



高原官兵疗养需求与护理干预

纪懿轩 (海军青岛第二疗养院特勤一科 山东青岛 266071)

摘要:目的 探讨高原官兵疗养需求,并提出护理干预措施,以期为提高疗养效果提供依据。**方法** 采用现象学研究法,对2018年6月至8月于我科疗养的9名高原官兵疗养员进行深度访谈。**结果** 形成三个主题:高原官兵疗养员初入院时均有不同程度的身体不适;高原官兵疗养员对体格检查和疾病治疗的需求高;高原官兵疗养员对护理服务的满意度较高。**结论** 对于高原官兵要做好入院指导和健康宣教,做好体检相关服务和交流沟通,要注重人文关怀。

关键词:高原官兵 疗养 护理 需求

中图分类号: R47 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187 (2018) 12-217-01

高原地区低氧、低气压、寒冷、干燥、紫外线强等特殊自然环境条件容易对高原边防官兵的生理和心理健康产生危害^[1]。近年来,由于高原军事任务增多,各级医疗机构对高原官兵的身体素质及心理健康愈加重视,尤其是在分类疗养保障方面,如何提高高原官兵疗养效果是各疗养院研究的方向^[2]。本文对高原官兵的疗养需求进行调研并提出护理干预措施,旨在为提供优质的护理服务和达到良好的疗养效果提供理论依据。

1 对象与方法

1.1 对象

选取2018年6月至8月于我科疗养的9名高原官兵疗养员为研究对象,均为男性。

纳入标准:①为在职高原地区官兵疗养员;②在院疗养时间超过14天;③愿意配合此次研究者。

1.2 方法

1.2.1 资料收集方法:本文采用深度访谈法进行。拟定访谈提纲,问题包括“入院初期您有何身体上的不适?”,“您在疗养期间想要解决哪些问题?”“您认为我们的护理服务还可以提高的方面有哪些?”等。以开放式的方式进行提问,鼓励访谈对象大胆表达自己的感受、体验以及想法意见,访谈人员适时的追问,以了解更多的信息。访谈在相对安静的环境中进行,征得访谈对象同意的情况下对访谈的内容进行同步录音,每次访谈时间不超过1小时。

1.2.2 资料分析方法:访谈结束后,将访谈过程中的录音转录成文字,记录访谈对象的个人基本资料。采用Chizzi的现象学资料七步分析法,进行资料的分析。

2 结果

按照上述程序进行资料分析、整理和总结后,形成3个主题。

2.1 高原官兵疗养员初入院时均有不同程度的身体不适

在对所有疗养员进行访谈时发现疗养员对低原反应均有一定了解。访谈对象表示其入院初期会出现嗜睡、乏力等症状,有超过半数的疗养员表示其有食欲减退的症状,充分休息后症状缓解消失。如:N3:刚来的时候特别困,每天就想多睡会儿,而且我们单位(所在地区)和疗养院(所在地区)有时差,这边的时间早,还是想早晨多睡会儿;N5:主要的不适就是睡的比较多,没有力气。这个症状(我们当中)很多人都有;N9:下(平原)来以后,都没有什么胃口,不想吃饭;N1:刚下平原,多少都会有点低原反应,都是正常的,休息几天就会好。

2.2 高原官兵疗养员对体格检查和疾病治疗的需求高

所有的疗养员都表示由于工作地区气候恶劣,其担心对自己的身体造成损伤,希望在疗养期间做全面的体检并且充分的休息,部分疗养员还有疾病治疗和疾病康复的需求。N2:

最需要解决的就是体检。我们单位在高原地区,缺氧比较严重,对身体肯定有影响的,希望体检做仔细一点;N8:我们平时训练多,工作压力也大,来疗养就是想放松一下,好好休息一下。N6:我们大多数人都有腰部疾病,希望能在疗养期间治疗一下。

2.3 高原官兵疗养员对护理服务的满意度较高

疗养员对护士服务的评价都比较高。N3:疗养院的护士态度都很好,我们来的时候飞机晚点了,到了都半夜,护士很快就给我们办理入住了。

3 讨论

3.1 做好入院指导和健康宣教

高原官兵从高海拔地区到达平原,均会出现不同程度的“醉氧”现象,具体症状为嗜睡、乏力、肌肉酸痛等。疗养员入院初期,护理人员应适当推迟查房的时间,减少查房的次数,维持病区环境相对安静,以保证疗养员充足的睡眠时间。及时对疗养员进行低原习服宣教,指导疗养员合理作息和科学饮食,配合适宜的景观游览、体疗训练等,以达到良好的疗养效果。

3.2 做好体检相关服务和交流沟通

常年驻守在高海拔地区的疗养员,工作、生活的自然环境恶劣,高原的低压低氧等物理因素作用于机体的靶器官,表现为功能代谢、形态等一系列适应性变化。[3]对于高原官兵,更要做好体检相关服务:可以通过微信群发布公告、发布美篇等方式及时告知每一个疗养员体检时间和体检注意事项,体检前一天再次提醒疗养员体检时间和注意事项;体检当天安排1-2名护士带领并引导疗养员进行体检;及时将体检结果反馈给疗养员。根据体检结果告知疗养员如何调整饮食结构和采取健康的生活方式。同时要注重培养护士自身良好的沟通和观察能力,及时了解疗养员对疾病治疗的需求,及时帮助疗养员解决问题。

3.3 注重人文关怀

访谈显示,高原官兵疗养员对于护士的满意度较高,这可能与疗养员不好意思面对面提出意见和建议有关。对此,护士应该进一步创新服务形式,掌握高原疾病预防知识,通过知识讲座、发放保健知识手册以及口头宣教等多种形式,对疗养员进行慢性高原疾病预防保健知识的教授,并且及时了解其健康知识的掌握情况。

参考文献

- [1] 高钰琪主编. 高原军事医学[M]. 重庆:重庆出版社, 2005:85-86.
- [2] 徐莉, 史润泽, 周开园, 等. 驻高原部队疗养与康复需求的调查研究[J]. 中国疗养医学, 2014, 23(6): 483-486.
- [3] 王丽. 高原官兵海滨疗养缓解低原反应的护理体会[J]. 中国疗养医学, 2014, 23(5): 448-449.