

综合性医院 ICU 病房护士压力源调查与减压训练方法的研究

杨西宁, 韦柳青

作者单位: 530001 南宁, 广西民族医院护理部

作者简介: 杨西宁(1963-), 女, 本科, 主任护师, 护理部主任, 研究方向: 临床护理及护理管理。E-mail: yxn660@yahoo.cn

[摘要] 目的 探讨综合性医院 ICU 病房护士压力的来源, 提出减轻压力的有效方法。方法 首先采用问卷 Beck-Srivastava 压力量表对南宁市 6 家综合性医院 ICU 病房 100 名护士进行压力源调查, 然后采用自编《护士减轻压力训练教程》进行减压训练(包括正确认知、系统脱敏、自觉体验、从容应对、心理调节等方面)和管理支持, 比较和评价减压前后的变化及效果。结果 通过系统训练和管理支持后各项压力指标得分比减压前有明显降低, 差异有统计学显著意义($P < 0.05$)。结论 采取有效的减压训练、干预和管理支持, 可有效地减少 ICU 病房护士的压力源, 并提高应对压力的能力。

[关键词] ICU 病房护士; 压力源调查; 减压训练

[中图分类号] R 197.322 **[文献标识码]** B **[文章编号]** 1674-3806(2010)02-0191-03

doi:10.3969/j.issn.1674-3806.2010.02.39

The survey of pressure source and the method of relaxation training in ICU nurses YANG Xi-ning, WEI Liu-qing. Guangxi National Hospital, Nanning 530001, China

[Abstract] **Objective** To explore the pressure source among ICU nurses as well as the effective method reducing the pressure. **Methods** First, the Beck-Srivastava Stress Inventory (BSSI) was used in 100 registered ICU nurses from ICU wards in six general hospitals of Nanning for survey of pressure source, and then self-compiled "Nurses relaxation training tutorial" was used for relaxation training (including corrective self-cognition, systematic desensitization self-aware experience, rational response and psychological adjustment) and administrative support was performed. Scores for pressure condition were evaluated before and after reducing pressure. **Results** The scores markedly improved compared with pre-decompression after the systematic training and management support. There was statistic significant difference before and after intervention ($P < 0.05$). **Conclusion** The effective relaxation training, intervention and administrative support can effectively reduce pressure source in ICU nurses and enhance their ability to cope with pressure.

[Key words] ICU nurses; Survey of pressure source; Relaxation training

护士不仅是一个在特殊环境条件下工作的特殊群体,而且更是一种与病人密切接触,既具有技术性又具有体力性的高风险职业。综合性医院的 ICU 病房担负着全院急危重症患者抢救和治疗的繁重任务,由于工作环境和对象的特殊性,使 ICU 病房的护士承受着心理、工作、身体和风险等诸多压力。为了了解综合性医院 ICU 病房护士压力的来源,寻求减轻压力的方法,我们于 2008-01~2009-01 对南宁市 6 家二级以上综合性医院综合 ICU 病房 100 名护士进行了压力来源及压力程度的调查,并对减轻 ICU 病房护士压力的措施和方法进行了一些探讨性研究,现报告如下。

1 对象与方法

1.1 研究对象 选择南宁市二级以上综合性医院综合 ICU

病房正式在编、从事 ICU 护理工作 10 个月以上的护士 100 名,其中男性 7 名,女性 93 名,年龄 20~45 岁,大专 95 名、本科 5 名。

1.2 研究方法 采用 Beck-Srivastava 压力量表(BSSI)进行问卷调查,BSSI 量表有 45 个项目,内容包括:(1)护士的一般状况,如年龄、护龄、民族、性别、学历、专业态度和专业方向等方面。(2)护士的学习、经济、人际关系及临床工作方面的压力源和压力程度等方面。BSSI 压力量表是我们在参阅了大量国内外相关文献基础上自行设计的,并经同行多位专家评议后认为效度可行(量表信度为 0.85)的问卷调查表。根据调查结果统计、分析、排位压力源,并针对主要问题,应用自编《护士减轻压力训练教程》进行训练、干预和管理支持,

结束后进行效果评价。

1.3 判定标准 采用0~3共4档评分法,总分为138分。0~35分为轻度压力,36~70分为中度压力,71~105分为重度压力,106~138分为极重度压力。

1.4 统计学方法 计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,组间比较采用u检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学显著意义。应用SPSS10.0软件进行统计学数据处理。

2 结果

2.1 常见压力来源 发放调查问卷100份,回收100份,剔除无效问卷后,有效问卷为98份,有效回收率为98%。从回收的98份有效调查问卷中获取的信息,最常见有10种压力源为影响综合性医院ICU病房护士工作、生活、家庭和心理健康及生理健康的主要因素。见表1。

表1 护士常见的10种压力源[$\bar{x} \pm s$ (分), $n=98$]

压力源	分值
参加各种考试	3.17 ± 1.03
质量检查反馈	2.46 ± 0.94
同事之间的关系	2.93 ± 1.00
劳动报酬	2.91 ± 1.09
晋升情况	2.87 ± 1.08
其他专业的人对本专业的态度	2.80 ± 1.10
面对病人的疾病和死亡	2.69 ± 1.08
家属对三班倒的态度	2.48 ± 1.20
家庭成员的健康状况	2.47 ± 1.15
职业暴露	2.36 ± 1.02

2.2 减压训练、干预和管理支持前后压力程度比较 针对存在的压力源,经过减压训练、干预和管理支持后以同样的调查表格进行减压前后变化的调查,发放问卷表100份,收回100份,回收有效率为100%。根据Roy的适应模式,轻度的生活压力对机体有利,促进机体向健康方向发展,但如果机体长期面临压力源而不能通过调节达到适应,则会对个体身心健康造成损害的理论,按训练教程的评分办法计算得本组100名护士减压前的压力总分为5880分,平均为58.8分,属中度压力;减压训练、干预和管理支持后所得的压力总分3452分,平均为34.52分,属轻度压力。结果表明减压前与减压后相比($u=2.33, P < 0.05$),差异有统计学显著意义。见表2。

表2 减压前后护士压力程度比较[n(%)]

时段	例数	轻度	中度	重度
减压前	100	33(33.7)	45(45.9)	22(22.4)
减压后	100	46(46.0)	41(41.0)	10(10.0)

注: $u=2.33, P < 0.05$,差异有统计学显著意义

3 讨论

本调查结果表明,6家综合性医院100名ICU病房护士

均存在一定程度的工作、业务、学习、生活、家庭、社会、身心健康等方面的压力,共有10种压力源。我们针对存在的问题进行了有效的减压训练和管理层支持,收到较好的效果。

3.1 减轻压力训练 减压训练是应对压力的有效方法,是一种健康干预方法。减压训练的涵义是针对个体面临环境变化的压力时,进行心理、行为调节,以抵抗压力给机体造成的心理、生理上的不良影响,从而保持稳定、积极向上的价值取向^[1]。主要内容包括(1)正确认知,系统脱敏^[2]。在客观评价护士面临的压力的前提下,引导护士正确对待压力给工作和生活带来的影响。训练方法是借助《心理学行为系统脱敏治疗法》中的理论,对护士进行自我训练的指导,使护士放松心情,超脱环境带来的压力。(2)借助典型,推广教育。即选择在ICU病房工作多年,工作、业务能力强,心理状态较好的护士进行经验交流和言传身教。(3)树立信心,塑造形象^[3]。鼓励护士树立坚定的信心和信念,通过认真做好自己的工作、学习、生活、业务树立自己形象,以一种积极向上的精神克服各种困难,敢于和善于应对压力,朝着自己的目标大胆地往前走。

3.2 社会适应与人际交往技巧训练 通过训练,使ICU护士明白一个人的成功不仅是工作上有能力、业务上过得硬,同时还必须有一定的社会适应和人际交往能力,通过适应社会的各种环境,正确地处理好人际间的各种关系而减轻自己的压力。比如我们利用“沟通技巧”训练理论,指导护士正确掌握医患间的沟通技巧,同事间的沟通技巧以及与外界交往中的沟通技巧等,从而使每位护士自觉建立一种良好的医患关系、人际关系和社会关系以减轻人为造成的压力。

3.3 管理层的有效支持 综合性医院ICU病房是一个急危重症病人高度集中的场所,不仅业务技术要求高,而且工作任务十分繁重,工作、休息都没有规律。同时所面对的病人都是重症、昏迷的病人,面对的家属亦都是焦虑、悲伤和痛苦的家属,很难进行有效的沟通与交流。所以,对这一特殊的护士群体,必须从管理的各个层面给予理解、支持和帮助。我们的具体做法是:(1)护理部做到宏观调控,合理配置人力资源,尽可能使床位和护士的比例达到卫生部规定的规范要求;对ICU病房已怀孕的护士先进行岗位调整,并安排在适当的岗位,待完成生育后再回到ICU工作,以确保ICU护士的合法权益。(2)当遇到危重病人多有重大抢救时适当增加值班人员,以减轻ICU护士的心理压力和减少因工作忙乱引起的职业损伤。(3)加强业务能力的培训,提高护理技术水平,提升护士应对压力的能力。(4)鼓励ICU护士进行体能锻炼,有效地增强体质。(5)注重加强对病人及家属的沟通教育,使病人和家属充分理解和支持ICU病房护士的工作,尽量减少病人、家属语言、表情行为对护士增加新的压力。(6)在科内创建一个温馨、团结、宽松的氛围。科内通过各种形式和渠道经常性组织一些娱乐、体育、郊游等活动,使护士得到心情和心理放松,将心理压力降低到最低程度。(7)对护士参加的各种考试应讲究方式、方法和实效,避免形式主义,提高考试的效用度和可信度,减少过多的、不切合实

际的考试带来的精神压力。(8)切实帮助解决 ICU 病房护士的个人实际问题,有条件时适当提高他们的工作、生活待遇,对个别有特殊困难者要给予必要的精神、经济关心和帮助。

参考文献

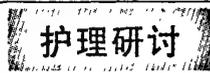
1 Leighton DJ, Reilly T. Epidemiological aspects of back pain, the ince-

dence and prevalence of back pain in nurses compared to the general population[J]. *Occup Med*, 1995, 45(50): 263-267.

2 周 佳. 精神卫生劳动对护士的影响[J]. *国外医学护理学分册*, 1999, 18(1): 22.

3 张春兴. 现代心理学[M]. 上海: 上海人民出版社, 1996: 584.

[收稿日期 2009-09-23][本文编辑 韦捍德 黄晓红]



应用精密过滤输液器对减少输液反应的效果分析

肖淑宁

作者单位: 537400 广西, 北流市人民医院护理部

作者简介: 肖淑宁(1974-), 女, 本科在读, 主管护师, 研究方向: 心血管疾病护理。E-mail: xiaoshuning6388320@163.com

[摘要] 目的 探讨精密过滤输液器对减少输液反应的效果。方法 将1300例患者随机分成2组, 试验组使用一次性精密过滤输液器, 对照组采用普通一次性输液管, 观察两组患者输液反应发生率。结果 试验组无输液反应发生, 对照组有5例发生输液反应, 两者相比差异有统计学显著意义($P < 0.05$), 试验组优于对照组。结论 使用一次性精密过滤输液器是减少输液反应的有效措施。

[关键词] 精密过滤输液器; 输液反应

[中图分类号] R 472.908 **[文献标识码]** B **[文章编号]** 1674-3806(2010)02-0193-02

doi:10.3969/j.issn.1674-3806.2010.02.40

Analysis on the effect of precision filter infusion set on reducing the infusion reaction XIAO Shu-ning, Beiliu People's Hospital, Guangxi 537400, China

[Abstract] **Objective** To investigate the effect of the precision infusion filter set on reducing infusion reaction. **Methods** 1300 patients were randomly divided into 2 groups. The experimental group was used a one-time precision filter infusion set, and control group, the ordinary one-time infusion tube. The incidence of infusion reactions in the two patients were observed. **Results** Infusion reactions was not found in the experimental group; infusion reactions was found in 5 cases in the control group. There was statistically significant difference between two groups ($P < 0.05$). The effect of the experimental group was better than that of the control group. **Conclusion** The use of one-time precision filter infusion set is an effective measure for reducing infusion reaction.

[Key words] Precision filter infusion set; Infusion reaction

基层医院输液治疗是临床治疗的主要手段之一,而输液反应是输液时最常见的不良反应。为减少输液反应的发生,使输液更加安全,我科于2008-05~2009-01分别采用普通一次性输液器及精密过滤输液器对1300例病人进行输液,观察输液不良反应的发生情况,现总结如下。

1 资料和方法

1.1 临床资料 1300例住院患者中,男752例,女548例,年龄37~82岁,平均51.4岁。平均住院天数8天。使用药物中成药类:舒血宁注射液、葛根素注射液、参麦注射液;西药类:注射用环磷腺苷葡胺、头孢类抗生素、左卡尼丁注射

液。随机将病人分成试验组和对照组,两组各650例,两组病人性别、年龄、病种、输液药物无统计学意义($P > 0.05$)。

1.2 方法 对照组使用普通输液器,试验组使用精密过滤输液器(山东威高集团医用高分子制品股份有限公司生产,规格型号:进气式0.7)。两组病人均按照操作规程进行配药、输液,观察输液过程中出现反应的情况并做好记录。

1.3 统计学方法 采用 χ^2 检验,两者差异有统计学显著意义($P < 0.05$)。

2 结果

试验组650例中无一例发生输液反应,对照组650例中