



**«Герои среди
нас:
русские
медики
в борьбе
с COVID-19»**

Подготовила: ассистент
кафедры госпитальной
терапии
Уразова Г.Е.

«Мы работаем ради вас»



За каждым выздоровевшим пациентом стоит колоссальная работа тех, кто проводит в больнице круглосуточные дежурства без сна и отдыха, кто сменил кабинет на поквартирный обход, и тех, кто по зову души готов прийти на помощь пожилым, чтобы только сидели дома и беда их миновала. За последние несколько месяцев мы уже оценили колоссальный вклад врачей в дело победы над коварным врагом. Зная, что идут на риск, эти люди все равно раз за разом отправляются спасать жизни, выполнять свой долг. В напряженном режиме продолжают трудиться врачи, медсестры, весь персонал медицинских учреждений. Им всем сейчас очень непросто.



За каждым выздоровевшим пациентом литры пролитого пота и крови, бессонные круглосуточные дежурства и график без выходных. На этой войне не раздают ордена и звания. А главный итог этой изнурительной схватки — спасенная человеческая жизнь. От врачей, медсестер, санитаров, волонтеров и даже пациентов, а еще от нас с вами зависит, как завершится это кровопролитное сражение.





...Мой муж тоже медик, как и я, и сейчас он работает в палатах с больными коронавирусом. Меня заботит то, что в какой-то момент кто-то из нас в итоге заразит другого. Психологически это очень тяжело, ведь наша ежедневная работа сопряжена с очень высоким риском....

Детский доктор из отделения интенсивной терапии...

«До появления коронавируса мы, конечно, использовали маски и другие средства индивидуальной защиты в отделении интенсивной терапии, но теперь эти вещи по-настоящему стали предметами первой необходимости.

Конечно, меня беспокоит риск, связанный с моей работой. Мы, врачи, подвергаемся в эти дни гораздо большей угрозе заражения, чем люди, лишь единожды имеющие контакт с больными. Несмотря на серьезные средства индивидуальной защиты, риск заражения все равно остается, особенно при определенных процедурах. Для нас это ежедневная угроза. Мы стали работать гораздо больше, чем обычно. У нас появилось больше ночных смен, мы работаем в оба выходных, а наши ежегодные отпуска отменились. Очень трудно работать на передовой, а самое печальное, что у нас попросту нет возможности снять стресс. Сейчас мы не можем позволить себе расслабиться.»



Медсестра в отделении интенсивной терапии...при работе с первыми пациентами мы в большом количестве использовали маски, а потом их выбрасывали. Когда запасы средств индивидуальной защиты начали походить к концу, стало ясно, что никаких новых вещей скоро не поступит. Тогда нам пришлось повторно использовать все, что было под руками. Во всем мире очень много работников заболели коронавирусом, так что думаю, что наше беспокойство по этому поводу полностью оправдано. Конечно, я беспокоюсь за своих коллег со слабым иммунитетом или проблемами с дыханием. Мы делаем все возможное, чтобы держать этих медработников подальше от палат с COVID-позитивными. Мне же просто повезло, что у меня нет серьезных проблем со здоровьем. Однако я волнуюсь, что принесу вирус домой и заражу им мужа. Я уже подумываю перебраться в гостевую спальню и не приближаться к нему ближе, чем на два метра. Пока же мы продолжаем жить как обычно.....

Медсестра из госпиталя....мне приходится всю смену работать в хирургической маске и полупрозрачном халате, которые мы должны снять после контакта с больными. Многие мои коллеги из других отделений и больниц не имеют даже этого и рассказывают в соцсетях, как шьют себе халаты и обувь для защиты из мусорных мешков. Каждый день работая у коек с больными, мы видим самые страшные последствия этой болезни. Как же нам после этого не бояться? При этом на работе я меньше всего думаю обо всех ужасах коронавируса. Мне кажется, это какой-то защитный механизм, который я создала для себя сама, чтобы справиться с этой тяжелой ситуацией. Я просто сосредотачиваюсь на заботе о своих пациентах. Однако как только смена заканчивается, этот защитный механизм отключается, и я начинаю думать о рисках, которым подвергаю себя изо дня в день. Я действительно боюсь, что в будущем окажусь на месте своих пациентов, что это может случиться со мной.....





Врач-ординатор из больницы...Наша ежедневная работа практически не изменилась. Разница лишь в том, что теперь все происходит гораздо медленнее, потому что каждый раз надо надевать на себя маску, перчатки, очки и защитный костюм. Вы должны ходить в этом все время.

Вот почему мы работаем по шесть часов, а потом меняемся с коллегами. Ведь после начала смены мы должны неотрывно работать вплоть до ее самого окончания — мы не можем устроить себе перекус, сходить в туалет или попить. Не можем сходить на ужин или прогуляться по парку в свой перерыв. На территории больницы мы даже не можем попить кофе с коллегами. Просто приходим, работаем и возвращаемся домой.

Отношения с пациентами тоже стали совершенно другими. Раньше я немного задерживался и общался с больными, чтобы как-то наладить контакт. Теперь этого нет. Пациент просто не услышит вас, потому что аппараты для подачи кислорода очень громкие. А еще потому, что у вас просто нет желания задерживаться в палате с больным дольше положенного.

Сейчас мы чувствуем себя врачами в военное время. По большому счету у нас не так много времени на то, чтобы остановиться и подумать обо всей этой ситуации, потому что мы постоянно находимся на работе. Наверное, осознание происходящего придет к нам намного позже. Человек склонен вести себя так в чрезвычайных ситуациях — он не думает, а просто делает....



Анестезиолог из клиники.... До настоящего момента у меня был доступ ко всем средствам индивидуальной защиты, необходимым для работы с коронавирусными больными. Однако все же были случаи, когда мне приходилось повторно использовать одноразовые костюмы. Я боялся, что в процессе снятия или надевания костюма могу заразиться. Ведь вы просто не можете увидеть на себе частицы вируса. Они не похожи на красную краску, которую вы сразу же можете заметить на себе. Нет и сигнализации, которая может оповестить вас об опасности заражения. Поэтому вам приходится постоянно думать, что вы можете нанести вред себе, когда делаете добро другим. Многие практикующие врачи по всему миру начинают заражаться этой болезнью, и это вполне логично. Мы сейчас максимально уязвимы. Мы понимаем, что скорее всего заболеем— по крайней мере, так думает большинство врачей, с которыми я общался. Я самоизолировался от своей семьи в подвале нашего дома. Там у меня есть отдельная спальня и ванная комната. В подвале у меня есть необходимые личные вещи и провизия. Так что если кто-то из моей семьи заболеет, то вероятнее всего это буду именно я.....



Медсестра многопрофильного стационара..... С эпидемией работы стало в несколько раз больше обычного. От мелочей: подать воды (пациентам запрещено выходить из палат), поднести еду (буфетчицы не могут входить в палаты к инфицированным) — до наших обычных обязанностей: таблетки, уколы. Сейчас людям дают много антибиотиков внутривенно, по несколько раз в день, минимум три раза, а у кого-то доходит до пяти. Врачи физически не успевают вести круглосуточный мониторинг их состояния, и это тоже на нас ложится. У нас нет проблем с защитными средствами. Но защитные костюмы не всегда бывают такими хорошими, как показывают по телевизору. Иногда выдают тонкие, как одноразовые халатики, которые очень быстро рвутся. У меня в таком порвался рукав через час после начала работы, пришлось заклеивать пластырем. Кроме того, в отличие от хороших, с плотными резинками, эти скатываются с голени или запястий, приходится их все время поправлять. Но чаще всего хороших костюмов и респираторов хватает. В защитном костюме работать трудно, жарко, он же защитный, не вентилируется. Но можно потерпеть. Больше всего дискомфорта от респиратора. Они бывают разные, все зависит от фирмы, в некоторых дико жарко, все запотеваает. Кожа под ним портится. Очки мы обрабатываем специальным спреем, но они все равно запотевают. У меня это происходит под утро, когда надо брать кровь. Ходишь как в тумане, приходится подстраиваться, поворачивать голову под определенным углом, чтобы хоть что-то видеть....



Врач из инфекционной больницы в Коммунарке.... Шел день X. Все дни слились в один. В свой первый выходной почти 20 часов просто лежала в постели без света и звуков вокруг — и это был кайф. Сначала думала, что буду записывать каждый свой день — сюда или на бумагу, — но сил на это не остается, к сожалению. А вообще, адаптация — величайшая способность млекопитающих. Лицо привыкло и стало болеть чуть меньше. Почки привыкли практически останавливать свою работу на полдня, но активно работать в выходной день, когда ты много пьешь. Мозг привык отключаться и уходить в сон, когда нужно. Вынужденное интервальное голодание стало частью режима. Фотографическая память продолжает запоминать ежедневно возникающие рекомендации и свежие обзоры, а обостренная эмпатия помогает понять, когда пациент совсем в стрессе и вместо объяснения побочных эффектов плаквенила хочет просто обсудить то, что он вчера съел и как ему не хотелось, потому что сильно тошнит и температура 39. Сейчас тяжело всем людям. Кому-то тяжелее, кому-то легче, но сравнивать смысла нет — нам всем было дано то, что мы в силах перенести.....



Врач-рентгенолог в Коммунарке..... Очень хотелось вам все это написать, но я девочка сильная и стойкая. Сейчас допью свой прекрасный чай из марокканской мяты и помчусь дальше работать. Сегодня ее будет в три раза больше. Кем мы чувствуем себя в этих костюмах? Перегрузки, дискомфорт, осознание причастности к чему-то значимому — мы лечим планету. Целую планету людей. От каждого из нас зависит, как скоро мы сможем свободно гулять по ней. Продолжать каждый свое дело. Личный бизнес никогда не был безопасным. Каждый, начиная его, осознавал риски. Медики не дадут вам денег, они занимаются другой важной задачей. Проклинать нас бессмысленно. Вам не легче, нам — нет времени обратить внимание. Агрессия пациента — крайне неприятный, но допустимый внутренне факт для медика. Осознавая, мы сожалеем, что не донесли вовремя и до каждого. Все придет, мы подождем. Как онкобольных, которым говоришь, что нужно срочно бежать к врачу, а они гуляют пару месяцев, а когда поздно, приходят просить о спасении....



Врачебный флешмоб... Врачи из разных стран мира сейчас активно участвуют во флешмобе — они фотографируются с табличками, на которых призывают всех граждан соблюдать режим самоизоляции ради общего блага. "Мы остаемся здесь для вас, а вы останьтесь дома ради нас!" — именно с таким посылом медработники из разных уголков планеты призывают граждан к сознательности. еще в середине апреля министерство здравоохранения Новосибирской области запустило проект под названием #этонашаработа. В его рамках на официальной странице в инстаграме Минздрава публикуются фотографии выдающихся медработников, которые в эти дни изо всех сил помогают бороться с пандемией.



Елена Кондратьева, главная медицинская сестра инфекционной больницы Новосибирска № 1:

Нормальная у нас нагрузка, обычная. Нет, конечно, обычно самолеты с туристами не встречаем. Но, если Родина сказала: "Надо!", то поедем борт ночью встречать. Если не мы, то кто? Мы, эпидемиологи, инфекционисты... не отправят же терапевтов или кардиологов. У нас все старшие сестры отделений самолеты встречают. Поспим мы завтра, не поспим... не важно, мы привыкли! Мы же обычно работаем сутками. Поспала после самолета два часа, и в больницу! Это нормально! Это наша работа. Это не какой-то подвиг.



Александр Добровольский, заведующий отделением реанимации инфекционной больницы Новосибирска № 1: *Меня удивляет: я иду по улице на работу, потому что я должен идти на работу. А люди едут на дачу в электричке потому, что теплые выходные! Или я видел, как большие компании молодых людей сидят, пьют пиво. Они воспринимают то, что сделано правительством, как дни отдыха, а не как меру защиты. Это очень обижает! Смех и недооценка ситуации, которая происходит. Люди и себя подвергают риску возможного заражения и совершенно не думают об окружающих. У каждого есть мама, папа, дедушки, бабушки. У кого-то дети. И такая безответственность у целых прослоек населения! Как можно было устраивать накануне закрытия баров и ресторанов "карантинные вечеринки"?! Если люди хотят пощекотать нервы, пусть щекочут сами по себе. Прыгают с моста без веревки, со скалы без парашюта. Выбор каждого — это выбор каждого. Рискуй, когда это представляет опасность только для тебя, а не для окружающих. Нужен адреналин, устрой себе адреналин. Других не надо подвергать опасности!*

Смерть не хочет щадить красоты
Ни веселых, ни злых, ни крылатых.
Но встают у нее на пути
Люди в белых халатах.
Люди в белых халатах
Вот опять у нее на пути.
И дыхание станет ровней,
И страдания отступят куда-то,
Лишь нагнутся к постели твоей
Люди в белых халатах.
Люди в белых халатах
У постели склонились твоей.
Сколько раненых в битве крутой,
Сколько их в тесноте медсанбатов
Отнимали у смерти слепой
Люди в белых халатах!
Люди в белых халатах
Отнимали у смерти слепой.
И на свете тебя еще нет,
И едва лишь откроешь глаза ты,
Твою жизнь охраняют от бед
Люди в белых халатах.
Люди в белых халатах.

Твою жизнь охраняют от бед.
Вечный подвиг - он вам по плечу,
Ваши руки бессонны и святы.
Низко вам поклониться хочу,
Люди в белых халатах.
Люди в белых халатах,
Низко вам поклониться хочу.

