

父亲病重住院，人到三十突然成为“陪护子女” 照护父母是一堂漫长的课程

今年4月，一篇《北大教授成24小时照护者》的文章火爆网络，文中主人公胡泳今年50多岁，是北京大学新闻与传播学院的教授。他的母亲今年85岁，患有阿尔茨海默症，他不得不每天抽出大量时间用来照顾母亲。

“‘90后’第一次进医院当陪护子女，要准备些什么？”

在社交平台上搜索这一词条，看到的是无数的“细枝末节”，从看急诊需要的折叠椅、可循环使用的软吸管到爽身粉、尿不湿、一次性内裤……类似的“陪护心得”有很多，写下或正在搜索这些心得的，多是一群还未做父母、却不得不先当“陪护子女”的青年人。当越来越多的“90后”“95后”开始面对父母突然病重住院等意外时，他们要经历的不只是“生死第一课”，还有在“照料与被照料”这一课题下的角色互换以及成本选择等困惑。



↑ 楚滢一边在护士站工作，一边盯着有父亲心率的显示屏。

楚滢在医院里见到了其他“陪护子女”。

父亲病重住院 她第一次成为“陪护子女”

躺在病床上的楚滢父亲，身上插着临时起搏器、尿管、氧气管和输液管，而在他体内，还“藏”着刚安装不久的两个心脏支架——这样的父亲，楚滢以前从未见过。

楚滢介绍，她父亲今年只有50多岁，经常锻炼身体，此前身体状况一直挺好。“每年我都会督促他进行体检，从他发来的体检报告看，他除了存在肠胃问题之外没有什么大问题。”

但心血管问题或许是“难以被察觉”的。到达医院后，楚滢从医生那里拿到了父亲的造影结果，显示那两根被搭建了支架的血管分别出现了100%和80%的堵塞。“这可能和他抽烟以及熬夜压力大有关。”医生告诉楚滢。

楚滢回顾父亲之前的状态，似乎也有迹可循——今年6月她跟父亲一同去旅游，在户外爬台阶时父

亲稍有些吃力，没走多久便直呼“太累”。彼时父女俩刚迷上骑行不久，她还和父亲约定要一起锻炼好身体，年底再一同去青海湖骑行。

“这下计划要泡汤了，你都成‘钢铁侠’了。”走进病房，看着神情有些低落的父亲，楚滢努力用调侃的语气缓解他的情绪。尽管表面故作轻松，但刚接到消息时，楚滢却十分错愕和无助。她没想到，“父母重病”这种情况会来得这么快。

楚滢是在自己30岁生日前一天突然成为“陪护子女”的。今年8月2日，在广州工作的她突然接到电话，得知父亲因急性心梗被紧急送医。父母离异多年，楚滢没有将这个好消息告诉母亲，只能一边向公司请假，一边购买次日最早的航班，同时通过她小姑联系医院询问手术费用，8月3日一早她便坐上飞机往回赶。

从患者到家属 陪护期间均需做好心理调适

楚滢告诉记者，在急救病房里，患者和照护者之间有许多具体但又“难以言明”的事情。

父亲无法起身，身上插着尿管，加上护理床上不带坐便区，面对洗澡、擦身、大小便这样的事，尽管偶尔有亲戚来帮忙，但毕竟楚滢陪护父亲的时间较多，她觉得由自己来操作更合适。但她父亲碍于性别以及“面子”，在女儿面前变得“不听话”：一开始他坚持不在床上排便，甚至为了避免排便减少食量；直到住院第三天，医生对这个举动有些不满，告诉他一定要认真排便。楚滢的父亲终于愿意在女儿帮助下排便，只是过程有些“手忙脚乱”，一顿操作下来，他原本平稳的心率瞬间飙升……同样的窘境，还有父亲因长时间卧床闷出湿疹，却不肯让女儿帮忙擦药膏等。

楚滢只好向身边的朋友乃至网友讨经验，也逐渐理解了父亲的心理变化，她一方面叮嘱父亲要听医嘱认真排便，允许她参与前期协助；另一方面也为父亲保留自尊，允许他在正常心率范围内自己完成后续事宜，同时接受护理人员帮助。

楚滢表示，陪护的过程琐碎而冗长。从大小便、吃药、换药到喂饭、看点滴进度等，加上父亲住院期

间需要戴着临时起搏器，她还需要定期观察父亲的心率变化和临时起搏器的工作情况。

但相比起这些实质性操作，她认为更难以调适的是患者和照护家属的心理状态。因为陪护期间的的时间被“切割”得较为零碎，家属的体力和精力容易随着患者住院时间的延长而失衡——大概陪护到第三天，楚滢便开始出现失眠、肩背疼痛等状况。看到女儿白天要照顾自己，晚上还要在护士站加班工作，楚滢的父亲内心格外自责，甚至有几回催女儿说“你回去别管我了”。她才意识到，作为家属也需要调整情绪状态，只有当家属变得积极乐观时，被照护者的心态才能跟着好起来。因此，在父亲住院第四天、逐渐能自主用餐后，她也开始放下那种“什么都让我来”的心态，让父亲发挥主观能动性，比如让他主动关注自己每天的用药和大小便情况，一些令人欣喜的变化也随之出现：父亲每天不再自顾自躺在床上看手机，开始关注自己的身体，主动设定喝水量；此前他的心态一度较为悲观，但后来他根据药量的变化上网查资料，从而了解自己的病后护理及注意事项等。楚滢能感受到，后来每一次她走进病房时，父亲的神情都比之前更愉悦了。

记录病情、了解医保政策

尽管心理调适可以慢慢做好，但在陪护期间，最核心的目标还是康复。楚滢的父亲从8月2日入院到8月15日出院，虽然只过了两周，但最初医生对于她父亲病情的判断却并不乐观，甚至告知过“不排除病人最终要安装永久起搏器，概率六七成”。

楚滢的父亲到退休还有好几年，若安装永久起搏器对他的工作难免存在影响，这一度让他心态失衡：有时他觉得自己还年轻，对恢复一事盲目乐观；有时他又会陷入焦虑，对安装永久起搏器抱有抗拒心理。为观察其是否恢复了自主心率，自8月7日起，医生偶尔会前来关掉他的临时起搏器，然而第一次关掉不到半小时就经历了一次停搏，这也让他后续一度害怕闭眼睡觉。为了打消父亲的顾虑，楚滢将父亲的病历整理成电子文档，其中包含了他的每一次检查报告结果以及每日的康复状态，让他客观地认识了自己的疾病，心态也逐渐好转。

幸运的是，楚滢父亲的身体底子确实还不错。经过医生的考察，他成了那幸运的“三分之一”。8月15日父亲出院时，她给父亲买了一个运动手环，并绑定了亲子账号，以便她随时可

当一个“会学习”的陪护家属

以关注父亲的心率变化。

除此之外，住院开销也是楚滢所关注的。尽管她父亲属于职工医保，可以报销大部分住院费及医疗费，但由于父亲使用的是进口心脏支架，因此住院期间“算医疗账”也成了楚滢的主要任务之一。她也第一次了解到关于“家庭共济账号”“亲情账号”“异地医疗”等内容。其中，“家庭共济账号”是指一个家庭里的成员，可以用同一个人（共济职工）的医保个人账户里的金额，不包括统筹基金部分。它有两个前提条件：一是共济的家庭成员仅限于父母、配偶和子女；二是共济的家庭成员必须参加了基本医保。但目前该功能还不支持跨省共济。

在查资料时，楚滢也发现了好消息：本月初国务院办公厅印发的《关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》及政策解读中提及，将扩大职工医保个人账户共济范围，由家庭成员扩展到近亲属；此外，共济地域也进一步扩大。“据了解，今年年底前力争共济范围扩大到省内的跨统筹地区使用，明年则会加快推进跨省共济。这意味着，我与父亲账户共济的心愿或许不久就能实现了。”

“陪护子女”经历 如同一堂“社会学”课程

如今，楚滢的父亲已顺利出院一周多，她也回到了广州。但她还是保留着之前陪护期间的习惯，偶尔凌晨时分会突然醒来，用手机端查看一下父亲的心率；早上睁眼第一件事，也是看看父亲前一晚的睡眠情况，每当看到那些“还算漂亮”的正常数据，她心里就会多一分安定。

楚滢表示，对于“90后”乃至“00后”而言，其消费观、人生观可能更多会强调“活在当下”，以至于此前都很少了解到类似于“家庭共济”这样的政策。在这次陪护过程中，她也询问过身边好友，发现大家或是不关注自

己的医保账户，或是和父母并不在一个地方生活，因此对于相关的医保政策并不了解；但其中也不乏一些同样有过“陪护儿女”经历的同龄人，他们会比以前更为关心医疗保险、商业保险、家庭共济账号等“账本”。

她坦言，这一次“陪护儿女”的经历，不仅加深了她与父亲之间的感情，更像是给她上了一堂“社会学”课程。“这堂课刚好发生在我30岁之际，它关乎的不仅是陪护常识，还有关于身心健康、爱与陪伴、家庭抗风险能力以及‘生死之外都是小事’等人生感悟。”（广州日报）