维普资讯 http://www.cqvip.com

部,既可了解宫缩的强度,又能给产妇一种心灵安慰,若能协助产妇妥善度过第一产程也就取得了第二产程顺利的保证,增强产妇自然分娩的信心。有条件的医院还可在产房和待产室播放轻音乐或产妇喜欢听的歌曲,这样让产妇心情舒畅,全身放松、缓解疼痛。此外,产程进入潜伏期用硬膜外麻醉,更能有效的消除因产时持续性宫缩给产妇带来的剧烈疼痛和心理压力,保证母婴的身心健康,减轻或消除疼痛,顺利完成自然分娩的全过程。胎儿娩出后,产妇最急切的是能听到婴儿的第一声啼哭,若遇新生儿窒息需要抢救者, 应急时给产妇及家属做好解释工作,减少其焦虑,并给予安慰,复苏后的婴儿应及时让产妇过目,遇特殊情况应暂缓或酌情告知,实情则告示家属,防止过分刺激产妇。

3 产褥期心理指导

产褥期心理指导是产后护理中易被忽略的一个环节,这是因为产后恢复是一种与疾病康复截然不同的生理过程,因现代科学观点已不再将产妇当成病人, 除有并发症和特殊情况者外,大都数产妇不需要特殊的护理照料,但在其心理、婴儿喂养和卫生指导却是较长期的要求。产后的焦虑大都始于第一次抚乳。婴儿不能正确吸允乳头、无乳汁或乳汁少,导致新生儿大哭大闹,若得不到医护人员的关心和指导,产妇就会产生一定的恐慌和焦虑,助产士应及时觉察产妇的心理需要,给予指导和关心,进行母乳喂养技巧指导。同时关心产妇产后伤口及身体恢复情况,让产妇在整个产褥期内获得良好的身心恢复。

(编辑:蒋登金)

健康教育在抽血室的实施初探

吴国燕 (解放军92医院骨一区,福建 南平 353000)

[关键词] 临床检验;健康教育; 探讨
[中图分类号] R473 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2006)05-0349-01

随着医学模式向生物-心理-社会模式的转变,健康教育在护理实践中发挥着越来越重要作用。抽血检查已成为体检、疾病诊断及病情复查等的一项重要的实验室检查方法,在门诊抽血室对患者及家属进行健康教育,是医院健康教育必不可少的一个环节。我院在抽血室开展健康教育半年以来,受到了就诊者的广泛好评,现将体会总结如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

本文对2004年9月至2005年2月,在我院门诊抽血的100例患者进行了心理状态调查, 发现其心理特点主要有以下几方面:①紧张、恐惧心理:患者担心自己血管不好找,还怕反复穿刺引起疼痛。部分患者误以为血液不会再生,甚至认为抽血检查会引起贫血或低血压等。②忧郁、烦躁心理,患者患病时情绪一般较差,大多表现为沉闷、忧郁,部分患者害怕检查结果不理想,对涉及个人隐私的检查不愿让他人知道。③多疑心理,患者担心自己的血样会与他人的发生混淆,怀疑护士的专业水平及仪器检测的准确性。患者担心在抽血过程中被感染其他疾病,尤其是肝炎、艾滋病等。

1.2 方法

在为门诊患者抽血的过程中,医务人员应了解患者的心理状况,根据不同患者的心理特点,及时做好疏导工作,提供优质服务,具体方法有:①给予耐心的解释和安慰,告知患者疼痛程度并不重,一般都可以忍受,争取患者对护士操作技术的信任。护士应尽量找准血管,把患者的疼痛降到最低。关心和理解患者,告知患者人体自身具有造血功能,成人血量约占体重的7%~8%,即每公斤体重约有血量70~80 ml,1次失血10%对机体生理功能无明显影响,通过体内的调节,失血量会在短时间恢复,所以即使1次献血200 ml,也不会影响献血者的健康, 更无须担心抽血检查会引起贫血等。通过耐心的解释,消除患者的顾虑。②让患者了解实验室检查对疾病早期发现、早期诊断、早期治疗的重要意义,检查结果有助于医生明确诊断,以便早期治疗,争取早日康复。指导患者建立健康的生活习惯和运动锻炼方式,进行心理卫生知识宣传。医疗过程的每个环节都应做好保密工作,取得患者的信任。③规范管理,保证检验结果的准确无误。严格遵守无菌操作规程,严格执行1人1针、1带1巾1消毒制度。使用合格的采血器械, 准确标本贴样,特别注意同名同姓患者的标本区分,防止出现血样混淆、遗失等情况。

2 讨论

通过计算机把受检人的各种资料进行记录,建立单位和个人档案,按年龄、性别和健康状况进行统计,并电话随访评价健康教育,把个人资料反馈给患者个人及家人,和他们一起分析健康状况,创造有助于患者体验正向情绪的环境,尽快与他们建立教与学的互动关系, 及时对其健康行为给予表扬和鼓励。护士应根据所患疾病的不同,指导患者和家属采取相应的健康行为,如对糖尿病患者,应嘱咐其按时服用降血糖药物,合理搭配饮食,适当参加锻炼,保持良好的心态。与此同时,还要加强预防宣传,对肝炎、流感等传染病的传播途径、常见症状、易感人群及治疗与预防等知识进行宣教。总之,护理人员应从各方面帮助患者提高自我保健知识,保证健康教育在护理工作中向持续规范化方向发展。

[收稿日期] 2006-06-08 [修回日期] 2006-08-16

(编辑:雷 艳)