

人文关怀与医患沟通技巧

□李维佳 林琳 季微微 刘芳 李亚

近年来,由于经济社会的发展,人们的生活水平提高了,健康意识日益增强,一旦出现疾病,通常会去医院就诊。在疾病治疗过程中,患者在医院最先接触的是门诊部门。可以这样说,护理是医院门面,护理质量的好坏直接影响患者的满意度。因此,护理人员要有扎实的理论基础和良好的实践技能。

由于疾病的影响,有的患者假如无法在第一时间得到及时、有效的治疗,通常会对医务人员心生不满,从而导致医患纠纷。此时,人文关怀就显得很重要。在护理患者的过程中注重人文关怀,对护士进行人文关怀及医患沟通技巧培训,可以有效减少医患纠纷,提升患者满意度。

人文关怀的内涵

首先要理解人文关怀的内涵。平时所说的人文关怀指代人文精神,主要表现在人能够正确对待周围的人、物、社会环境和自然环境。人文关怀也是护理文化的核心内容之一,是医患沟通的重要思想基础。

身为一名护理人员,应当将自身职业道德借助生活、言行表现出来,这就是人文精神的深刻内涵。护理人员人文关怀,最重要的一点就是及时给予患者恰到好处的护理,帮助患者恢复健康,给予患者心理和身体上的照顾,通过心理、行为等方式正确引导患者,同时还要教育患者配合治疗,给予患者必要的帮助和尊重,满足患者合理范围内的要求,让患者感

受到温暖。在护理患者的过程中,护理人员要贯彻落实“以患者为中心,将患者满意度为宗旨”的理念,为患者营造一个舒心、安逸的医疗环境。同时,护理人员还要时刻注重自身的言语、动作,及时和患者进行沟通,充分表达对患者的理解和尊重,尽全力缓和患者的紧张情绪,营造一个透明、温暖的氛围,使患者能够积极配合护理人员的工作。

在不经意间,在细微之处,一个眼神、一个微笑、一句问候、一下搀扶,都会让患者感受到来自护理人员的真诚和关爱。

护理中的人文关怀集中体现在“爱”上,关爱患者是护理工作的真实写照。

加强内涵建设

经济社会的发展,赋予了护理工作更多的内涵。现代护理更加注重对病人的人文关怀,对护理人员的操作技能和综合素质提出了更高要求。由于时代、人员在不断发展和变化,护理队伍呈年轻化趋势。积极培养护士优良的职业道德、素质,同时借助高资质、经验丰富、专业性强、有经验的护士,带动新护士加强基础理论知识学习,开展技能操作训练,帮助新护士快速适应护理工作。

护理人员的综合素质是

人文关怀的一个重要影响因素。规范护理管理制度及护士的自身行为,能帮助护士树立为患者服务的思想,进而大幅增强护理人员的道德素质,同时还要进一步增强护理人员的整体护理意识,充分开拓整体护理的人文情感,保障整体护理不断深入,不断增添新的内容。长此以往,在不断学习的过程中,护理人员不仅提高了服务质量,还提升了自身素质,增强了自信心,为接下来的护理工作打下了坚实基础。

护理人员应具备的素质

护理人员是特殊的服务性质职业,其服务的对象是患有各式各样疾病的人群。人在患病时,心理、生理都会出现大的波动。因此,在进行护理的过程中,护理人员应当从人文关怀的角度去规范自身的言行举止,做到一视同仁,不因患者的籍贯、民族、文化、信仰、社会地位、家庭条件等差异而进行区别对待;在为患者实施基础和专科护理的同时,了解患者需求,尊重他们的意愿,为其提供个性化服务,提供心理护理和疾病预防、饮食调控、康复锻炼等方面的指导,这也是人文关

怀在护理服务中的一个表现。在护理患者过程中,护理人员应当积极进行引导,将人文关怀贯穿护理全过程,尊重患者的基本权益。护理人员业务能力的高低,直接影响护理质量。由于医疗技术的突飞猛进,护理学也在飞速发展。护理学的范围、内容等也在迅速扩大,伦理学、心理学、社会学等方面的知识在护理学中的占比也在日益提升。护理人员只有不断提升自己,适应时代的发展,改善自身不足,加强理论基础知识学习,才能胜任岗位。

在护理患者的过程中,护理人员可能会遇到各种突发情况。因此,护理人员要具备良好的心理素质。护理人员心理素质的好坏将直接影响护理质量。患者满意度是评价护理质量的重要指标。护理人员不仅要做到爱岗敬业,还要具备强烈的责任感、爱心,同时具备强大的抗压能力,善于和患者、同事进行人际交往。此外,护理人员还要学会换位思考,“想患者所想,急患者所急”;要有把控自己的情绪能力,要将正能量带给患者,帮助患者建立战胜疾病的决心和自信心。

重视医患沟通

在人文关怀中,语言技术的运用是必不可少的润滑剂,帮助人们交换信息、思想,保证工作能够协调开展。护理人员要充分发挥语言艺术的魅力,在和患者沟通的过程中,不使用生硬的文字,要充分考虑到患者的实际情况,用婉转的语言和患者交流,使患者感受到人文关怀,为患者提供人性化

之间的沟通,消除患者的焦虑感,提升患者的安全感。与此同时,护理人员还要给予患者必要的医疗保健知识,特别是发挥中医药特色优势,叮嘱患者在饮食、情绪等方面进行适当调节,即根据天气的变化,调节自己的饮食起居,充分发挥人文关怀的理念,把护理与人文关怀相结合,做好护理工作。

结 论

综上所述,在护理工作中,需要加强护理人员的人文关怀和医患沟通相关技巧的学习。这样能够明显提升患者的满意度,降低医患纠纷和投诉数量,值得大力推

广。社会不断发展,医药行业也步入新时代。护理学作为医学研究领域的一个分支,随着医学模式的转变,护理学也随之发生着根本性的变化。在变化中,一个突出

要远离烟酒

酒精和香烟里面的尼古丁容易对食管黏膜造成很大损害,导致黏膜长期血水肿,而且香烟还含有致癌物质,酒精对食管的刺激性更大。长期抽烟喝酒的人在叠加作用下更容易患上食管癌。因此,为了自己的身体健康,一定要远离烟酒。

要均衡饮食

饮食要注意营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素,若纤维素摄入不足,就会影响人体的免疫力,平时应该少吃肉,多吃新鲜的蔬菜水果和全谷物。另外,经常喝绿茶也有防癌作用。

大量的研究发现,增加蔬菜和水果的摄入量可以有效降低癌症的发生风险,其中包括食管癌。人们要摄入一些深颜色的蔬菜和水果,比如深绿的、深黄的蔬菜和水果中,抗氧化营养素含量非常高。建议大家平衡膳食,在平衡膳食的基础上保证每天有500克蔬菜、250克水果,另外,也要保障足量的蛋白质摄入,比如一个鸡蛋、一袋奶等。摄入适量的蛋白质可以保障免疫功能正常。

此外,笔者提醒大家,针对反复发作的食管病变或者有食管癌家族史的高危人群,应当每6个月进行一次内镜检查,如果发现食管黏膜出现异常增生或者肠上皮化生,应积极阻断治疗。

食管癌是一个发生率比较高且死亡率排名前五的恶性肿瘤。这是因为食管癌的早期症状很容易被忽视,因此很多人都是病情发展到中晚期才就诊。如果出现进食不顺利、饮水呛咳、胸骨后疼痛的情况一定不要大意,应该及时到医院接受检查。食管癌的治疗取决于疾病所处的阶段和患者的一般健康状况。如果癌症处于早期阶段,是有可能治愈的。因此,早发现、早治疗是非常重要的。

当然,更好的是做好一级预防,就是改换不良的生活和饮食习惯,以防病从口入,坚持锻炼身体,增强身体免疫力,远离疾病的困扰。

(作者供职于河南省肿瘤医院放疗科一病区)

坚守是最长情的告白

□刘力红

■ 护理感悟

历史的车轮在不斷前行,2200多年前,先人筑起御敌安边的长城,它是我们中华民族守护家园的象征;2020年以来,在伟大的中国共产党的领导下,数万白衣战士用脸上的道道压痕、湿透衣背的汗水、精良的医术抗击新冠肺炎疫情,筑起守护生命的“健康长城”。无数医务工作者用实际行动践行着《希波克拉底誓言》,坚守着他们的岗位,坚守着他们的初衷,坚守着他们平凡而伟大的事业。

30多年前,一袭飘然的白衣,我成为一名护士。30多年护理岗位的坚守,一幕幕场景的重现仿佛就在昨天。早在我刚入职时,我的前辈们就为我上了生动的一课。

那是一个冬日的早晨,心血管内科医务人员正在交接班,一阵忙乱,只见一位面色苍白的患者被抬了进来。当时,科室主任首当其冲摸了患者的颈动脉,发现患者已经心脏骤停,随即和同事一起对患者进行抢救。一个多小时过去了,谁也没有注意到科室里的一位怀孕5个多月的医务人员,一直跪在地上不停地抽药、注射,汗水早已浸透了她的圆帽,她始终未吭一声。就在那一刻,这样一位天使的形象从此定格在了我的脑海里。

2010年的冬天,我的母亲由于心力衰竭住进ICU(重症监护病房)。在弥留之际,她已经讲不出来话了。当我探视她时,她用手拉着科室里一名护士的手向我艰难地竖起了拇指,这是让我感谢在她最后时刻给予她照顾和安慰的医务人员。一个竖起的拇指给我带来了许多安慰和感动,让我至今想起都忍不住泪流满面。生老病死让人无法抗拒,一个拇指饱含了对医务人员工作的肯定,一个拇指是一位老人在生命的最后时刻,给予医务人员“无言的奖牌”。

当前,我国面临人口老龄化加剧的现状,新冠肺炎疫情防控压力持续存在,传统的医疗模式已不能满足患者的需求。“护士到家”等护理特色服务,为无数患者带来了便利。我认识的一位老人,因下肢静脉曲张造成“老烂腿”,痛苦不堪,严重影响了生活质量。在创面修复小组的精心护理下,尝试多种伤口换药,并指导患者合理使用弹力袜,历时3个多月,终于缓解了老人的病情。这是在新形势下护理人员提升专业化服务水平真实体现。

在今年的疫情防控工作中,广大医务人员勇敢逆行。你要问我:“为什么?”我只能说,医务人员的刚强,源于医者的使命;医务人员的柔软,源于对患者的感同身受,一刚一柔,支持着他们勇毅前行。

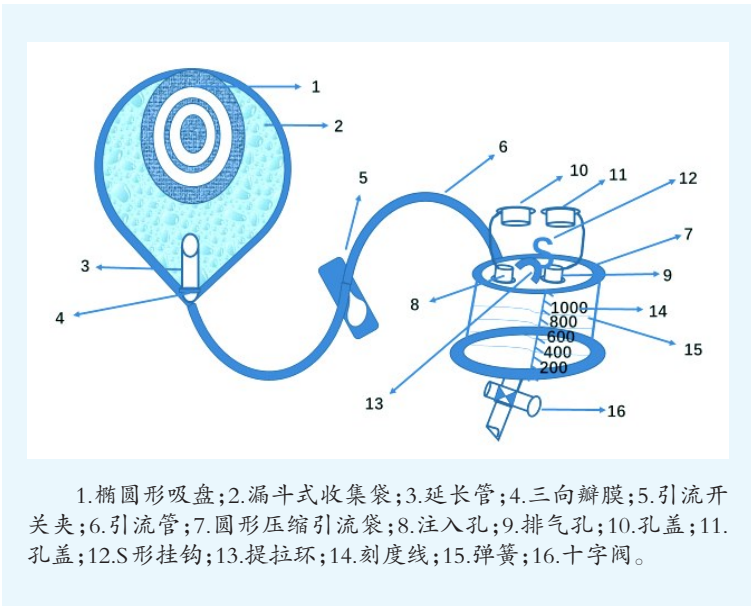
30多年的坚守,没有豪言壮语,只有默默前行。古人云“上善若水、润物无声”,我愿是这大海中的一滴水滴,滋润患者的心田;我愿是一缕春风,抚慰患者脆弱的心灵!择一份事业深爱,许一份坚守终身,这就是我最长情的告白!

(作者供职于洛阳市第三人民医院)

■ 小发明

一种新型的负压引流液收集器

□马莉文/图



1.椭圆形吸盘;2.漏斗式收集袋;3.延长管;4.三向瓣膜;5.引流开夹;6.引流管;7.圆形压缩引流袋;8.注入孔;9.排气孔;10.孔盖;11.孔盖;12.S形挂钩;13.提拉环;14.刻度线;15.弹簧;16.十字阀。

胸腔、腹腔、盆腔手术后,通常需要在患者胸腔、腹腔、盆腔留置引流管,以便将患者胸腔、腹腔、盆腔内的积液及时排出。当引流管留置一定时间后,常因术后胸腔、腹腔、盆腔积液过多、压力过大,造成切口渗液,污染患者被服,延长伤口愈合的时间,增加伤口感染的概率和医务人员更换伤口敷料的次数;同时,也会增加相应的医疗费用,影响患者的舒适度,因此,有必要对现有技术加以改进。

作品科技含量及创新亮点
该新型负压引流液收集器包括带有椭圆形吸盘的漏斗式收集袋、延长管、负压引流装置。椭圆形吸盘的背面带有与吸盘同等大小的黏胶带,可粘贴于切口周围皮肤,内径口大小可以根据皮肤切口的大小进行裁剪。

漏斗式收集袋设置有延长管,可将留置好的盆腔、腹腔引流管放置于漏斗式收集袋内的延长管中,引流管、多个引流袋,收纳为一个引流带有螺纹接口的延长管的下端连接负压引流装置。负压引流装置内部设有弹簧,上端设有两个管口(分别

与延长管匹配)和用于注入和排气的排气阀,底部设置开口且为十字阀。

延长管与漏斗式收集袋接口处设置有三向瓣膜,防止引流液反流。延长管设置有引流开夹。椭圆形吸盘由上到下分为3层,依次为无纺布、胶质感、隔离层。负压引流装置的材质为柔性透明袋体,并有刻度显示。

作品应用价值及意义

适用于所有胸腔、腹腔、盆腔手术后留置引流管者,在进行胸腔、腹腔、盆腔正常引流的同时,通过袋体方便对皮肤切口与引流管之间的渗液进行自动负压收集,有效防止反流,防止渗液对切口及其他部位的污染刺激。它不仅保护了切口,而且减少了医务人员更换切口敷料的次数,保持了床单的清洁干燥,提高了患者的舒适度,降低了医疗费用,有效地提高了患者满意度。同时,它还可以解决患者腹部多根引流管、多个引流袋,收纳为一个引流袋的难题,值得临床推广和使用。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

征稿

你可以谈一谈护理工作的心得体会,在护理方面取得的新进展,对某种疾病的护理思路以及对护理学发展、管理和教育的建议,也可以写护理的现状……

《护理管理》《专科护理》《护理小发明》《护士手记》等栏目真诚期待您的参与!

联系人:马丽娜 邮箱:568689252@qq.com

食之有味 食之有慧

——健康饮食 远离食管癌

□白洁

民以食为天。吃美食不仅是一种享受,更关乎基本生存,但是,一旦患上食管癌,吞咽食物时不仅有哽咽感、异物感,后期还有明显的吞咽困难,晚期患者甚至咽不下水。

食管癌有哪些症状呢?

早期的食管癌症状大多数与吞咽障碍相关,包括吞咽后胸骨后的异物感,吞咽后胸骨后疼痛、烧灼感,还有进食时有异物感等。这些症状往往是不典型的,甚至可能会间断出现,过一段时间又有轻微的缓解。

晚期食管癌最典型的临床症状,我们称之为进行性吞咽困难,也就是进食东西时受阻。癌症本就是细胞的恶性增殖,随着肿块越来越大,这种哽咽的情况在几个月内会越来越重。患者刚开始吃干硬的食物时,可能有阻挡感或者吞咽困难,最后可能逐渐发展到喝水也变得十分困难,严重时连水也喝不下去。

根据世界卫生组织最新发布的癌症数据,我国食管癌新发病例数为32万,死亡病例数为30万,全球一半的食管癌新发患者在中国。河南省更是食管癌高发省份,曾经的林县(现为林州市)在20世纪五六十年代,当地食管癌患病率位居世界之首,引起了医学界的关注。当时的林县有“三不通”,分别是“水不通、路不通、食道不通”。

虽然食管癌的确切病因尚不清楚,但是一般认为食管的慢性刺激是主要原因。这是因为食管里面都是黏膜,这些黏膜很容易受伤,如果不注意饮食就会导致黏膜长期溃烂、出血,很容易引

起病变。食管癌可以说是一种“生活方式癌”,与饮食有很重要的关系。因此,平时我们一定要改善自己的饮食习惯,预防食管癌。

日常饮食需要注意什么呢?

不要吃得烫的食物

“趁热吃、趁热喝”饱含了中国人热情洋溢的待客之道,可是,凡事都有“度”。这里食物的“度”就是指食物的温度,温度不要超过60摄氏度。早在2016年,超过65摄氏度的饮料就被国际癌症研究机构列为2A类致癌物质。为什么热的食物会导致癌症呢?事实上,人类食管表面覆盖着黏膜。黏膜不仅很娇嫩,而且耐受温度是有限的,正常耐受的温度是40摄氏度~50摄氏度。如果食物的温度超过65摄氏度,就会烫伤黏膜,经常吃热的食物,就会导致黏膜持续性损伤。黏膜在自我修复过程中,可出现不典型增生,最终诱发食管癌、胃癌等病变。因此,预防食管癌,我们要牢牢把握住食物的温度。

有人会说,我们不能随身携带温度计吃饭,该怎么办呢?其实,在日常饮食中,我们觉得烫嘴的食物就先不要着急吃,更不要怕烫就狼吞虎咽,一口吞下。“不烫嘴”就是一个很好的计量指标。

不要吃得太辣

现在很多人的饮食习惯是“无辣不欢”,辣火锅、辣条、麻辣烫、辣酱一个都不能少,吃时很爽快,可是消化系统却“叫苦连天”了。过于辛辣的食物容易损伤食管上皮,引起上皮细胞增生,上皮细胞核酸代谢受影响,从而出现黏膜炎症,长此以往,可能促使食管发

生癌变。建议大家平时饮食尽量以清淡为主,尽量不要吃油腻、刺激的食物,但也不是绝对不可以吃辣,吃时要适量、适度,不要经常吃。

不要吃得太快

现在生活节奏快,人们吃饭的速度似乎也越来越快,很少去细细品味美食了。如果食物没有被充分咀嚼就粗粒下咽,就会导致食管黏膜的机械性磨损,增加食管炎风险,慢性炎症反复刺激就增加了癌症风险。特别提醒吃饭时喜欢狼吞虎咽或者爱吃坚硬食物的朋友,要避免吃得太快。

其实,有一首《细嚼慢咽》的儿歌中就教我们如何好好吃饭:“一口一口慢慢嚼,不讲话不打岔,专心吃饭不玩耍,不比赛不着急,细嚼慢咽好消化”。

不要吃过变质、发霉的食物

现在提倡节约粮食,大家都知道不能浪费食物,但是有些人变质、发霉的食物照样吃。这主要体现在老一辈人身上,他们经过艰苦岁月,觉得食物丢掉了可惜,但是吃霉变食物实在是得不偿失。不新鲜的食物中含有致癌物质,特别是霉变食物中的黄曲霉毒素就是一种很厉害的致癌物质。

不要长期吃腌制食品

长期吃腌制食物,比如酸菜、咸肉、咸鱼等也容易引发食管癌。这是因为腌制食品中含有亚硝酸盐,当亚硝酸盐进入胃内,遇到各种蛋白分解产物胺类,在胃的酸性环境两者发生反应,转变成具有致癌性的亚硝胺。而亚硝胺是引发多种癌症的罪魁祸首。另外,臭豆腐炸面圈中的杂环胺和多环芳烃都会悄悄增加致癌的风险。