

· 健康监护 ·

护士对夜班的应激反应和防护对策

The stress response to night-shift in nurses and its countermeasure

张巧耘, 白莹

ZHANG Qiao-yun, BAI Ying

(江苏省疾病预防控制中心, 江苏 南京 210028)

摘要: 应激反应已成为夜班护士的一种职业性危害。通过分析应激来源, 寻求预防和减轻压力的方法, 从而促进护士的身心健康, 提高其护理质量和生活质量。

关键词: 护士; 应激; 对策

中图分类号: R131; R395 **文献标识码:** B

文章编号: 1002-221X(2003)04-0238-02

护士对夜班的应激反应是指护士因夜班所引起的需求与个体生理、心理素质不相适应的一种身心失衡状态。能引起机体稳态失调并唤起适应反应的环境事件与情境, 统称为应激源(stressor)^[1]。夜班时护士工作在充满“应激源”的环境中, 应激已成为夜班护士的一种职业性危害。应激反应的强度一方面与外界刺激的强度有关, 另一方面与机体内部情况和其他外界环境有关, 即与反应者个性、身体素质、以往生活经验、当时功能状态、社会支持等因素有关。本文通过分析夜班护士应激来源, 探讨应激的防护对策, 从而减轻心理压力, 促进护士的身心健康。

1 夜班时护士面临的应激源分析

1.1 独立面对繁重工作产生的应激

夜班护士接班后, 要承担整个病区、夜班护理员、病员及其家属的管理、病人的病情观察、治疗及相应护理, 还要充当病人间、病人与亲友间、甚至是病人与医生间的联络者和协调者, 承受着来自各方面的心理压力和刺激, 使她们倍感责任重大。长此以往, 夜班护士因心理能量在长期服务过程中消耗过多, 会产生以极度的心身疲惫为主的综合征。表现厌恶工作、失去同情心等, 从而对工作产生负面影响。

1.2 病人的病情突变或死亡造成的应激

夜间患者病情易突变, 对出乎意料的病情变化, 当班护士往往处于被动状态; 尤其是新护士或技术力量较弱的护士, 碰到应急性强的危、重、难病人时, 会显示出无法胜任的状态, 精神高度紧张。特别是当值班医生未能及时到位的情况下, 病人及其家属多将责任和不满发泄到当班护士身上, 造成护士身心疲惫。如果经过奋力抢救, 病人最终还是死亡, 护士就会进一步感到自责, 自尊心受到极大地伤害, 心理能量被消耗, 产生自我否定心理。

1.3 生物钟紊乱导致的应激

夜班护士生活无规律, 易导致植物神经功能紊乱; 实际睡眠时间缩短, 睡眠质量下降, 体力恢复不足。而且夜班后护士血中肾上腺素水平升高, 肾上腺皮质激素水平减低, 出现焦虑、压抑、易激动、睡眠紊乱、生殖系统功能紊乱。夜班时迷走神经兴奋, 记忆力下降, 注意力不集中, 工作效率减低, 医疗差错发生率也会相应增加。

1.4 社会支持不力产生的应激

近来研究证明, 社会支持的程度高低可以影响应激引起的心理压力, 并能改变应付能力。社会支持与其所包括的3个方面, 即客观支持、主观支持和对支持的利用度有显著的正相关性, 同时社会支持总分与心理健康呈负相关性, 说明社会支持确实与精神健康有关^[2]。护士无规律的夜班, 与外界社会的交往减少, 降低了其适应各种社会角色的能力。另外, 随着用人制度改革, 且一些医院存在对护士重使用、轻培养的问题, 忽视了护士迫切希望发展、提高的心理需求, 特别是年龄偏大的护士, 由于体力下降, 上夜班困难, 这无形中对她们造成一种心理压力, 增加了其职业危机感。这种应激源长期存在, 并会随着年龄增长而增加, 降低了夜班护士的机体抵抗力, 使个体处于对各种疾病的易患状态。

2 应激的防护对策

以上分析不难发现, 夜班给护士带来的种种应激反应在一定程度上是可以避免或减轻的。Yoshihisa F 研究发现工作任务重、工作压力大以及单身都会增加长期夜班者精神障碍的发病率^[3]。因此, 要降低夜班对护士的身心影响, 就需要整个社会、家庭、护理管理者以及夜班护士本人的共同努力。

2.1 合理科学地安排班次

据研究报道^[4], 小循环夜班比周夜班有助于缓解护士夜班应激所引起的心身疲劳, 驱除紧张心理, 稳定家庭生活。因此我们提倡一大一小夜班, 实施后收到了较好的效果。此外, 应注意定期对护士进行技能培训, 使之熟悉掌握急救程序和严格的规章制度, 对病区常见病种的危重病人, 制订预案, 有效地缓解了当班护士抢救病人时的心理压力。加强晨、晚间护理力量, 在治疗护理高峰时间增派巡回班, 有效保证危重、手术、输液病人的治疗、护理及时和生活服务到位, 减轻了晚(夜)班护士压力。经我们实践发现, 夜班护士的抱怨少了, 病人的满意度也提高了。

2.2 做好交接班

收稿日期: 2002-12-20; 修回日期: 2003-02-11

作者简介: 张巧耘(1966-), 女, 江苏靖江市人, 医学学士, 主管护师, 主要从事职业卫生护理研究及职业病临床工作。

大量研究资料表明, 预先对将发生的应激有正确的估计和心理准备, 可抵抗因这种不利情境对人造成的紧张。因此我们要求白班医护人员应积极控制病区患者的病情及准备好夜间备用药物及抢救器材; 做好交接班, 使夜班护士掌握患者病情及心理状况, 对危重病人病情变化做出预见并做好抢救准备。遇到病情突变, 能作出积极应对反应, 从心理上减少乃至消除因不利因素刺激造成的危害, 降低此种应激引起的身心反应。

2.3 音乐欣赏疗法

研究表明不同的音乐能激发人们不同的情绪^[5]。我们精选了一批适宜的音乐推荐给护士, 鼓励她们业余时间经常聆听。当感到抑郁、焦虑时, 欣赏节奏鲜明的音乐能使人受到振奋和鼓舞; 当感到紧张、烦躁时欣赏旋律优美的音乐能使人心旷神怡、轻松愉快。我们发现选择适宜的音乐能有效调节不良情绪, 使音乐在共鸣基础上发挥感情导泄、松弛和非语言交流的作用, 提高睡眠时间和质量, 提高了应激能力。

2.4 提高业务和心理素质

夜班护士尤其是年轻护士应加强业务学习, 掌握疾病的治疗原则和抢救常规, 加强专科理论学习和操作训练; 年龄稍长的护士应不断掌握新技术、新疗法, 总结经验, 护士长经常组织护士间业务交流和心理压力宣泄。另外夜班护士也

应加强心理训练和培训, 树立正确的人生观、价值观, 提倡奉献、敬业精神。同时, 社会上应倡导尊重、爱护、关心、理解护士, 医院应尽量满足护士的求知欲, 为他们提供学习深造的机会。

通过实施以上应激防护对策, 我们发现科学的管理、正确的引导、精湛的业务水平、良好的心理素质能够减少夜班时的应激源, 提高护士的应对能力, 减少夜班的差错事故, 降低夜班护士身心疲劳综合征的发生率, 保证护理和生活质量。

参考文献:

- [1] 沈渔. 精神病学 [M]. 第3版. 北京: 人民卫生出版社, 1999. 13-16.
- [2] 徐习. 社会支持与急诊科护士心理健康状况的有关研究 [J]. 实用护理杂志, 2001, 17 (10): 56-57.
- [3] Yoshihisa F, Tetsuya M, Hiroyuki I, et al. Job stress and mental health among permanent night workers. J Occup Health, 2001, 43 (6): 301-306.
- [4] 王瑞华. 小循环换夜班法的临床实践与研究 [J]. 实用护理杂志, 1993, 5: 38.
- [5] 陈晓英. 音乐护理的功效及其临床应用 [J]. 实用护理杂志, 2001, 17 (4): 50-51.

12496名已婚纺织女工妇科疾病普查

Mass screening for gynecologic diseases in 12496 married textile woman workers

翟凤利

ZHAI Feng-li

(邯郸市第二棉纺织有限公司职工医院, 河北 邯郸 056002)

摘要: 通过邯郸纺织公司12496名纺织女工妇科疾病普查, 结果发现宫颈原位癌2例 (0.16%, 2/12496); 宫颈糜烂、阴道炎、盆腔炎患病率居前3位 (22.49%, 17.21%, 8.77%); 随年龄的增长, 3种疾病的患病率逐渐降低; 长时间坐位、高强度地工作可增加此3种疾病的患病率。

关键词: 普查; 妇科疾病; 宫颈癌; 纺织女工

中图分类号: R194.3; R71 **文献标识码:** B

文章编号: 1002-221X(2003)04-0239-02

2001年我纺织公司进行了纺织女工健康普查工作, 现将普查结果报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象

邯郸市棉纺织有限公司已婚的在职、退休12496名纺织女工, 年龄21~65岁, 其中21~30岁共4328名, 占34.64%;

31~40岁共5112名, 占40.91%; 41~45岁1888名, 占15.11%; 46~50岁840名, 占6.72%; 51~65岁328名, 占2.63%。

1.2 方法

由妇科医师以上职称的人员按照统一制定的妇女健康检查表的要求进行认真体检并填写。特别注意询问爱人的职业、月经史、婚产史、计划生育史、既往病史、家族癌症史、妇科病史。妇科检查: 肉眼观察外阴; 对白带异常者, 用棉签取分泌物涂片送检验; 擦去宫颈上分泌物, 行宫颈刮片; 宫颈刮片结果为巴氏Ⅲ级以上者进行活体组织检查; 双合诊检查时, 可疑盆腔肿块者进行盆腔B超检查。最后对普查资料进行统计学分析。

2 结果

2.1 常见妇科病

在12496名纺织女工中, 患妇科病者7479例, 患病率为59.85%, 详见表1。

结果显示, 纺织女工常见病中宫颈糜烂、阴道炎、慢性盆腔炎的患病率位居前3位, 其患病率分别为22.49%、

收稿日期: 2002-08-13; 修回日期: 2002-09-24

作者简介: 翟凤利 (1965-) 女, 主治医师, 研究方向: 纺织女工疾病的预防和治疗。