

护理人员职业健康管理现状研究及实践对策

闫博阳 耿琳煜 姜国清 刘铭珠 崔美玉 许志鹏

佳木斯市中心医院健康管理（体检）中心和职业病科 黑龙江佳木斯 154002

摘 要：护理人员职业健康管理一直是医疗行业中的重要问题，随着护理职业的发展和社会的变革，人群对健康需求的不断提高，护理人员面临着越来越多的职业健康挑战。护理人员作为医疗团队的核心成员，常常需要承受长时间琐碎繁重的工作压力、人员相对不足、加班及不规律的工作时间安排，同时还面临着与患者密切接触带来的工作环境风险和职业暴露风险等问题，使护理人员长期处于超负荷工作状态，长期面临不安全情绪刺激，导致了职业环境中的高紧张度、高危险度。因此，护理人员存在心理健康问题、身体健康问题、职业倦怠感、慢性疲劳综合征、职业暴露风险和职业健康安全隐患，要加大对护理人员职业健康的宣传和教育，制定和完善职业健康制度，提供健康管理和支持服务，加强护理人员队伍建设，完善临床护理方式，加强工作环境管理，保障护理人员的身体健康，帮助护理人员认识职业场所中的健康风险和危害因素，促进护理人员加强自我防护意识，预防和避免危害因素对自身健康损害，维护身心健康。为了改善护理人员职业健康管理现状，满足社会及群众对护理人员整体业务水平及服务质量的要求，有必要采取一系列的对策，以得到医院及护理人员自身的重视，促进护理优质服务的理念更加有效落实，本文就此展开了探讨。

关键词：护理人员；职业健康管理；现状研究；实践对策

引言

职业健康管理是一门学科，涉及预防、预测、识别、评估和控制工作场所中可能对护理人员的身体健康产生不良影响和导致职业病风险和危害的因素。其职责包括保护护理人员的身体健康、帮助护理人员认识工作场所中存在的健康风险和危害，以预防和避免人员受到损伤，保护护理人员的隐私权，真实准确地报告职业健康状况，对护理人员和患者的健康负责，并最终保障护理人员的健康和福利。

一、现状分析

（一）常见的职业健康问题

1. 心理压力和情绪问题

护理人员长时间面对工作压力大、工作量大的情况，容易导致心理压力和情绪问题。他们常常需要面对患者病情严重或恶化的可能性，以及与患者家属的情绪交流。这些情绪上的压力可能会导致抑郁、焦虑和情绪不稳定等问题。护理人员在工作压力大的情况下，不但要应对工作上的压力，更要及时了解病人的病情、安抚病人家属的情绪。疾病的不断恶化或不确定会给护理人员带来更大的精神压力，特别是急诊、ICU等高负荷工作环境。

医护人员对紧急事件的应对能力要求很高，在极短的时间里就能做出重要的决定。同时，护理人员还要和病人和家人建立感情上的沟通，病人和家人的情绪波动，焦虑、不满等情绪会传导到护理人员身上，使护理人员的精神紧张程度更高。护理人员在工作过程中也会因心理压力和情绪问题降低工作效能，也会对其家庭生活及人际关系产生负面影响。若心理压力长期累积不加以疏导，将会引发心理疾病，如抑郁、焦虑等，严重时会对其工作及生活品质产生不利影响。护理人员的心理健康问题，不只是个体化问题，它影响着医护队伍的整体工作气氛，也影响着病人的疗效。

2. 职业疲劳和身体状况

护理人员经常需要长时间的工作和轮班制度，这种工作模式容易导致职业疲劳和身体状况下降。长时间的工作和缺乏足够的休息会引起疲劳感，影响身体的免疫系统和代谢功能，导致护理人员出现肌肉疼痛、腰椎间盘突出等职业病。护理人员职业倦怠及体质下降是常见问题，其原因是工作时间过长及倒班造成的多种压力。首先，长期工作使护理人员长期承受着较大的工作压力，不能很好地减轻长期的疲劳。特别是夜间工作，会破坏人体的生物钟，打乱睡眠规律，造成睡眠质量的降低，

从而影响白天的工作效率和机体的自我修复能力。缺少充足的睡眠会降低护理人员的免疫力,从而使他们更易患传染病。另外,护理工作要求经常从事搬运病人、长时间站立、行走等体力劳动,这种重复、高强度的体力活动极易引起肌肉、关节损害,特别是造成职业病如腰椎间盘突出、肩周炎、腕管综合征等。长期的工作压力也会给护理人员带来倦怠心理,使其出现焦虑、抑郁等心理问题的概率大大增加,进而加重了机体的疲劳与不适。另外,饮食不规律,缺乏足够的营养,也是造成体质衰退的一个原因。护理人员因工作时间不固定,经常不能按时吃饭,造成营养不平衡,进而对机体的新陈代谢及全身健康产生不利影响。

3. 传染病和安全隐患

在卫生保健机构中工作的护理人员接触到各种疾病患者,容易被感染。护理人员在工作期间有可能面临着传染病的风险,同时也存在着卫生和安全隐患,例如针刺伤害、滑倒等。在医疗机构中,护理人员所面对的传染性疾病与安全威胁具有多方面、复杂性和持续性。首先,护理人员在诊疗活动中经常与患者的体液、血液、分泌物及排泄物等接触,而这些物质又是传染的重要载体。细菌、病毒、真菌、寄生虫等是由直接接触、空气飞沫传播、针刺伤等传染给护理人员。比如,护理人员在给患者打针或采血的时候,不小心被针刺了一下,就有可能染上乙肝、丙肝或者艾滋病。在对患者的呕吐物、痰液、排泄物等进行处置时,如果没有做好相应的保护,很容易受到诸如病毒、肺结核等呼吸道传染病的感染。其次,护理人员在工作场所也存在许多的安全问题。医院工作压力大,护理人员多处于疲劳状态,事故发生的危险也随之增大。针刺伤是护理人员职业性接触中最常见的一种安全隐患,由于操作不当或者处置不当,针头、利器等易引起皮肤穿孔,引起感染。肢体损伤如滑倒、摔倒等,也是护理人员工作中普遍存在的一种危险因素。在环境潮湿、地面光滑、走廊狭窄等条件下,护理人员在紧急状况下迅速移动,很容易出现滑倒和摔倒的危险。长期站立、弯腰、搬重等工作,还可能引起腰、膝等部位的伤害,使职业性疾病的发病率增高。总而言之,在医疗机构中,护理人员的工作场所各种传染性疾病与安全问题较为多见,这些问题直接关系到护理人员的健康,也关系到护理工作的质量及患者的生命安全。

(二) 健康管理的不足之处

1. 缺乏关注和支持

护理人员职业健康问题长期以来缺乏足够的关注和支持。在医疗机构内,护理人员往往被视为服务提供者而非受关注的对象,他们的健康和福祉往往被忽视。缺乏关注和支持会导致护理人员的问题被放大或忽视,进一步影响其健康状况。这种现象既表现在制度上,也表现在日常的工作环境与文化氛围之中。首先,许多医院在制订健康管理策略时,都把重点放在病人疗效和提高医疗水平上,而忽略了护理人员本身的健康需要。护理人员在高强度且工作压力大的情况下,身心都承受着巨大的负担,而这种负担却没有引起足够的关注。更多的情况下,医护人员在身体上出现了问题,却没有相应的制度支撑,只能硬着头皮工作,让一些小毛病变成大毛病。其次,从文化角度来说,护理人员多被认为是应当“无私奉献”的,这直接影响着护理人员的健康管理。护理人员们的辛劳与奉献被认为是理所应当的,而他们的健康与幸福却是排在第二位的。甚至在面对健康危机时,出于职业操守与责任意识,医护人员往往会选择不休息、不接受治疗,而继续从事工作,这一文化环境更加重了医护人员的健康问题。

2. 没有完善的机制和政策

当前缺乏完善的机制和政策来保护护理人员职业健康。政府和护理机构未能制定详细的职业健康管理政策,并提供相应的资源和培训。缺乏健康管理的指导和规范使得护理人员难以得到必要的支持和保护,也缺乏制度上的保障。

3. 护理人员自身缺乏意识和主动性

护理人员个人对自身健康的意识和主动性也存在不足。由于工作压力大、时间紧张等原因,护理人员经常忽视了自己的健康和福祉。他们往往忽略了身心健康的重要性,缺乏主动参与健康管理的意识。缺乏意识和主动性使得护理人员容易忽视自身健康问题,从而导致问题逐渐积累和严重化。护理人员所处的工作环境与职业特性,决定了其工作时间长、工作紧张,给其身心带来了很大的压力。在此背景下,护理人员常常把病人的需要摆在第一位,而把个人的健康问题放在第二位。他们也许知道自己出现了健康问题,但因为他们是医务工作者,有专业知识和方法可以自己治疗,也相信自己的身体能够承担更多的工作,因此忽略了一些早期的健康警告。护理人员在其职业上所受的训练与教育,都是着重于对病人的照护与治疗,对于维持自己的健康,则较少关注。这与护理人员职业的敬业程度有很大关系,但同

时也造成护理人员对健康管理的关注不够。同时,由于工作忙碌,护理人员难以有足够的时间、精力对自身的健康进行积极地关心与自我管理。长期的倒班、夜班、高强度的工作,扰乱了生理节律,影响健康管理积极性。在此背景下,医护人员往往因工作繁忙而未能及时寻求医疗服务,或对自身进行有效的健康管理。

二、护理人员职业健康管理对策

(一)政府和机构层面的干预措施

1.加大对护理人员职业健康的宣传和教育

为了提升护理人员对职业健康的认识和意识,医疗机构应加大宣传和培训力度。首先,可以利用内部媒体、会议和培训等渠道,向护理人员全面宣传职业健康的重要性,并介绍相关的政策和制度。其次,医疗机构可以邀请专业人士开展培训和讲座,提供必要的健康知识和技能,帮助护理人员更好地管理自己的健康。同时,还可以设立健康管理团队,为护理人员提供咨询和指导服务,解答他们在职业健康管理方面的问题。

2.制定和完善相关政策法规

医疗机构应制定和完善相关的政策法规,以保护和管理护理人员的职业健康。首先,应明确护理人员的工作时间和工作强度,避免过度劳累和职业倦怠。此外,也应规定护理人员的健康体检和评估要求,以确保他们的身体健康状况符合从业要求。此外,医疗机构还应制定职业病防治措施,确保护理人员能够在安全的环境下工作。此外,还应建立相关的奖惩机制,激励和引导护理人员主动参与职业健康管理活动。

3.提供健康管理和支持服务

医疗机构可以建立健康管理中心或者与外部专业机构合作,为护理人员提供全面的健康管理和支持服务。首先,可以开展定期健康体检和评估,及时发现和解决护理人员的健康问题。其次,可以提供心理健康支持,开设心理咨询服务,帮助护理人员应对工作压力和心理困扰。此外,还可以提供健康指导和培训,推动护理人员参与健康管理的行动。

4.加强工作环境管理

医疗机构应加强对工作环境的的管理,为护理人员创造舒适和安全的工作环境。可以进行必要地改善工作条件,例如提供合适的工作设备、调整工作排班等,以减轻护理人员工作压力。同时,医疗机构还应加强职业病的防控措施,确保护理人员能够在安全的环境中工作,避免职业疾病的发生和传播。

(二)机构和管理者层面的改进措施:

1.提供良好的工作环境和条件

医疗机构和管理者应确保护理人员有一个良好的工作环境和条件。首先,可以提供舒适的工作场所和设备,并关注护理人员工作条件的改善。例如,确保工作区域通风良好,提供符合人体工程学的工作设备等。其次,医疗机构和管理者还应关注护理人员工作场所的安全性,确保工作环境符合相关的职业安全标准,并采取必要的措施预防和控制职业伤害和事故的发生。

2.加强团队合作和资源支持

医疗机构和管理者应加强团队合作和资源支持,营造良好的工作氛围。可以通过开展团队建设活动,增强护理人员之间的合作意识和团队精神。此外,医疗机构和管理者也应提供必要的资源支持,例如提供充足的工具和材料,确保护理人员能够高效地完成工作任务。同时,还应提供培训和职业发展机会,帮助护理人员提升自己的专业技能和能力。

3.建立健康管理机制和计划

医疗机构和管理者应建立健康管理机制和计划,旨在全面关注并管理护理人员的职业健康。首先,可以建立职业健康档案,记录护理人员的健康信息和工作情况,并进行定期评估和更新。其次,医疗机构和管理者还应制定健康管理计划,根据护理人员的工作特点和需求,确定相应的健康管理措施和目标。例如,可以定期开展健康检查和评估,提供必要的疫苗接种和健康促进活动等。

(三)护理人员个人的自我管理和保护:

1.学习应对压力的方法和技巧

护理人员在工作中常常面对各种各样的压力,包括高强度的工作任务、时间压力、患者病情的变化等。为了保护自己的身心健康,护理人员需要学习应对压力的方法和技巧。首先,护理人员可以采用自我放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,来缓解身体和心理的紧张。其次,护理人员可以寻找适合自己的放松活动,如运动、阅读、听音乐等,来分散注意力,恢复能量。另外,护理人员还可以学习时间管理技巧,通过合理规划和安排工作时间,减少压力和焦虑。

2.建立健康生活和工作习惯

为了保护自己的身体健康,护理人员需要建立健康的生活和工作习惯。首先,护理人员应保持足够的睡眠时间,确保充分休息和恢复。良好的睡眠有助于提高免

疫力、增强抵抗力，减少疲劳和压力。其次，护理人员应保持合理的饮食习惯，摄取足够的营养物质。应多吃水果、蔬菜、全谷类食物，减少高盐、高糖和高脂肪的食物摄入。此外，护理人员还应保持适量的运动，增强身体素质，提高抗病能力。

在工作方面，护理人员应合理安排工作时间，避免过度劳累和加班过多。护理人员应注意自己的工作负荷，如果觉得超出自己的承受范围，应该及时和上级沟通，寻求解决办法。此外，护理人员还应注意保护自己的工作安全，如佩戴个人防护装备，排除工作环境中的危险因素，预防意外伤害的发生。

3. 寻求适当的支持和帮助

护理人员在面对工作压力和困难时，应该主动寻求适当的支持和帮助。首先，护理人员可以与同事和上级进行交流和沟通，分享自己的困扰和问题。同事之间可以互相支持和鼓励，共同解决工作中遇到的困难。其次，护理人员也可以寻求心理咨询和支持，了解自己的情绪状态和心理需要，并获得专业的帮助和指导。此外，护理人员还可以参加相关的职业培训和学习活动，提升自

己的专业知识和技能，增加自信和能力。

结束语

综上所述，护理人员职业健康管理是一个值得关注和重视的问题，在保障护理人员身心健康的同时也可提升整个医疗服务行业的质量和效率。只有通过全面的政策和行动，我们才能为护理人员提供更好的职业健康保护，从而推动整个护理职业的发展和进步。

参考文献

- [1]何兆霞.门诊护理安全现状及管理对策[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊)2021年21卷22期, 301-302页, 2021.DOI: 10.3969/j.issn.1671-3141.2021.22.143.
- [2]杨晓琴,陈梦安,杨淑娟.126名中医护理人员职业压力现况调查与健康管理对策[J].中医药管理杂志, 2022(005): 030.
- [3]徐旭,张丽丽,马红梅,等.临床护理人员自我关怀现状及影响因素分析[J].职业与健康, 2022, 38(4): 6.