分析感染科护理人员职业危险因素及自我防护措施

石向玲
彭阳县人民医院　宁夏　固原　756500

摘　要：感染科护理人员长期处于高暴露风险环境，持续面临生物、理化及心理多重职业危害，身心健康易受不同程度影响。为降低职业暴露概率、保障一线护理人员身心安全，本文结合感染科临床工作实际，梳理岗位潜在职业风险，提出规范化操作、防护用具合理使用、身心双向调节三类自我防护方案，全方位完善自主防护体系，助力科室院感防控落地，优化护理人员职业健康保障水平。

关键词：感染科；护理人员；职业防护

引言

感染科是院内感染防控的核心科室，护理人员作为一线照护主体，每日近距离接触携带病原体的患者，职业暴露风险较高。当前部分护理人员防护意识薄弱、操作存在疏漏，加之岗位工作负荷偏大，职业伤害频发。立足临床场景梳理风险隐患，落实科学的自我防护手段，可有效减少职业损伤，维护护理人员职业健康，保障科室护理工作平稳开展。

1 感染科护理人员职业防护概述

感染科属于院内风险等级偏高的临床科室，日常收治的患者自身携带多种致病性病原体，护理人员在岗期间需要近距离完成病情监护、基础生活照护、污染物品处理以及病区全面消杀等多项工作内容。相较于其他普通临床科室，该岗位护理人员接触有害病原物质的频率更高，工作全程都存在不可忽视的职业暴露隐患。日常护理接触过程中，患者体液、呼吸道分泌物以及各类污染耗材，都会持续威胁护理人员的身体健康，形成长期慢性的职业健康压力。繁重且连续的临床护理任务，会让工作人员将工作重心全部放在患者照护层面，个人防护相关操作容易出现疏忽与简化。长期处于高强度的工作节奏中，身心疲惫感会逐步加剧，进而降低自身防护操作的严谨度，增加意外暴露的发生可能。职业防护并不是单一的防护用品穿戴行为，而是覆盖操作规范、情绪调节、风险预判等多方面的综合防护模式，也是保障临床护理工作平稳开展的重要前提[1]。

2 感染科护理人员存在的职业危险因素

2.1 病原微生物相关生物危险因素

各类致病微生物广泛存在于感染科诊疗空间当中，也是护理人员在岗期间最主要的健康威胁。护理岗位日常工作需要近距离开展贴身照护操作，涵盖呼吸道分泌物处理、伤口创面护理、体液污物清理等多项内容，人员和患者近距离接触频次较高。空气中悬浮的病原微粒、皮肤黏膜的直接接触，都能够让有害微生物侵入人体，加大护理人员发生职业暴露的风险。临床实操过程中出现的锐器伤，是诱发生物性感染的关键诱因。护理人员执行静脉穿刺、针头处置、医用耗材收纳等工作时，很容易发生针刺划伤、锋利器械划伤等意外伤口。完整的皮肤屏障被破坏后，患者血液及体液内携带的病原体会直接进入人体内部，造成潜在感染风险。除此之外，病区内部各类医疗设备、床体接触面都会残留存活病原体，手部清洁消毒不彻底时，也会通过间接接触完成病菌传播[2]。

2.2 临床操作相关理化危险因素

感染科病区院感管控标准更为严格，护理人员工作期间需频繁接触各类消毒药剂完成环境与医用物品的灭菌处理。消毒药剂挥发产生的刺激性气体充斥在诊疗空间内，人体持续吸入这类气体，会不断侵袭呼吸道黏膜，诱发呼吸道干涩、咽喉异物感等躯体反应。手部皮肤若未做好隔离防护，直接接触原液或高浓度稀释消毒液，会破坏皮肤表层皮脂屏障，逐步出现皮肤干裂、接触性皮炎等皮肤损伤问题。岗位工作场景中还存在多种不易察觉的物理性损伤隐患。科室常态化开展紫外线消杀作业，护理人员进出病区时若防护不到位，眼部及裸露皮肤会受到紫外线辐射损伤。加上感染科护理工作量偏大，护理人员需要长期维持俯身护理、长时间站立等固定体态，躯干肌肉与腰椎、肩颈关节长期处于紧绷受力状态，久而久之会出现慢性肌肉酸痛与骨关节功能性劳损。化学刺激与物理损伤大多属于慢性职业伤害，发病周期较长且早期症状较为隐蔽，很容易被一线护理人员忽略。这类伤害不会在短时间内出现明显的身体病变，但是长期累积下来会持续损伤人体皮肤、呼吸道以及运动系统功能，潜移默化影响护理人员日常身体耐受度，不利于护理人员维持稳定的身体状态开展

临床工作。

2.3 职业负荷相关心理应激危险因素

感染科护理岗位有着较强的工作特殊性，医护人员在岗期间需要时刻留意自身防护安全，精神始终无法处于放松状态。特殊的诊疗环境暗藏各类健康隐患，护理人员开展各项护理操作时，需要时刻留意操作细节，规避职业暴露问题，长期的精神紧绷会慢慢消耗自身心理精力。日常繁重的护理任务进一步加大身心消耗，护理人员既要完成患者基础照护、病情观察等常规工作，也要配合完成病区各项隔离防护工作。日常排班紧凑，身心休整时间不足，长期处于高压工作模式下，容易出现精力透支，自身情绪调节能力也会随之出现波动。诊疗期间患者普遍存在不安与焦虑的情绪，这类情绪会在日常沟通与照护过程中潜移默化影响护理人员[3]。长期置身于这类情绪氛围中，再叠加岗位本身带来的精神压力，会持续加剧心理应激反应，不利于护理人员维持稳定的心理状态，长久下来会影响自身心理舒适度与工作专注力。感染科岗位各类职业危险因素可归纳如下表1。

表1 感染科护理人员主要职业危险因素分类表

危险因素类别	具体暴露场景	主要健康影响
生物性危险因素	近距离接触患者体液、分泌物；锐器意外刺伤；接触受污染的器械与物品表面	病原微生物侵入引发感染，长期高暴露环境会降低机体免疫防御能力
理化性危险因素	频繁接触各类消毒药剂；紫外线消杀环境暴露；长期俯身、站立等固定工作体态	呼吸道黏膜刺激、皮肤屏障损伤、紫外线辐射伤害、肌肉与骨关节慢性劳损
心理应激类危险因素	高风险岗位长期精神紧绷；工作负荷大、休整时间不足；患者负面情绪传导	精神倦怠、情绪调节能力下降，心理舒适度与工作专注力持续降低

3 感染科护理人员完善自我防护的有效措施

3.1 规范操作流程防范生物危害

护理实操环节的各类操作疏漏，极易让病区致病微生物侵入人体，诱发生物性职业暴露。细化各项护理操作标准、补齐实操细节短板，可有效切断病菌传播途径，减少护理人员与病原体的直接接触。开展创面处理、侵入性操作及呼吸道污物清理等高危工作前，工作人员需结合现场场景做好前置防护，隔绝患者体液分泌物接触眼口鼻黏膜与体表破损处，从操作前期规避直接感染风险。锐器划伤始终是感染科高发的职业暴露问题。处置穿刺针头与锋利医用器械时，应摒弃下意识的危险操作方式，杜绝徒手回套针帽、徒手整理锐器等违规行为。使用后的尖锐器械需即刻放入密闭防刺穿收纳容器，避免器械外露增加误伤概率。每完成一组护理操作，及时完成全方位手部清洁消毒，清除手部残留病原微生物，规避间接接触引发的隐匿感染。护理人员可在日常工作中主动审视操作习惯，及时修正不易察觉的不规范动作，降低习惯性失误带来的安全隐患[4]。面对易出现体液飞溅的场景，提前调整操作姿态与工作步骤，减少污染物接触体表的概率。贴合科室实际优化操作流程、完善每一处防护细节，能够全方位抵御生物性危险因素，筑牢个人职业安全防线，适配感染科高风险的临床护理环境。

3.2 强化防护用品使用规避理化伤害

感染科日常院内消杀频次较高，各类消毒药剂挥发形成的刺激性气体会持续充斥诊疗空间，规范使用全套防护物资，可有效隔离外界物理与化学有害刺激，减少躯体直接暴露。护理人员在调配消毒原液、擦拭诊疗台面、处理污染物品等环节中，需结合现场场景匹配对应防护装备，杜绝盲目佩戴引发的防护漏洞，从工作初始阶段减少有害因子接触风险。长期徒手接触消毒药剂会持续破坏手部皮肤角质层，引发干燥泛红等不适，全程佩戴防渗防护手套，可隔绝化学药剂直接接触手部肌肤。针对紫外线消杀产生的物理辐射伤害，进入消杀区域前需做好眼部与外露皮肤防护，依靠护目镜与长款工作服阻挡紫外线直射，保护眼表黏膜与体表皮肤不受损伤。工作中若防护装备出现破损、沾染污物，需及时更换，保证防护屏障持续有效。日常工作中多数人员只重视防护用品穿戴，忽略脱卸流程的规范性，错误的摘除方式依旧会引发二次接触伤害。各项操作结束后，需遵循规范步骤依次脱下防护用品，再完成精细化手卫生清洁，清除皮肤褶皱处残留的微量化学物质，同时可在工作之余做好肌肤修护，缓解化学刺激带来的不适。把控防护用品穿戴、使用到脱卸的全流程细节，能够逐步削弱慢性理化伤害，全方位守护护理人员躯体健康。

3.3 做好身心调适缓解心理压力

感染科专属诊疗环境风险性较高，持续繁重的一线护理工作，会让护理人员长期处于精神紧绷状态，久而久之出现精神倦怠与情绪敏感等问题。主动进行自我心理疏导与身心放松，可弱化长期高压工作带来的心理应激影响。护理人员应建立客观的职业认知，正视岗位自带的精神压力，不必过度放大潜在风险，以平和心态面对日常工作，减少主观层面的情绪焦虑。工作间隙的短暂休息时段，可通过放缓呼吸节奏、闭目休憩等温和方式舒缓紧绷神经，快速平复临场紧张情绪。下班离开工作区域后，投入个人兴趣活动转移精神焦点，脱离病区压抑氛围，让疲惫的精神得到舒缓。护理人员也可与

同科室同事沟通想法、分享情绪变化，依托同伴情感支持，舒缓独自承压带来的精神负担。身体疲惫会进一步加剧心理不适感，护理人员需科学安排作息，保证充足的身心休养时长，避免身体透支诱发情绪低落。划清工作与私人生活的边界，避免工作压力蔓延至休息时段[5]。长期坚持贴合自身状态的调适方式，能够稳步提升情绪抗压能力，从容应对各类情绪干扰，保持稳定平和的身心状态，更好地适配感染科高强度的护理工作节奏。感染科护理人员自我防护的关键措施可总结如下表2。

表2 感染科护理人员自我防护核心措施汇总表

防护措施类别	核心执行要点	预期防护目标
生物危害防护	规范侵入性操作流程；正确处置医用锐器；严格执行手卫生；高危操作提前做好防护	切断病原微生物传播途径，降低职业暴露与继发感染风险
理化伤害防护	按需匹配对应等级防护用品；规范穿戴与脱卸全流程；做好日常皮肤修护；规避紫外线直射	隔绝化学与物理有害刺激，减少慢性躯体损伤累积
心理压力调适	建立客观职业认知；利用碎片化时间放松；依托同伴情感支持；划清工作与生活边界	缓解长期高压带来的心理应激，提升情绪抗压能力，维持身心稳态

结束语

未来，感染科护理管理需持续关注护理人员全方位职业健康，兼顾躯体防护与心理疏导。科室可结合日常护理工作痛点，常态化开展防护技能科普与操作复盘，帮助护理人员固化规范防护习惯；同时关注一线工作负荷，合理调节工作节奏，缓解岗位身心压力。持续完善全方位职业防护体系，可切实降低各类职业伤害发生率，既保障护理人员自身健康，也能进一步提升科室护理服务质量与院感防控水平。

参考文献

[1]侯蓓蓓,刘明综.分析感染科护理人员职业危险因素及自我防护措施[J].中国冶金工业医学杂志,2025,42(2):223-225.

[2]张超.医院感染科护理人员职业危险因素及自我防护探究[J].中文科技期刊数据库（引文版）医药卫生,2022(1):213-216.

[3]杜珊珊.感染科护士职业暴露防护工作中存在的问题与对策[J].中国卫生标准管理,2022,13(11):25-27.

[4]耿慧.感染科护理行为中的感染危险因素及其管理对策研究[J].中文科技期刊数据库（全文版）医药卫生,2022(6):179-182.

[5]陈娣,宁晓丽.感染科护士职业危害与自我防护措施[J].中文科技期刊数据库（文摘版）医药卫生,2023(7):7-9.