

# 手术室护士压力源的分析及对策

王忠强

(莱佛士医院 新加坡市 999002)

**【摘要】**目的：探究手术室护士压力源并找出相应的解决办法。方法：将我院 26 名护士当作探究对象，调查了压力源。结果：压力源主要体现在 3 个方面，即：护理技术专业方面、工作环境、硬件设施资源方面及管理与人关系方面。结论：手术室护士和管理者不能够忽视压力带来的影响，应重视压力源对护理工作带来的综合影响，应及时积极采取相应措施，以减轻手术室护理人员的压力。

**【关键词】**手术室护士；压力源；工作压力；护理对策

## Analysis and countermeasures of stressors for nurses in the operating room

Zhongqiang Wang

(Raffles Hospital, Singapore City, 999002)

**[Abstract]** Objective: To explore the stressors of nurses in the operating room and find corresponding solutions. Methods: Twenty-six nurses in our hospital were used as subjects to investigate stressors. Results: Stressors were mainly reflected in three aspects: nursing technology expertise, work environment, hardware and facility resources, and management and interpersonal relationships. Conclusion: Operating room nurses and managers should not ignore the impact of stress, should pay attention to the comprehensive impact of stressors on nursing work, and should take timely and active corresponding measures to reduce the pressure of operating room nursing staff.

**[Key words]** Operating room nurse; Stressors; Working pressure; Nursing care countermeasures

手术室护士的工作环境具有一定的特殊性，工作压力较大。因此对手术室护士压力源进行分析，并提供相应的对策具有现实意义。由于手术室工作强度大，需要长时间集中注意力，可能需要处理多个病人同时进行的手术。因此要确保手术室护士能够合理安排工作时间，控制手术室的手术量，避免过度疲劳，保证休息。由于手术室护士承担着重要的责任，任何一个疏忽都可能对患者造成严重后果，这种责任感会给护士带来较大的压力。因此医院要能够提供良好的培训和教育，提高护士的专业技能水平和专注度，提供必要的支持和监督体系。手术室护士需要与团队中的其他成员紧密协作，如医生、麻醉师等。人际关系的紧张和冲突可能导致工作压力增加。鼓励开放和积极的沟通，在团队中建立良好的合作氛围，加强团队培训和沟通技巧的学习。最后，由于手术室工作具有不可预测性，突发状况可能随时发生，需要快速应对。要加强团队培训，提高紧急情况的应变能力，建立规范的工作流程和标准操作规范，保证团队的配合默契性。综上手术室护士压力源分析中的实际情况可能因环境和个体差异而有所不同。为此综合管理和个人调适都是解决手术室护士工作压力的关键。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

挑选出我院手术室护士 26 名当作探究对象，调

查了其压力源。此次总共发放了 26 份调查问卷，它们全是有效的，其回收有效率达到百分之百。

#### 1.2 调查方法

探究者按照有关文献资料设计了调查问卷。手术室护士的具体压力源调查表结果构成如下：包括三个方面共 8 个测试项目，详见表 1。

### 2 结果

我院手术室护理人员的主要压力源分析，见表 1。

#### 2.1 护理专业及工作方面的问题

2.1.1 技术要求高：手术室护士需要具备良好的护理技术和操作能力，熟悉各类手术器械和设备的使用。对策：加强专业知识的学习和培训，提高技术水平，不断更新自己的专业知识。

2.1.2 知识更新需求：医疗技术和手术方式不断发展和创新，手术室护士需要及时了解最新的手术知识和技术。对策：参加相关的学术会议、培训班和研讨会，与同行交流经验，通过不断学习和更新知识来应对挑战。

2.1.3 工作环境复杂：手术室是一个高度紧张和复杂的工作环境，需要处理各种突发情况和不可预测的问题。对策：加强团队合作和沟通，建立良好的协作关系，提高应变能力和心理素质，及时寻求帮助和支持。

2.1.4 工作责任重：手术室护士在手术过程中承担着关键的护理责任，任何一个细节的疏忽都可能对

表1 手术室护士工作压力源 ( $\bar{x} \pm s$ )

护理专业及工作方面	
1. 没有太多的晋升机会	2.76 ± 1.01
2. 没有较高的待遇和工资	1.98 ± 1.02
3. 没有太多深造的机会	2.27 ± 1.13
4. 社会地位存在一定缺失	1.45 ± 1.05
工作环境及资源方面	
5. 工作环境方面	2.45 ± 1.37
6. 心理承受能力	2.25 ± 1.17
管理与人际关系方面	
7. 护理管理工作者的压力	2.33 ± 1.42
8. 与同事之间存在的压力	2.61 ± 1.41

患者安全造成严重影响。对策：建立规范的工作程序和标准操作规范，加强团队培训，提高质量意识和责任心，在工作中严格执行各项操作要求。

2.1.5 患者情绪与痛苦：手术室护士常常面对手术中的患者焦虑、恐惧和疼痛。对策：倾听患者的需求和情绪，给予温暖和关爱，提供心理支持和舒适措施，与患者建立信任和沟通，减少他们的不适感。

#### 2.2 工作环境及心理方面的问题

2.2.1 高度紧张的工作环境：手术室是一个高风险、高压力的工作环境，护士需要在有限的时间内完成多项任务，并且需要迅速应对突发状况。这种紧张氛围可能导致护士产生焦虑和压力。对策：进行有效的时间管理，合理分配任务和资源，确保团队协作，减轻个人压力。

2.2.2 长时间工作：手术室护士通常需要连续工作数小时甚至数十小时，这会增加体力和精神方面的负担。对策：合理安排工作轮班，确保足够的休息时间，定期进行身体锻炼和放松活动，维持良好的健康状态。

2.2.3 患者情绪与痛苦：手术室护士经常需要处理患者因手术而产生的恐惧、焦虑和疼痛。这些情绪和痛苦不仅对患者本身产生影响，也会对护士的心理造成压力。对策：与患者建立信任和良好的沟通，提供情绪支持和疼痛缓解措施，同时也要学会调节自己的情绪状态，保持稳定和专业。

2.2.4 工作责任重：手术室护士承担着关键的护理责任，需要确保每个步骤和操作都正确无误，以保证患者的安全。这种责任感可能给护士带来很大的压力。对策：加强专业知识和技能的培训，建立规范的操作流程，提高个人的专业能力和意识，同时与团队成员共同承担责任，共同面对工作挑战。

2.2.5 时间压力和工作量：手术室护士需要在有限的时间内完成大量的任务和准备工作，这给他们带来了时间上的压力。对策：合理规划工作流程，提前

准备所需设备和器械，与团队紧密合作，确保流程的顺畅进行，减轻压力。

#### 2.3 管理和人际关系方面的问题

2.3.1 领导和管理层的期望：手术室护士可能面临领导和管理层高度要求的压力，包括完成任务、保证手术室顺利运作等。对策：与领导和管理层建立良好的沟通渠道，明确职责和期望，确保双方对工作目标和进展有清晰的了解。

2.3.2 团队合作与协调：手术室是一个需要团队协作的环境，护士需要与其他医护人员密切合作，协调各项工作任务。团队合作不畅可能导致压力和冲突。对策：加强团队培训和沟通技巧，建立相互信任和尊重的工作氛围，开展团队建设活动，提高团队协作效能。

2.3.3 患者和家属的需求与情绪：手术室护士常常需要应对患者和家属的情绪和需求，包括他们的焦虑、恐惧和急躁情绪。满足他们的需求并提供情绪支持可能会给护士带来额外的压力。对策：与患者和家属建立良好的沟通关系，尽量提供信息和安抚，与团队成员共同照顾患者和家属的需要。

2.3.4 职业竞争与发展：手术室护士可能会面临同行之间的职业竞争，努力保持专业知识和技能的更新和提升，可能增加个人的压力。对策：积极参加职业培训和学习机会，与同事分享经验和知识，建立良好的职业发展规划和目标。

2.3.5 工作冲突与人际关系：手术室护士可能会面临与同事的工作冲突和人际关系问题。这些问题可能导致紧张的工作环境和个人压力。对策：倡导积极的工作环境和开放的沟通氛围，解决问题的方式要合理和平等，寻求专业咨询或团队领导的帮助。

### 3 手术室护士压力源的具体对策

#### 3.1 建立支持系统

与同事和团队合作，共享经验和情感支持，互相帮助和理解。建立支持系统可以帮助手术室护士有效地应对工作压力，以下是建立支持系统需要注意的几个方面：

3.1.1 领导支持：手术室管理层应提供积极的领导支持，对护士的努力和贡献表示认可和赞赏。领导应关注护士的工作情况，并提供必要的资源和支持。

3.1.2 建立沟通渠道：为护士设立定期的沟通机制，例如开展团队会议、倾听会、案例讨论等。这样可以促进护士之间的交流与互动，分享工作经验和应对策略。

3.1.3 建立健康支持：提供健康管理服务，包括定期的体检和健康教育活动。此外，提供心理咨询和心理健康支持，为护士提供情绪调节和压力释放的机会。

3.1.4 培训和教育：提供各类培训和教育机会，帮助护士提升专业技能和知识水平。这样可以增加护士的自信心，减少错误和紧张情绪，从而减轻工作压力。

3.1.5 团队合作：鼓励护士之间的团队合作和互助，建立支持网络。可以通过组织团队活动、分享成功经验、互相帮助解决问题等方式来增加团队凝聚力。

3.1.6 奖励与认可：设立公平的奖励和认可制度，对表现优秀的护士给予奖励和赞扬。这样可以激励护士们持续努力，增强他们的工作满意度和自豪感。

3.1.7 应急支援：建立紧急情况的应急支援机制，确保护士在遇到紧急情况时能够得到及时支持和指导。可以通过培训、演练和建立协作关系来实现。

### 3.2 管理时间和任务

合理安排工作时间，确保有足够的时间完成任务，并尽量避免过度工作和加班。可以使用时间管理技巧，如制定优先级清单、合理规划任务等。管理手术室护士的时间和任务是减轻他们压力的重要措施，以下是一些具体对策和建议：

3.2.1 合理排班：根据手术室内工作量和护士队伍的实际情况，合理安排护士的班次和轮班制度。确保每位护士有足够的休息和恢复时间，避免过度疲劳。

3.2.2 任务分配：在手术室内，将任务合理分配给各位护士，确保工作量平衡。了解护士的专业技能和强项，合理利用资源，避免某些护士承担过多的工作负担。

3.2.3 设立优先级：确定手术和患者抢救等紧急任务的优先级，指导护士合理安排时间和工作。确保护士能够集中精力完成紧急任务，同时合理处理其他任务。

3.2.4 制定流程与标准操作规范：在手术室内制定清晰的工作流程和标准操作规范，帮助护士更好地安排时间和任务。这样可以减少因为不确定性和不必要的纠结导致的时间压力。

3.2.5 引入适当的技术支持：利用现代化的信息技术管理系统，如电子病历、手术排班系统等，帮助护士更高效地管理时间和任务。减少文书工作和重复性操作，提高工作效率。

### 3.3 健康生活方式

护士应该注重自己的身体和心理健康。保持良好的饮食习惯、适量的运动、规律的作息对减轻压力非常重要。同时，建立一个放松的休闲爱好，如读书、听音乐、进行瑜伽等，有助于缓解紧张情绪。手术室护士作为医疗工作者，经常面临高强度的工作压力和长时间的工作。养成健康的生活方式可以帮助他们减轻压力，保持身心健康。以下是一些建议：

3.3.1 规律作息：保持规律的作息时间，尽量遵

守正常的睡眠时间表。足够的休息可以提高精力和专注力，减少护士在工作中的疲劳感。

3.3.2 均衡饮食：合理搭配营养食物，确保摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等。避免油炸食品和过多的咖啡因摄入，以免影响睡眠质量和消化系统。

3.3.3 锻炼身体：尽可能地安排时间进行适当的体育锻炼，如有氧运动、瑜伽、散步等。运动可以释放压力，改善心情，增强抵抗力。

3.3.4 心理调适：学习并运用一些有效的压力缓解技巧，如深呼吸、冥想、放松音乐等。关注自己的情绪，及时寻求心理咨询和支持。

3.3.5 找到合适的爱好：护士工作繁忙，但也要寻找自己感兴趣的爱好和兴趣点。优雅地度过休息时间，参与一些放松愉悦的活动，培养多样化的兴趣爱好。

3.3.6 维护社交关系：与家人、朋友和同事保持良好的社交关系。分享工作中的困惑和压力，获得理解和支持，缓解心理负担。

3.3.7 定期体检：定期进行身体健康检查，确保自身身体状况良好。预防疾病的发生，及早发现和治疗潜在的健康问题。

3.3.8 妥善安排休假和休息时间：护士也需要适当的休息和休假时间，以恢复体力和心力，平衡工作与生活关系。

## 4 结论

帮助手术室护士减轻压力，增加身心健康，更好地面对工作挑战。同时，手术室管理团队也应该关注护士的压力问题，积极为他们提供必要的支持和资源。手术室护士与管理者还应该从她们面临的压力源出发采取相应的措施，尽可能控制工作压力，使其带来积极的影响，不仅有利于手术室护士的身心健康，还有利于工作效率的提高。

### 参考文献：

[1] 陈思宇. 手术室护士压力源调查及管理对策 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 医药卫生, 2022(11):4.

[2] 杨娟. 手术室护士压力源分析与对策 [J]. 剧影月报, 2021(002):003.

[3] 陈妹好. 人性化管理对手术室护士疲劳程度、压力源与控制感分析 [J]. 2022(19).

[4] 佚名. 护理管理干预对降低手术室护士工作压力的效果评价见解 [J]. 糖尿病天地 2021 年 18 卷 11 期, 246 页, 2021.

[5] 李伟. 手术室护士压力源分析与对策 [J]. 中文科技期刊数据库 (引文版) 医药卫生, 2022(7):4.