

# 普外心理护理干预观察

姚艳秋

吉林省蛟河市民在社区卫生服务中心

**摘要：**患者在接受外科手术后，不仅会承受身体上的痛苦，同样也会承受心理上的痛苦，甚至心理上的痛苦比身体上的痛苦对患者的伤害更大，患者常常伴有术后的焦虑和抑郁等负性情感的产生。这些情绪上的障碍直接影响手术患者的心理状况，影响手术的效果，甚至增加并发症的可能性，不利于患者术后恢复，延缓患者康复时间。因此普外心理护理尤为重要，通过术后心理护理的干预，为患者创造良好的心理环境，在一定程度上有利于患者的痊愈。本文从抑郁宣泄法、知识普及法、护理细致法、交流沟通法、家属配合法这五个方面进行了细致的阐述，希望能够对一线的医护人员提供理论上的帮助，同样也希望能够帮助普外患者脱离心理疾病的风险，让患者在外科手术结束之后能够保持身心健康，承受了身体的痛苦之后不再承受心里的痛苦。

**关键词：**普外；心理护理；干预观察

## Observation of external psychological nursing intervention

Yanqiu Yao

Jilin Jiahe City residents in the Community Health Service Center

**Abstract:** After undergoing surgery, patients will not only bear physical pain, but also bear psychological pain, and even psychological pain than physical pain to do more harm to patients, patients are often accompanied by postoperative anxiety and depression and other negative emotions. These emotional disorders directly affect the psychological condition of the surgical patients, affect the effect of the operation, and even increase the possibility of complications, which is not conducive to the postoperative recovery and delay the recovery time of the patients. Therefore, universal psychological nursing is particularly important, through the intervention of postoperative psychological nursing, to create a good psychological environment for patients, to a certain extent is conducive to the recovery of patients. This paper from the depression catharsis method, knowledge popularization, nursing care, communication, family members with these five aspects are detailed, hope to be able to provide theoretical help of medical staff, also hope to help general patients from the risk of mental illness, let the patient after surgery can maintain physical and mental health, after the physical pain no longer bear the pain in the heart.

**Keywords:** general external; psychological nursing; intervention observation

外科手术结束了之后，患者不仅会承受身体上的痛苦，同样也会承受精神上的痛苦，而且在某种程度之上，精神上的痛苦对于患者的伤害比身体上的痛苦还要严重，这些精神上的痛苦直接影响到手术患者的心理状况，影响到手术效果。在手术结束之后，患者经常会出现精神抑郁、胸闷气短、恶心头痛、四肢无力等一系列身心问题，由于患者以及家属对普外心理护理的重视程度不够，认为手术大于一切，外科手术结束之后就无需精神上的护理，以至于导致了一系列非常消极的结果。根据相关报道，有些患者在外科手术结束了之后，患上

了精神抑郁，导致之后的几年时间一直处于极度消沉的状态之中，严重影响了术后工作与生活；有些患者在外科手术之后则是患上了胸闷气短、恶心头痛等症状，使得术后的生活一直处于亚健康的状态之中，不仅影响了自己的身心健康，同样也严重的影响了生活质量。笔者结合多年的临床经验，通过对患者的临床观察以及座谈调研得出的认识为普外心理护理干预手段可以采取以下几种方式进行：

### 一、抑郁宣泄法

抑郁情绪表现为情绪低落，心境悲观，自我评价降

低，自我感觉不良，对日常生活缺乏兴趣，消极厌世。这种负面情绪的产生同时伴有食欲低下，失眠等多项障碍。要改变患者这一情绪，就要积极调动患者的潜意识，通过观念的改变，使患者找到合理有力的情绪支撑点，配合治疗。创造一种和谐良好的氛围，在患者感受到如家一般温暖的体验后，才会逐渐打开心扉，摆脱心理压抑的阴影，接受医生的治疗及家属的帮助。外科手术的住院患者，通过手术，身体的某部位受到影响和束缚，短时期内的自理能力会受到较大程度的影响。在简单的一般的心理干预的同时，要配合对患者的情感因素的分析，加入情感支撑和交流，让患者明确手术的流程和术后的感觉，将担心和苦闷得以倾诉和排解，甚至可以对负性情绪进行合理性的宣泄，以减轻患者的心理恐惧，减少痛苦和疑虑，积极配合治疗。

术后患者遇到的精神抑郁这种疾病极其隐蔽，而且对患者的伤害性极大，术后精神抑郁的患者往往得不到家属的理解，甚至自己难以启齿，以至于所有的精神压力全部都是自己一个人扛。这就会导致精神的问题转移到生理之上，使得患者出现胸闷气喘、头晕恶心等一系列内分泌失调的症状，出现如此症状，患者即便是去医院进行检查，也无法查到真正的根源，只会被当成是普通的内分泌失调症状进行处理，开药之后非但没有办法缓解患者的病情，甚至还有可能使患者的病情更加的严重，针对这种现象，患者家属必须得注意，极有可能是患者出现了术后精神抑郁症，必须得及时的进行处理，由于术后精神抑郁症是由手术导致而成的，与先天性的抑郁症完全不同，因此治疗术后抑郁症有其独特的方式，术后抑郁症的治疗，其核心是让学生处于一定的轻松娱乐状态之中，当抑郁较轻时，不需要太认真的进行对待，让学生保持一颗轻松的心，不觉得自己有任何术后问题，可以搞一些娱乐活动，比如说看综艺节目、跳广场舞、出去旅游或者是唱歌放松等，让自己时刻保持娱乐的状态，这样便不会出现太大的问题。但如果抑郁症较为严重，通过最基本的娱乐，无法保持自己的心情愉悦，而且还导致自己的生理机能出现了问题，就必须得去专业的精神科进行精神方面的治疗。

## 二、知识普及法

焦虑是对恐惧的自然反应。时常表现为心悸、多汗、失眠、头疼、眩晕等等，易激惹，自信心和耐心缺乏，易发脾气，易谴责他人，甚至自责，患者自控能力弱化。外科手术容易造成患者的极大焦虑和恐慌。因此，要对术前的工作做好充分的准备，让学生了解更多的信

息，如手术室的环境、麻醉师和护士的经验水平以及医生的专业技术水平等等，这可以加强学生对医生以及医院的信任程度，并可以加强对手术的忍耐性，也有利于减少术后并发症的产生。医生在术前宜同患者进行交流，增强学生对手术知识的了解，对术后疼痛程度的预知，并根据患者的反应对患者进行初步的心里诊断，必要时，可以请已经康复的患者现身说法帮助做辅助治疗，增强学生的自信心，积极配合治疗，有助于增加手术的成功系数。

患者毕竟不是医护人员，对外科手术的了解甚少，在普通人的眼中，做外科手术是人生大事儿，甚至还有很多人认为一旦做了外科手术，自己的身体就会大不如前，从此落下后遗症，在这种紧张担忧的情绪影响之下，对于学生的身心健康非常不利，不仅在做手术的过程之中会使得学生因为情绪紧张而出现一系列的手术问题，而且手术结束之后，学生因为担惊受怕，会使得自己的精神出现一系列的问题，若是无法得到有效的照顾，学生就会出现轻度抑郁症，甚至是重度抑郁症，这会使得学生不仅整个人的状态不佳，而且还会患上头晕目眩，头痛恶心等一系列内分泌失调的症状，学生对外科手术的认识越不清晰，术后的症状就会越严重。想要解决这个问题，必须得向学生普及外科手术的知识，知识越丰富，认识越清晰，学生在手术结束之后精神状态越好，越不会产生相关的术后后遗症。外科手术知识普及的方法大致有以下几种方式：第一，医学手册宣传；医护人员可以给手术学生分发一些关于外科手术的手册，通过手册，学生以及家属可以随时随地进行学习，进一步了解外科手术，防止学生在术后出现后遗症。第二，医学视频宣传；医护人员应该做一些关于宣传外科手术的視頻，在学生住院期间，让学生以及家属能够循环观看，不仅可以了解外科手术的安全性，也可以避免术后的心理后遗症。第三，医护人员亲自宣传；医护人员可以定期做一些外科手术，以及普外心理护理的宣传讲座，让学生以及家属都能够学到相关的知识内容，保证学生在手术结束之后不会出现太大的心理问题。

## 三、护理细致法

心理问题躯体化是临床表现的常见现象。术后，学生常常表现出刀口疼痛，腹胀、恶心、眩晕、呕吐等多种反应。这有可能与术后的身体不便以及长时间活动不便有关，也可能同手术质量与预期效果有关。这一系列的临床表现是术后学生紧张的表现形式，医生及护士人员应该告知学生放松精神，以免使得学生猜忌而引起更

大恐慌。人的身体极易受到情绪的影响，人在焦虑情绪下，胃肠蠕动和食欲会受到抑郁，降低抵抗力，这是病源入侵的缺口，紧张焦虑的患者，痛觉阈限也会随之降低，因此术后伤口会觉得特别疼。患者的睡眠质量也会随之发生改变。为了缓解上述情况，可以适当增加饮食的口味和颜色，刺激患者进食，提供舒适安静的住宿环境，改善患者的睡眠质量，确保患者充分休息。

无论是患者还是患者的家属，对于护理都是非常陌生的，尤其是不知道如何照顾一个刚刚做完外科手术的患者，而患者因为自己刚刚做了外科手术，对于家属的照顾要求较高，因此患者跟家属之间会产生一些微妙的矛盾，这就导致患者在手术结束之后很有可能会出现一些心理的后遗症，在患者手术结束之后，医护人员应该及时帮助患者以及患者的家属，对患者进行细致入微的照顾，使得患者的心理上能够得到满足，让患者知道自己得到了关心爱护，医护人员的行为同样能够影响教育患者的家属，当医护人员离开，或者是患者回家之后，患者的家属就可以根据医护人员的护理手法对患者进行照顾。具体的护理细致主要有以下几点：

第一，对患者嘘寒问暖；患者的术后问题大多是心理问题，心理问题的根源大多是得不到有效的沟通交流，医护人员的嘘寒问暖，虽然无法照顾患者的生理，但是对患者的心理却是极大的照顾，让患者能够有充实的满足感。

第二，注重细节护理；普通的照顾患者的家属都能够做到，但是一些细节方面，比如说给患者揉揉腿，捏捏脚，或者是整理一下患者的裤腿衣袖，这都是非常小的细节，而且也是患者家属及其容易忽视的细节，当医护人员做了这些细节之后，会让患者感到自己得到了重视，心理能够得到满足感，术后的心理问题出现的几率就会小很多。

第三，有规律的护理；家属的照顾一般都是无规律的，这会让患者有一种不被重视的感觉，进而会使得患者在心理上面出现一定的抑郁，医护人员有规律地对患者进行照顾，会让患者感觉自己受到了重视，满足了患者被尊重的心理需求，术后心理问题便会被有效的减轻。

#### 四、交流沟通法

就患者而言，对于术后疾病的可治愈程度，如何促进身体康复等情况都很茫然，因此，患者常常自己设定情境，将病情假想成“严重”“恶化”等情况，这必然会造成患者不良情绪的产生。针对上诉情况，医生应该有针对性的对患者进行手术介绍，渗透术后的康复方法，

讲述手术的大体状况，使患者建立起明确、相似和一致性的术前、术中以及术后的刺激框架，增加患者的安全感，以确保手术的顺利开展和术后的康复工作。医患交流应该贯穿于手术的全过程，如通过与患者交流治疗疾病的心得等，不仅有助于增加医生的临床经验，了解患者的心理和感受，也能让患者在手术中看到生活的希望，增加患者战胜病魔的勇气和信念。

在一般情况之下，外科手术结束之后，患者最缺少的就是有效的心灵沟通，而且这还是患者家属最不具备的一项护理能力，一般的家属沟通能力欠缺，不知道该如何表达自己的想法，也不知道该如何照顾患者，更不知道患者的内心真实的想法，这就使得患者跟家属双方之间会出现一定的矛盾，从而加剧患者的心理症状。在患者的住院期间，医护人员必须得跟患者进行有效的沟通交流，帮助患者疏导心理的问题，让患者能够时刻保持愉悦的心情，沟通交流的方法主要有以下几点：

第一，定时与患者进行交流；医护人员照顾的患者有很多，不能够做到与每一个患者进行长时间的沟通交流，但要能够保证每过一段时间能够与患者见面交流。

第二，有效的心灵交流；医护人员在与患者交流的时候，不要单单只局限于病情上的交流，还要深入的与患者进行心灵上的交流，多关心一下患者的情绪，这样可以有效帮助患者避免术后抑郁。

第三，培养患者家属学会有效的沟通交流；患者的家属或许可以在生理方面照顾的非常细致，但是在心理方面却会显得手足无措，这一块对于患者家属来说是一个巨大的短板，医护人员在与患者进行心理交流的时候，要有患者的家属在旁边陪同，指导患者家属学会初步的心理交流，保证患者回家之后不会出现术后抑郁。

#### 五、家属配合法

对于重大疾病患者，要给予特殊的关心与爱护。患者往往具有自卑感和自责情绪，认为家里因为治疗自己的疾病，在财力和物力上都受到严重的损失，自己的疾病治疗不能彻底，自己活着只是徒加家庭的生活负担等等。这种内疚情绪越激烈和明显，患者对自己的自身评价就越低，轻生的念头就会越强烈。此时，负面情绪就会占据主导位置，使患者形成自生自灭的心态。对于这类患者的治疗，要多给予关爱，同时，要求患者家属配合治疗，让他们意识到患者情绪反应的缘由，鼓励家属与患者多交流，对患者要多探视，多关心，创造和谐、轻松、愉悦的家庭氛围，在家庭和社会以及医院的多重配合下，共同促进患者的康复，摆脱病魔的困扰。

患者在出院之后，照顾患者的主体是患者的家属，因此当患者还在医院里面的时候，医护人员必须得带领患者的家属一起照顾患者，当医护人员在照顾患者的时候，家属必须得跟在身边陪同学习，要不当患者回家之后，家属一筹莫展，不知道该如何照顾患者，这会让患者感到非常不适应，很多患者在医院之中康复的非常好，身心健康都非常良好，但是回到了家中，被家属照顾了之后，在极短的时间之内就会出现精神抑郁等一系列术后心理问题，其根源就是因为家属不会照顾患者，甚至因为家属跟患者之间的理念不一样，双方还会发生口角，这就进一步使得患者术后心理问题越来越严重，最后形成精神抑郁以及出现胸闷气短、头晕恶心等现象，想要解决这个问题，医护人员在照顾患者的时候，必须得让家属配合照顾，让家属学会如何照顾患者，这样才能保证患者出院之后不会出现任何心理问题。家属配合应该注意以下几点：

1) 家属配合医护人员照顾患者；患者出院之后，家属是照顾患者的主体，因此，当患者还在医院的时候，医护人员必须得让患者的家属学习照顾患者的方法，当患者出院之后，家属能够进行有效的术后照顾，防止患者出现术后心理问题。

2) 家属配合医护人员与患者进行沟通；术后精神问题一般都是源于沟通不到位，患者在手术之后，无论是生理还是心理，都是极为敏感的，家属在跟患者沟通的时候，若是按照过去的沟通方式，或者是过分的小心谨慎，导致沟通不到位，会使得患者出现一定的心理症状，因此在住院过程中，家属陪伴在医护人员旁边，学习与患者的沟通非常重要。

3) 家属配合医护人员观察患者的术后康复情况；在很多情况之下，当患者出现了术后心理问题之后，绝大部分的家属都察觉不到，这使得患者错过了最佳的治疗时间，因此，在患者住院的时候，家属必须得配合医护人员学习患者的术后观察，当发现患者有术后心理症状

的时候，及时的通过相应措施，令患者身心愉悦，有效避免术后心理症状。

## 六、总结

正确对待普外手术患者的不良情绪，合理的改善患者心理状态，满足患者的心理需求，调整患者的心情，使临床护理中心理干预的目的所在。做好普外心理护理干预观察，要积极调动多方因素，借助社会、医院、家庭等多种力量共同合作，配合多种干预手段，协助患者早日摆脱身体和精神的三重枷锁，走出治疗困境。本文通过讨论抑郁宣泄、知识普及、护理细致、家属配合等一系列的方法，可以帮助患者在外科手术过后，避免陷入到各种心理症状之中，能够有效的保护患者的身心健康，希望本文能够对普外心理护理提供一定的帮助，不仅能够对医护人员提供一定的理论帮助，还能够帮助外科手术的的患者进行有效的心理指导，使患者能够在外科手术过后享受轻松愉悦的术后生活。

## 参考文献：

- [1]徐巍，郭馥，于霞.心理护理干预对普外手术患者康复的效果影响分析[J].中国实用医药，2018，13（13）：174-175.
- [2]王珂，戴艳然.术前信息支持联合心理护理干预对普外手术病人围手术期恐惧性焦虑的干预作用[J].湖南中医药大学学报，2018，38（0）：216-217.
- [3]方业珍，徐嘉聆，李小芳，等.心理护理干预对甲状腺手术患者不良情绪的缓解作用分析[J].智慧健康，2020，6（9）：95-96.
- [4]李阳.心理护理在普外择期手术患者中的应用[J].首都医药，2014（24）：178-178.
- [5]翁为珍，赖克.疤痕手术患者围术期辅心理护理干预的效果观察[J].临床合理用药杂志，2012，5（17）：95-96.
- [6]张萍.普外手术患者伴发情感障碍的心理护理[J].健康大视野，2013，21（14）：392-393.