解的?

**张佳明:**是的,基本上都在这里做临终关怀,我们陪他们最后一程。二十多年前我开始上班到现在,都是60多岁到90多岁的老病人,有的成了我的粉丝,他们认可我,一直跟着我,我就看着他们一点点变老,一点点变得虚弱。生命终将逝去,我常跟他们

说,人要服老,什么年龄做什么事——如果这一辈子觉得自己想要的生活、想做的事情都完成了,心愿已了,那就坦坦荡荡地面对余生。

**唐晔:**您觉得,与老人们相处,最主要的一点是什么呢?

**张佳明:**医术肯定第一,其次是耐心、细心、亲和力,这样才能得到信任。有些患者急切想要完全康复,但很多事已经发生了,我们只能帮他们把后面的事做好。我一直把疾病比作一辆火车,现在只能向前跑,我们能做的,是使它的加速度慢一点。生老病死,是颠扑不破的自然规律。

**唐晔:**您是怎样跨进医科大学之门的?大学里是怎样的状况?

**张佳明:**其实,我原本没想做医生。我是从大同中学毕业保送直升的,进入上海医科大学临床专业学习。大学五年,我并没有进入状态,学习等各方面只能算中等,参加了一些社团活动,在学生会做一些工作,课余听歌,读各种杂书,毕业后听从分配,进了华山医院老年科。

**唐晔:**您的性格应该很适合这个科室,您认为如何?

**张佳明:**大多数情况下,我是随和的,但也有我的底线。有时候,病人及其家属的要求或者期望值非常高,那就难免会有一些棘手的情况出现,这就需要处理各种关系上的智慧。

**唐晔:**老人们为什么会对您那么信任呢?

**张佳明:**我们能在这些老人最后的十年二十年跟他们在一起,陪他们走完余生,这就是我们的缘分。许多老人见证了我们的成长,从稚嫩的住院医生到成熟的主诊医生,都记得我小姑奶奶时候的样子,调侃我说“你还是老样子”,这种感觉蛮好的。

他们之所以信任我,一是我的医术比较过硬,二是我的言行举止比较亲切,容易沟通,更愿意掏心窝地说一些体己的话,我把他们当自己的亲人一样,他们觉得我在为他们考虑,所以也很愿意听我的医嘱。

**唐晔:**怎么理解老年科呢?华山医院的老年科特点是什么呢?

**张佳明:**以前我的老师比喻,老年人像一只纸老虎,经不起轻轻一捅。这

## 【医家坐堂】

### 年轻更要控血压

上海柳州路399号卞炯:我才49岁,体检时血压133/100mmHg。舒张压这么高,怎么办?

**华山医院终身教授张延令:**如果把人体的主动脉视作城市道路的主干道,血压中的收缩压便像滚滚车流给道路带来的压力,而人体的外周血管相当于支路,从主干道驶入的车辆进入支路后,若道路陈旧,像血管壁的弹力和张力减弱,车辆通行的阻力增大,血压中的舒张压自然增高。

就像我们习惯于优先关注城市主干道的拥堵状况,对于成年人超过140mmHg的收缩压比较警惕,因为这是心血管疾病很重要的危险因素。不过,中青年高血压往往表现出舒张压升高的特点。舒张压反映着外周血管阻力及动脉壁的弹性。年轻人在不健康的生活方式等因素影响下,外周小动脉阻力增高,使舒张压明显升高,而由于动脉弹性尚好,可缓解动脉壁压力,因此收缩压升高并不明显。

舒张压升高同样会增加心血管事件和死亡的风险。但中青年自恃身强力壮,高血压的知晓率、遵医嘱行为以及控制情况都差于老年人。

如果发现舒张压增高,应该请心内科医生进行病情评估,以决定是先改变生活方式数月还是同时添加药物使血压达标。一旦服药,起始阶段除了每天早晨醒来后监测血压,不妨多与医生沟通血压控制的情况,并做到饮食清淡一点,运动勤一点,性子耐一点,节奏慢一点。就像交通大整治那样,高血压也需要通过调整生活方式来整治。

许多年轻的高血压患者害怕药物副作用,宁可以后出现症状时再服药,服药一见效果就自行随意停药。在拖延的过程中,有可能引发人体脏器的病变。而从经济角度分析,每天吃一片降压药,简单,一年花费不过几百元,不降压,一旦生病,花几千上万元不说,还得住院,耽误人生。

进入炎夏,持续服药后如多次测得的血压偏低,并伴有头晕等不适时,降压药可减量,但不是停药;缓控释剂型不可掰开服用,可改为隔日的服用方式。

一点有些家属不明白,会说进医院前还是好好的,其实,他没有认识到老年人脏器官功能已经衰退,从有征兆住院开始,就一点点在走下坡路。

就老年医学来说,病人到了老年阶段,所有的疾病会有不一样的特点,另外还有只有老年人才会产生的疾病。老年科其实是全科,常常需要多学科一起来辩证思维,不能单科诊治。

华山医院的老年科这几年发展很快,在上海专科排名上已位列第二。科室硬件谈不上最佳,依靠的是学科综合实力。而且我们科室的医生都非常有爱心,把病人当家人一样,说实话,待家人都没有这么耐心、细心。

**唐晔:**您平时的生活中会关注些什么?

**张佳明:**我一直奉行的理念是,工作是生活的一部分,工作让我开心,生活就过得更开心。我有一些小众的爱好,比如,这几年我喜欢上英国Wedgwood瓷器,这种瓷器有250多年的历史了。看到它们,我就情不自禁地愉悦。

**唐晔:**您是一个很率真的人。平时您还阅读吗?

**张佳明:**读书的时间比以前少多了。不过感谢出版社的一位病人,他每隔一段时间就会筛选一些作品推荐我阅读。

**唐晔:**如果您再来一遍选择的话,还会选择这份职业吗?

**张佳明:**小时候我英语不错,我可能会报考外经类的院校,最重要的就是自己开心。但是既然已经选择当医生,那就应该不遗余力地做好,并且从中找到成就感和幸福感。

## 专家教你防晒

太阳伞不能完全避免日光。防晒类化妆品是最常用最有效的防晒手段。在有窗户的室内活动,选择SPF15/PA+以内的产品;阴天或树荫下的室外活动,选择SPF30/PA++以内产品。防晒产品涂擦时间、剂量与频率也有一定讲究,最好出门前15~30分钟提前使用,并每隔2~3小时重复涂抹。

王秀丽(同济大学医学院光学医学研究所所长,教授,览海公益基金会医学顾问)

## 【病例报告】

### 芭芭拉·布什和临终关怀

新闻回放:美国前第一夫人芭芭拉·布什生前患有慢性充血性心力衰竭、慢性阻塞性肺病。在她去世的前几天,其家人发表声明说,她决定不去医院看病,并将重点放在临终关怀上。4月17日,芭芭拉·布什在休斯顿家中安详地有尊严地辞世,享年92岁。

芭芭拉·布什生前致力于临终关怀计划。早年,许多美国人罹患重病后,接受的治疗有时与他们的愿望不一致。为了确保这种情况不会发生,老年人需要知道他们自己的临终护理选择是什么,并提前向护理人员说明他们的生前愿望。

姑息疗法通过使用镇静剂,让绝症患者减少痛苦,然后自然去世,时间的长短由病人根据自己的情况决定,而不是像“安乐死”那样打一针让其毙命。姑息疗法可以与治愈性治疗同时进行。如果医生认为正

在进行的姑息治疗不再有帮助,病人有可能在6个月内死亡,那么姑息治疗也可以过渡到临终关怀治疗。

就像姑息治疗一样,临终关怀也会提供全面的安抚护理以及对家庭的支持,但是在临终关怀中,治疗患者疾病的尝试会停止。停止旨在治愈疾病的治疗并不意味着停止所有治疗。一个患有癌症的老年人,如果医生确定癌症对化疗无反应并且患者选择进入临终关怀,则化疗将停止。只要有帮助,其他医疗护理可能会继续。

胡承恩



## 声带息肉:声音嘶哑或是警讯

声带息肉可能与长期发声不当、长期不良刺激或慢性炎症有关。主要表现为声嘶,轻者仅有轻微声音改变,重者嘶哑明显甚至发声困难。

很多息肉在癌变后,患者并没有很强的不适感。因此,一旦出现声音嘶哑、喉部异物感、咽喉干痒疼痛,建议立即到医院做纤维喉镜明确诊断。

## 鼻部息肉:久治不愈或致癌变

鼻息肉是一种良性小肿瘤。患者常有鼻塞感。如果息肉阻塞咽鼓管,可能会导致患者耳鸣,听力减退,还可引起打鼾、鼻窦炎、慢性咽炎等耳鼻喉

并发症,甚至引发癌变。因此,一旦出现鼻塞感加重症状,建议到医院做鼻镜检查。如果确诊是鼻息肉,应在医生指导下积极治疗。

## 宫颈息肉:拖延治疗或误生育

宫颈息肉是慢性宫颈炎长期刺激的结果,大多为良性,无明显症状,少部分患者会有与月经类似的出血症状。若息肉较小时,可先药物消炎。如

果超过黄豆粒大小,可微创手术切除。术后应进行病理检查,确诊息肉性质。若检查显示无恶变,因宫颈息肉易复发,术后也要定期复查。

海鹰