

甲状腺监护室护士的工作压力现状及对策

董雪梅

华中科技大学同济医学院附属协和医院乳腺甲状腺外科 湖北武汉 430022

【摘要】分析护士的职业危险因素,提出相应的防护对策,强调应定期培训以增强护士的职业防护意识、合理安排人力资源、改善就诊环境和工作环境、完善职业防护管理制度、加强心理疏导等。了解甲状腺监护室护士的工作压力、应对方式、心理健康状况及其相互之间的关系。甲状腺监护室护士的工作压力高于临床普通外科护士。选择的应对方式是解决问题,其后是求助、合理化、自责、退避等。

【关键词】甲状腺监护室;工作压力

【中图分类号】R47

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2020)03-167-02

近年来我国外科护理学的发展日新月异,随着外科护理学的领域不断拓展,外科护理工作者的职业暴露也随之增强。监护室是医院抢救危重病人的前沿阵地,是医院的窗口,甲状腺监护室护士由于长期处于紧张、繁重、应激性强的工作环境,因此要承受很强的压力。长期高压状态不仅影响护士的身心健康,还会影响护理质量。而应对方式作为压力和健康的中介机制,对身心健康的保护起着重要的作用。甲状腺监护室是一项高风险、高精度的工作,甲状腺监护室护士职业疲惫感强,感染性疾病和职业病多见。护理工作由于职业的特殊性及其各种因素的影响,护士在紧张繁重的工作中随着极大的心理精神压力,对身心健康和工作质量造成极大的负面影响^[1]。据研究表明,监护室护士的心理不健康检出率、职业疲惫感较内、外、妇科的护士高。因此,做好甲状腺监护室护士的职业防护工作非常重要。

1 甲状腺监护室护士职业危险因素分析

压力又称紧张和应急,是个体对外界刺激所产生的一种情绪反应。人对压力的适应分为三个阶段:警戒反应阶段、抵抗阶段、和疲惫阶段。护士职业压力是指他们从事的护理活动及其生存状况相关的事件或环境等因素引起精神状态及相应的行为表现^[2]。护理工作繁杂辛苦,技术性强,作息不规律,责任心强,风险性大。众多研究表明,护士是一个高职业压力的群体。在日常的工作中所导致护士压力加大的原因如下:

1.1 针刺伤

甲状腺术后出现问题起病急,病情发展快,到甲状腺监护室诊治的病人往往需要建立静脉通路,进行有创治疗(如静脉注射、动静脉采血等)的几率高于普通病房。

1.2 生物性因素

甲状腺监护室护士处在抢救的第一线,是接触各种细菌、病毒的高危人群。有时,为了在第一时间抢救病人的生命,护士常常来不及做好充分的防护便接触到病人的分泌物、体液、血液和排泄物等。因此增加了甲状腺监护室护士传染病的职业暴露。

1.3 噪声

甲状腺监护室的护士长期处在急、危、重症病人抢救工作的过程中。常常一位病人就诊有多名家属陪同,所以每日人员流动较大。护士的工作环境充满病人的喊叫声、家属询问声以及其他噪声。而噪声刺激人体交感神经引起的应急反应,表现为心率增快、血压升高、情绪易烦躁、焦虑,导致甲状腺监护室护士容易感觉紧张、疲劳等。

1.4 物理性因素

甲状腺监护室的护士每日要面临大量的抢救、输液、转运

病人的工作。其中很多工作需长时间低头、弯腰的动作。因此,甲状腺监护室的护士患颈肩综合征、颈椎病、腰椎间盘突出机会大大超过了普通病房。另外,由于长期超负荷工作和生理、心理处于紧张状态,导致体质和免疫力下降,甲状腺监护室护士患泌尿系感染、肾炎、心肌炎的几率也明显高于其他病房。

1.5 工作时间不固定

三班倒工作制严重扰乱了护士的生物钟规律,加之没有周末及节假日,对护士家庭生活、社交活动有很大的不良影响,使作为妻子、母亲双重角色的护士产生愧疚感,导致家庭不稳定,形成职业压力。

1.6 个体性格差异

护士是女性人群聚集的行业。女性天生爱嫉妒、爱猜疑,喜欢背后议论他人的隐私等,在高度紧张的工作状态中护士的心理要承受严重的考验,容易产生压力,造成心理疾患。

1.7 工作量大

由于社会对医疗卫生服务的需求不断提高,护理人员编制不足,这就需要护士付出更多的劳动和精力。完成本科室的大量繁重工作外,经常协助其他科室完成较小病人的静脉穿刺、动静脉采血等,还要承担部分非护理性工作,如在治疗单上划价、清理治疗单等,工作强度过大护士担心工作中出差错。

2 应对措施

2.1 改善工作环境,加强管理

医院管理部门应多关心、体谅护士,合理安排上班人员,避免超负荷工作现象。管理者在临床管理中对护理人员工作倦怠感的理解和支持是缓解护士工作压力的有效途径。

2.2 完善职业防护管理制度

完善职业防护管理制度是保障工作人员受职业伤害的有效方法。制定完善可操作性强的应急预案,如医务人员发生针刺伤的预案及上报流程、工作场所发生暴力事件预案等,使发生职业伤害的危险降到最低,损失减小到最低。

2.3 合理安排人力资源

甲状腺监护室是一个工作量大,风险高,职业暴露因素多的科室。而许多职业危害的发生,如针刺伤、暴力事件等与人员不足有密切的关系。因此,近年来我院甲状腺监护室招聘了多名合同制护士以缓解在编护士的不足,采取了弹性排班,以保证在就诊高峰时段有相对充足的人力,减轻护士的工作强度。

2.4 提高个人素质

护士应树立正确的人生观、世界观、价值观。重视学习心理学,心理咨询与心理健康课程。护士要学会自我调节,改

(下转第 169 页)

生, 患者机体产生功能性障碍, 导致患者出现昏厥和短时的意识障碍, 面部出现苍白的体现; (4) 胸痛: 临床上最常见的特征为心梗或心绞痛, 因该种病征引发胸痛的主要原因;

(5) 咳血: 咳嗽后痰液中存在血液样或鲜红色泡沫; (6) 水肿: 存在肺水肿或皮下水肿体现; (7) 紫绀: 该种病征是缺氧时的表现, 呈现为周围性紫绀或中心性紫绀; 患者一旦发生以上的临床表现是, 不仅严重影响其生活的质量还严重威胁生命安全。由于心血管疾病所具有的隐秘性, 应用常规的心电图无法全天 24h 对患者实施检测, 故无法将全天各个时间段的心率和血压的变化详细的体现, 因此对患者的临床诊断的准确率和预后的效果产生一定的影响, 而 24h 动态心电图不仅具有自动分析、记录、检测和多画面的对其监测的结果进行展示以及打印等, 在临床上不仅可以准确的将患者佩戴过程中心脏的心律变化情况进行记录, 还能对患者存在心肌缺血或心律失常等相关疾病提高诊断率和筛查率, 特别是存在无痛性质的心肌缺血或短暂性心律失常以及一过性心肌缺血和阵发性心律失常的筛查和诊断中具有较高的优势^[4]。

该种监测方法的优势显著, 但是还存在缺点, 因监测时仅仅只有 2 个或 3 个导联^[5], 对整个心脏病变的情况很难进行详细的反应, 因为在整个监测的过程中, 患者自始至终的在活动的状态, 故检查的结果可能产生一定的偏差, 故在患者运用 24h 动态心电图时尽量地避免剧烈的运动、并实时的保持

皮肤的干燥、尽量对可能存在电磁场的场所远离, 减少对仪器的干扰率, 是保障结果准确性高的前提, 如进行运动时, 需要将运动的时间进行仔细的记录, 并详细的回答医生的问题, 辅助医生对自身疾病的诊断, 对提高疾病的筛查率和诊断以及临床针对性治疗有积极的意义。通过以上的陈述和研究结果充分的说明, 心血管疾病的发生与患者的年龄存在一定的关系, 而 24h 动态心电图的正确运用, 不仅能提高该类疾病的筛查率, 还可以通过检查结果尽早的对患者实施早期的诊断和治疗, 对提高患者治疗效果、改善患者的生活质量、保障患者的生命安全的意义非常的重大, 故该种检查方法值得临床推广及应用。

参考文献

- [1] 王众国. 500 例中老年心血管疾病患者 24h 动态心电图临床分析 [J]. 医药前沿, 2015, 2(21):190-191.
- [2] 姚磊. 532 例中老年心血管疾病患者 24h 动态心电图临床分析 [J]. 医学信息, 2015, 11(2):237-237.
- [3] 赵学娜, 路锋. 24h 动态心电图对无症状心肌缺血的临床分析 [J]. 中国保健营养, 2016, 26(6):127-128.
- [4] 杨文慧. 24h 动态心电图对无症状心肌缺血的临床分析 (附 26 例报告) [J]. 中国保健营养 (下旬刊), 2013, 23(6):3081-3082.
- [5] 毛小琼. 24h 动态心电图检测 626 例临床分析 [J]. 当代医学, 2012, 18(21):48-49.

(上接第 166 页)

妇及家属介绍 LAM 的避孕产生原理和优点, 鼓励产妇使用 LAM 方法进行产后自然避孕, 告知产妇持续使用 LAM 方法的 3 个必要条件: 哺乳期闭经、纯母乳喂养和产后 6 个月内, 如果以上 3 个条件中任何一项要求不能达到, 则立即替换或加用其他避孕法, 以免造成意外妊娠。

本研究表明采取中西医结合护理干预方法可延长产妇母乳喂养时间, 从而延长闭经期, 提高 LAM 法的避孕效果, 为产妇哺乳期特殊时期如何应用科学自然的哺乳期闭经避孕法提供实证研究依据, 该方法简便易行, 经济适用, 对降低产妇 1 年内哺乳期再孕妇女意外怀孕率有较大参考价值。

参考文献

- [1] 黄咏梅, 程利南. 产后避孕服务的研究进展 [J]. 中国妇

幼健康研究, 2008, 19(2), 157-159

- [2] 刘梦梅. 哺乳闭经避孕法 (LAM) [J]. 国外医学计划生育分册, 1995, 8(14):3.
- [3] 尚雪萍. 护理干预对先兆流产孕妇保胎期间症状的影响 [J]. 《齐鲁护理杂志》, 2010, 8(15):414-417.
- [4] 曾菊芳, 潘夏燕, 陶雪玲等. 不同健康教育方式对产后母乳喂养及避孕行为的影响 [J]. 温州医学院学报, 2012, 42(5), 497-498.
- [5] 罗琳雪, 陈丽芬, 黄基梅等. 健康教育路径对母婴分离产妇母乳喂养影响的研究 [J]. 现代中西医结合杂志, 2012, 21(33), 3746-3747.
- [6] 蓝小小. 健康教育路径在拒绝母乳喂养产妇的应用 [J]. 护士进修杂志, 2012, 27(5), 433-434.

(上接第 167 页)

变个体的主观认识, 提高个体处理问题的能力并改善情绪, 释放内心的压力, 以健康的心态正确认识压力, 学会自我减压, 寻找自我减压的方法, 充分发挥个人的应对能力^[3]。处理和协调好各种关系。同事之间相互理解、相互排解压力, 适当的业余爱好有利与放松紧张的情绪。

3 小结

通过制定预案, 合理安排人力资源, 提高个人素质等措施, 使甲状腺监护室护士加强了职业防护知识, 养成良好的职业

习惯, 认识到职业防护的重要性并采取有效地应对措施缓解了护士的压力, 使护士以健康的体魄为病人提供更好的服务。

参考文献

- [1] 叶磊, 刘敏. 急诊护士职业防护意识调查研究. 护士进修杂志, 2005, 20 (11): 990-991.
- [2] 林碧英. 急诊科护士职业防护现状调查与对策. 现代医药卫生, 2007, 23 (8): 1240-1241.
- [3] 李小妹, 刘君秀. 护士工作压力源及对工作疲惫感调查. 中华护理杂志, 2000, 35 (1): 645-649.