

综合性手术室护士夜班的压力

程志能 邓朝良 陈佛

(华中科技大学同济医学院附属武汉中心医院手术室 430014)

随着社会对护理工作要求的提高,护士面临的压力也越来越大,尤其是手术室夜班护士,因其承担着各个外科急诊患者的手术及抢救工作,急诊手术多数为外伤和突发病,病情危重,工作量大,对于手术室护士在夜班工作中存在着很多方面的压力与风险^[1]。现将体会介绍如下。

1 手术室夜班护士存在的压力

1.1 工作量大、时间长是手术室护士所面临的的最重要的压力,容易造成精神与体力上的超负荷。夜间工作通常是最易疲惫的时期,不能充分集中注意力,思维反应不敏捷,从而影响工作效率与工作质量。并且生物钟一旦打乱,身体会倍感不适,长时间这种精神压力会对护士们的心理造成危害,而手术室护士面临的急诊数量多,还要接白天未完成的择期手术,经常通宵工作^[2]。

1.2 专业知识缺乏与技术不熟练 有些手术室护士在临床上没有掌握专科手术所需要的技能,如:心脏外伤,脑动脉瘤破裂,骨科手术等,从而产生压力。另外临床专科知识相对缺乏,不能熟练使用仪器设备,物品准备工作不到位不全,在手术配合中易处于被动,延长手术时间,引起手术医生的不满。

1.3 应急能力不足,缺乏心理准备 外伤是夜间值班最容易遇到的急救患者,患者的病情一般很急,且重,准备时间短,术中病情变化快,如:脑外伤,大出血,肝、脾破裂等手术需要紧急抢救,这就需要护士在短时间内快速准备抢救物品及药物,在短时间内建立静脉通路,快速进行补液、输血,有些经验不足的护士,尤其是晚上自己一个人值班的时候,经常会担心准备不充分而耽误抢救时机,在急诊手术配合过程中缺乏经验,估计不到手术进程。

1.4 查对制度执行不严格 在手术室值班的夜班护士,由于人体生物钟的影响,夜班工作中容易注意力不集中,特别是在急诊患者多,如局麻清创手术、巡回护士兼顾多台,还要接听电话,到血库取血,观察台上医生所需要的物品,以上种种因素容易导致查对制度落实不到位,如输血输液、用药查对、器械物品的查对等、病历中各种表格的填写,以上制度执行不严格都会给患者造成不良后果,也给自己带来一定的风险,心理负担加重。

1.5 交接班工作环节增加了夜班的工作风险 手术室夜班还要承担交接白班未完成的手术,一个手术在交接时内容很多,如器械纱布等物品的数目、输液、输血、受压部位的皮肤情况及手术体位等,这些内容在交接时如果手术正在进行,会导致物品、病例无法看得很清楚,交接班这一环节一旦处理不妥就容易出现,按照交接班制度规定接班后出现的问题由接班者承担,这不仅会给患者造成影响,也给自己带来一定的压力与风险。

1.6 与患者或家属沟通不良易导致纠纷 急诊患者病情危急,心理上迫切需要得到及时救治。特别是家属,这种急切的心理需求应该得到理解和满足。而夜班护士由于工作繁忙,夜间精力有限,又忙于手术工作,态度难免会生硬,如果没有及时有效地与患者及家属交流沟通,未满足他们的心理需求,有时甚至还训斥患者与家属,而造成患者与家属的不满,容易产生各种纠纷。

1.7 与麻醉师、手术医生的配合过程中存在着压力 护士的工作有自己独立的方面,又需要和麻醉师、手术医生进行密切配合,三

者缺一不可。在配合方面有时显得更加重要,因为在麻醉与手术过程中,都需要护士的协助与配合,尤其是夜班护士,在这个过程中体现的更加明显,特别在夜间急诊手术多时并且几乎在同一时间通知手术室时,而手术室人员有限,不可能在同一时间接患者与开台,如何能协调好这一工作,做到患者与家属及手术医生的满意,需要护士的良好的沟通协调能力和技巧。并且夜间医生和护士都会感到很疲惫,都想尽快尽好的完成手术,如果夜班护士没有很好的沟通协调能力和技巧,很容易和手术医生还有麻醉师产生矛盾,从而产生压力。一旦处理不当不仅给患者带来危害,导致手术医生与麻醉师的不满,会给护士在心理上造成很大的压力,甚至产生焦虑。

2 夜班护士自我减压方法

2.1 加强专科知识与技术操作培训 每周利用其中的一天来专门进行基础理论知识学习和技能操作讲解,组织专科护士定期进行专科知识讲座,并把各项操作包括专科技术规范。同时每周和科室的护士对夜班工作中出现的问题及时进行讨论,使问题有的放矢地解决。对新进仪器设备进行集中培训,操作规程进行打印,放于科室内易于看到的地方,方便每位护士看到,有关仪器说明或者特殊药品说明要做成卡片置于相应的位置上。适应压力挑战尝试从积极角度来看待工作,把其当做对自己成长的考验。面对“倒夜班”这个无法改变的事实,只有自己改变心态,适应压力环境,才能重塑自己的控制能力^[3,4]。

2.2 改变压力情境应对压力时可通过改变压力情境消除压力源。学会换位思考,很多矛盾会迎刃而解。

2.3 建立良好的支持系统 家庭和社会的支持对缓解压力的不良影响起着重要的作用。当面对压力时,向家人、同事敞开心扉去倾诉,会是一个不错的选择,并且接纳他们对自己的帮助支持和指导建议,即使于事无补,但说出来也是一种宣泄,因为诉说可帮助完成从混乱到秩序的梳理,增强对压力的抵抗力。

2.4 保证充足的睡眠良好的睡眠可促进护士体力、精力的恢复,因此积极调整心理状态,采取健康的生活方式,以改善睡眠质量。

2.5 保持健康的休闲方式,保证充足的营养,坚持锻炼,每周至少要有两次以上规律的运动,或静心读一本好书、听听舒缓音乐等,让自己放松下来,或者寻找让自己放松的娱乐方法。

总之,夜班护士应以积极心态应对压力,学会自我调节,使身心平衡,才能提高护理质量和工作效率。

参考文献:

- [1] 张胜素, 胡东玫, 辛朝阳. 护士心理压力原因分析与调整措施 [J]. 华北国防医药, 2007, 19(4):62-63.
- [2] 胡玉华, 刘盈. 手术室夜班护士工作的风险因素及对策 [J]. 医药产业资讯, 2006, 3(11): 97.
- [3] 吕润丽. 手术室夜班护士压力与风险因素分析及管理对策 [J]. 齐鲁护理杂志, 2010, 16(2):17-18.
- [4] 付家琳. 护理工作中存在的危险因素与防护对策 [J]. 华北国防医药, 2007, 19(3):69-70.