



• 综合医学 •

军队疗养院文职护士产后抑郁症的相关因素分析及干预对策

李娜 (海军青岛第一疗养院第一疗养区 山东青岛 266071)

摘要:目的 探讨军队疗养院文职护士产后抑郁症的相关因素及干预对策。方法 选择我院36名文职护士(已怀孕生子)做产后抑郁症的调查分析。结果 采取相应的干预措施后,痊愈10例,显效14例,好转3例,无效3例,总有效率90%。结论 军队疗养院文职护士的产后抑郁症已相当普遍,对以后的工作和生活危害很大,及时的采取相应的干预措施能有效的减少文职护士抑郁症的发生,增强了部队疗养院卫勤保障战斗力。

关键词:军队疗养院文职护士 产后抑郁症 相关因素 干预对策

中图分类号: R473.71 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187(2018)12-296-02

随着新形势下军队疗养院体制改革和生存发展的需求,对文职护士的综合素质和服务能力提出了更高的要求,为了建设打仗型后勤和提高部队战斗力,文职护士的工作压力进一步加大。而我院36名文职护士均为女性,^[1]怀孕和分娩是女性重要的生理过程,伴有神经内分泌的改变,产后是女性精神障碍特别是产后抑郁的高发阶段。产后抑郁症对产妇的身心健康会造成严重的危害,对新生儿的生长发育产生不良影响,大大增加了产妇家属的心理和生活负担。产后抑郁症是一种常见的精神障碍性疾病,多数是由于产妇产后的社会角色、心理变化及性激素变化导致,通常发生在产后半年内,且可持续至幼儿学龄前,给产妇生理及心理带来不良影响,严重可导致产妇产生悲观、厌世的负面情绪,甚至自杀^[2]。

1 一般资料

选择我院36名文职护士(均为女性)做产后抑郁症的调查分析。年龄24-35岁,平均31岁,均孕有一子,产后2名曾中度抑郁,28名曾轻度抑郁,6名无抑郁。

2 相关因素分析

2.1 身心因素

生理方面,在妊娠、分娩以及分娩后哺乳期的整个过程中,产妇的身体、内环境会产生很大的变化,尤其内分泌系统的改变是产后一系列病症的基础。心理方面,性格内向,担心分娩后体形改变、生活习惯改变,引起产妇疲倦,产生负面心理。担心是否顺利分娩,孩子有无畸形,分娩时的疼痛等,使产妇处于不佳的心理状态,易产后抑郁^[3]。

2.2 自身原因

①与产妇性格有关,多见于内向性格,情绪不稳定、好强、固执、认真、社会能力不良、与人相处不融洽等个性特点的产妇。②产妇初为人母,对婴儿的照顾无任何经验,无所适从,从而产生焦虑和抑郁情绪。③产妇既担心自己的身体健康,又担心婴儿的健康,心理上压力过大。

2.3 家庭与社会因素^[4]

家庭与社会因素很容易被人们忽视,但又对产后抑郁症的发生起至关重要的作用。调查显示缺乏家庭和社会的支持与帮助,特别是来自丈夫和长辈的帮助,是产后抑郁症发生的危险因素。产妇的心理状态、家人的关心、家庭经济条件和居住环境等与产后抑郁的发生有一定的关系。同时一些不利的家庭和社会环境因素如夫妻分离,亲人丧失,住房拥挤,经济困难以及婴儿身体畸形,生病,爱哭闹等因素均会增加抑郁症的机率。

2.4 工作压力

随着部队体制编制调整改革,非现役文职护士已成为部队护理队伍的主体,她们有效地发挥了骨干激励作用,增强了护理群体内聚力和战斗力。这对于文职护士的综合素质以及服务能力提出了更高的要求,无形中增加了文职护士的工作压力和心理压力,这些因素也增加了得产后抑郁的机率。

3 干预对策

3.1 心理干预

心理干预对产后抑郁症的治疗作用优于常规护理。崔丽霞等研究发现,早期心理知识健康教育可降低产妇产后抑郁症发生。为此,我们建立QQ群,解答产妇在照顾婴儿遇到的问题,从而降低其紧张的抑郁情绪;指导产妇家庭成员特别是其丈夫给予产妇更多的关心和体贴,多点时间照顾婴儿,保证产妇休息;指导产妇每次喂奶时,播放柔和温馨的音乐,使产妇心理处于最佳的状态^[5]。心理干预和优质的护理能有效地提高认知能力,减轻心理压力,改善情绪、减轻疼痛与不适,使产妇身体和心理都感觉舒适,从而有效地降低产后抑郁的发生。心理护理对缓解症状,配合治疗,预防复发都有极大的帮助。有效的心理护理干预可以改善产妇产后抑郁症和心理健康状况^[6]。

3.2 锻炼疗法干预

产后适量运动有助于产妇情绪调节,因此应鼓励产妇分娩后适当散步,晒太阳,从而快速吸收和分解体内的抗抑郁物质,特别是对于产后患有抑郁症的产妇,适当锻炼能有效改善其心理状态。同时指导产妇进行康复训练,这样不仅有利于促进产妇产后子宫的恢复,还能利于产后产妇形体恢复,增强产妇的自信心和自尊心,减少产后抑郁症的发生。

3.3 产后日常生活干预

产妇需要充分的休息和睡眠,过度困乏直接影响产妇的情绪。创造安静、舒适的环境,减少不必要的打扰和探视。产后的饮食应营养丰富,易于消化,少量多餐,汤汁类可促进乳汁分泌。每日保证足够的热量,多食优质蛋白,如蛋、奶、鱼、瘦肉及大豆制品。还要摄入足够的钙、铁及各种维生素。避免不良刺激使产妇的精神状态不稳定,尤其要避免各种精神刺激,尤其是敏感问题,如婴儿性别、疾病、体形恢复、经济负担等。

3.4 家庭支持系统的建立

争取良好的家庭氛围帮助产妇认同母亲角色,鼓励她们关心、爱护、喂养婴儿,丈夫应积极主动照料婴儿、分担家务、关心妻子。家人之间应互相理解,建立融洽的亲情关系。产妇可选择在娘家坐月子,熟悉的环境、至爱的亲人、良好的家庭氛围可减少产后抑郁的发生。

4 结果

针对我院36名文职护士(已怀孕生子)中得抑郁症者,不同程度的抑郁症状采取相应的干预政策一年后,痊愈10例,显效14例,好转3例,无效3例,总有效率90%。

5 讨论

军队疗养院文职护士的产后抑郁症已相当普遍,对以后的工作和生活危害很大。针对其发生的相关因素,及时的采取相应的干预措施能有效的减少抑郁症的发生,使文职护士

(下转第297页)



一次性吸液垫巾在内镜干燥台中的应用

徐芳芳 李仙丽 周 蕾 (解放军第一七五医院 厦门大学附属东南医院消化内科 福建漳州 363000)

关键词: 一次性吸液垫 内镜

中图分类号: R187 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2018) 12-297-01

随着《软式内镜清洗消毒技术规范》WS 507-2016 的推广及应用, 新规对于清洗好的内镜干燥流程有进一步的要求。要求将内镜、按钮和阀门置于铺设无菌巾的专用干燥台, 还特别提出无菌巾应每 4 小时更换 1 次。在新规推广的最初阶段, 我院内镜中心还是沿用新规前的消毒后的大毛巾作为干燥台的无菌巾使用, 但随着内镜检查工作量的增大, 内镜清洗量也随之增加。毛巾的弊端也逐渐显露无疑, 虽然它也吸水, 但是吸附力不强、成本高、重复使用率低, 不易清洗消毒灭菌, 且不易保存, 容易被污染。经常还没到 4 小时就湿透, 得提前更换。以至于消毒间短时间内经常有大量污染的毛巾需要送去清洗消毒灭菌, 一旦没有及时送消, 就会出现大量毛巾堆积的情况, 并且无菌巾不够用的问题时有发生。

于是, 针对毛巾的种种弊端, 我科从 2017 年 8 月起改用

一次性吸液垫作为干燥台的无菌巾来使用, 很好的解决了上述问题, 提高了内镜消毒人员的工作效率, 确保无菌巾的无菌性。

1 方法

选购大小约为 80 CM X 150 CM 的一次性吸液垫巾, 将其铺于内镜专用干燥台注明启用时间备用。当消毒人员把消毒好的内镜及附件消毒吹干后统一放在吸液垫巾上, 待 4 小时一到或者提前污染湿透就可丢弃重铺。

2 优点

一次性吸液垫购买成本低, 吸水能力好, 可以做到一用一更换, 不仅方便保存, 而且一次性吸液垫巾是白色的容易观察内镜是否清洗彻底, 表面有无因内镜未洗不彻底而消毒液残留灰染无菌巾, 有效的提高内镜的清洁性。

3 缺点

由于干燥台的大小不一, 所以一次性吸液垫巾无法满足全部干燥台的规格, 如要使用可能还得联系厂家专门定制比较麻烦。

作者简介: 徐芳芳 (1992-), 女, 福建漳州人, 护士, 大专, 主要从事消化内镜护理工作。

(上接第 295 页)

3.3 对巡检能力加以强化

结合使用情况做好分析工作, 做好实时监控工作, 使设备巡检更加合理, 巡检质量能够得到提高。做好定期巡检工作, 避免中断事故得以避免, 及时预防各种情况, 使运行效率得以提高。掌握丰富的经验技术, 将维修经验进行丰富, 检测能力得到保障, 优化资金使用, 使维修效果得到保障。将预警机制建立起来, 对故障处理方法加以充分掌握, 适时进行设备保养。加强巡检能力对设备的使用更加具有保障, 在巡检当中对各阶段的数据进行的对比分析工作要精准, 当小问题发生时及时采取措施, 使重大事故得以避免。

3.4 对保养工作进行细化

设备保养有三种形式, 主要有日常、一级和二级保养方式。第一种日常保养事项由仪器保养工作人员负责, 整理清洁好机器表面, 对零件进行加紧紧固的处理, 将润洁工作做好, 对螺钉与零件使用情况加以了解, 了解掌握部分对整体的影响。第二种方式一级保养, 结合保养计划开展保养工作, 对设备各种运行条件进行细致的检查, 当指示灯、声音、干湿度不正常的情况下需要暂停, 不能放置在潮湿环境下, 以免使联电反应得到避免。清洁整理好电路脚板的氧化层, 将

电位设备的灰尘清理掉^[3]。第三种方式是以预防性为主的修理保养工作, 检查对象为主体部分与精确度, 在需要情况的话更换零部件, 在更换后反复进行实验, 做好检验工作, 使零件的投入使用得以确保。

4 结语

结合以上论述可知, 本文从三个方面对医院医疗设备维修与管理展开论述。在上面的内容中能够看出在当前医院医疗设备的维修管理当中的工作现状, 想要做好维修管理工作, 就要将这项工作高度重视起来, 为避免设备故障发生, 注意放置的温湿度条件, 定期清理灰尘, 定期进行巡检, 重要的是要将重点放在维修人员上, 做好对维修人员的培训工作, 了解更多的维修知识, 提高维修技术。

参考文献

- [1] 刘福彬. 医疗设备维修管理系统研究与设计[J]. 医疗卫生装备, 2016, 37(06):69-71+88.
- [2] 赵坚. 我院医疗设备维修管理探讨[J]. 中国医疗设备, 2016, 31(02):159-160+158.
- [3] 高绍强. 医疗设备维修管理面临的挑战及对策[J]. 医疗装备, 2016, 29(03):86-87.

(上接第 296 页)

重新组织生活、建立自信, 减少压力及生活事件的负面影响, 积极对待分娩, 轻松度过产褥期。军队疗养院文职护士在产后重返工作岗位后, 能重拾信心, 正确面对工作和生活的压力, 调动主观能动性, 为增强部队疗养院卫勤保障战斗力添砖加瓦。

参考文献

- [1] 景素芬, 陈虹, 潘华, 俞晓婷. 浅谈产后抑郁症及治疗干预[J]. 上海医药, 2014, 16.
- [2] 赵阿霞, 刘蕾. 产后抑郁症的相关因素及治疗进展研究[J].

中国药物经济学, 2014, 8: 71.

- [3] 周晓. 产后抑郁症相关因素分析[J]. 中国实用神经疾病杂志, 2014, 17(16):132.

- [4] 余小红. 产后抑郁症的护理新进展及未来发展方向[J]. 当代护士, 2014, 7:17.

- [5] 李媚珍, 万水兰, 叶小宁, 邹思梅, 苏琼英. 延伸护理对降低产妇产后抑郁症发生的效果观察[J]. 现代临床护理, 2014, 13(3): 37.

- [6] 李招兰, 刘玲红, 邓冰. 心理护理干预对 45 例产后抑郁症患者康复的影响[J]. 中国民族民间医药, 2014, 18: 117.