

心理护理在减轻耳鼻喉部手术术后疼痛程度中的应用分析

唐春梅

渭南市中心医院 陕西 渭南 714000

摘要: 耳鼻喉部手术是一种常见的外科手术,通常需要切除组织、修复结构或重建功能。虽然这种手术可以解决各种疾病,但它也会带来剧烈的疼痛,影响患者的生活质量。因此,减轻手术后疼痛程度是非常重要的,需要采用多种方法进行处理。在这种情况下,心理护理成为一个重要的研究领域,其作用越来越受到关注。

关键词: 心理护理;耳鼻喉部手术术后疼痛;应用

引言:本文旨在分析心理护理在减轻耳鼻喉部手术术后疼痛程度中的应用,并对其应用效果进行探讨。文章主要内容包括:手术后疼痛的发生机制及其影响、心理护理在减轻手术后疼痛中的作用、心理护理的实施方法、心理护理在临床中的应用效果和影响因素分析。

1 耳鼻喉部手术术后疼痛的发生机制及其影响

耳鼻喉部手术是一种较为常见的外科手术,它主要是用于治疗各种与耳鼻喉相关的疾病,例如咽喉炎、扁桃体炎、耳炎等等。尽管这种手术疗效比较显著,但是在手术后往往会出现疼痛症状,这种疼痛给患者带来了不小的困扰,术后疼痛不仅会影响患者的生活质量,还会影响患者的恢复速度和疗效^[1]。有研究表明,术后疼痛的强度和持续时间与患者的恢复时间和疗效密切相关。如果术后疼痛过于强烈或者持续时间过长,会导致患者出现情绪失控、焦虑、抑郁等不良反应,甚至会对患者的免疫功能和自愈能力造成影响。因此了解轻耳鼻喉部手术术后疼痛的发生机制及其影响具有重要的临床意义。

1.1 手术本身的影响

轻耳鼻喉部手术的术后疼痛与多种因素有关,其中最为重要的因素就是手术本身。手术是一种刺激,它会导致术后局部神经末梢的兴奋性增高,使得机体产生一系列疼痛反应。此外,手术还会引起局部组织的炎症反应,导致组织水肿、充血、渗出等现象,这些现象都会给患者带来疼痛。

1.2 手术部位的不同影响

另外,疼痛的发生还与手术部位的不同有关。如果手术部位比较浅,如耳朵、鼻子等部位,那么疼痛通常比较轻微,可以通过局部麻醉和止痛药控制。如果手术部位深入,如扁桃体、舌根等部位,那么术后疼痛通常会比较明显。在这种情况下,除了局部麻醉和止痛药以外,还需要采取一系列措施减轻疼痛,例如休息、局部冰敷等。

1.3 其他影响

除了手术本身的因素以外,患者的年龄、性别、体质、病史、术前情况等也会对术后疼痛产生重要的影响。年龄越大、体质越差的患者,术后疼痛通常会比较明显。性别也是一个重要的因素,女性往往比男性更容易感到疼痛。此外,如果患者术前病情比较严重,手术难度比较大,术后疼痛也会相应地增加。

在控制术后疼痛方面,止痛药是一种常用的治疗方法。目前临床上常用的止痛药有非甾体抗炎药、阿片类镇痛药、局部麻醉药等等^[2]。这些药物可以通过不同的机制减轻疼痛,但是也存在一定的不良反应,例如药物依赖、耐受性等等。因此,在临床应用过程中需要根据患者的具体情况选择最合适的药物。此外,术后护理也是一种有效的方法来控制术后疼痛。例如,局部冰敷可以缓解术后的局部炎症反应,减轻疼痛。休息和积极的心理调适也对术后恢复有很大的帮助。

综上所述,轻耳鼻喉部手术术后疼痛的发生机制与手术本身、患者年龄、性别、体质、病史、术前情况等多种因素有关。术后疼痛不仅会给患者带来不便,还会对恢复速度和疗效产生影响。因此,在手术前需要全面评估患者的情况,并采取有效的止痛治疗措施,以减轻术后疼痛的发生。

2 心理护理在减轻耳鼻喉部手术术后疼痛中的作用

手术后的疼痛是患者很难避免的问题,尽管已经使用了止痛药物和物理治疗,但疼痛强度和影响依然存在。而心理因素可以影响疼痛的感受和疼痛处理的方式。因此,心理护理作为一种非药物干预方法可以协助缓解手术后疼痛的感受。

2.1 在心理护理的实践中,首先需要对患者的情绪状态进行全面的评估,包括对患者的病史、病情、身体状况、心理因素等方面的了解。根据患者的情况,可以使用不同的心理治疗技术,例如认知行为疗法、放松训练、催眠疗法等。

2.2 认知行为疗法是一种广泛应用的心理护理技术,它通过消除患者的负面思维和情绪,以及不适当的行为反应,从而减轻疼痛感。具体来讲,该方法包括以下步骤:

2.2.1 帮助患者了解疼痛的本质和治疗方法,缓解其焦虑和不安情绪。

消除患者存在的错误认知和信息,例如错误解读操作结果,负面的医学预言等,从而减轻患者的对疼痛的担忧。

2.2.2 增加患者行为认识和自我控制技能,例如通过深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松训练,调整自己的情绪状态。

2.2.3 使用放松训练来减轻手术后疼痛也是一种常用的技术^[3]。它可以通过放松身体来减少身体紧张和疼痛的感受。具体来表示,放松训练包括四个阶段:

(1) 全身放松:患者通过放松肌肉来达到全身松弛和舒适的状态。

(2) 深呼吸:通过深呼吸的方式,帮助患者舒缓呼吸,缓解焦虑情绪,并增加血氧饱和度。

(3) 想象放松的场景:患者通过想象美好的场景、体验等来增加舒适感和放松感。

(4) 逐渐返回现实环境:患者通过逐渐让身体活动起来,以回到正常的活动状态

2.3 最后,催眠疗法也可以作为一种心理护理技术来减轻手术后疼痛的感受。催眠疗法通过创造一种深度放松和集中精神的状态,使患者对疼痛和感官刺激的感受减弱。在催眠疗法中,治疗师会向患者教授如何在放松状态下进行诱导,例如引导患者说出温暖、舒适或愉悦的字眼,以及让患者想象昏暗的光线下自己正在听到疗效音乐等。

3 心理护理在减轻耳鼻喉部手术后疼痛的实施方法

关于心理护理在减轻耳鼻喉部手术后疼痛中的实施方法,主要可以从以下四个方面进行详细阐述。

3.1 心理支持:

心理支持是心理护理中非常重要的一部分,它可以帮助患者减轻负面情绪,建立起信任 and 安全感。对于手术后感到疼痛的患者,负面情绪比较容易产生,比如恐惧、焦虑、抑郁等等。而这些情绪可能会加重疼痛的感受,进一步影响患者的康复。因此,医护人员可以通过倾听患者的诉求和情感,发现患者的需求和问题,并及时给予合理的回应和建议。同时,医护人员还可以在合适的时机和适当的方式下,帮助患者发泄情绪和疏导情绪,促进患者心理的平衡和稳定,减轻疼痛的感受

3.2 面部愉悦法

面部愉悦法是一种通过改变面部表情来减轻疼痛感的技术。通过肌肉的放松和面部表情的变化,可以减缓患者体内的生理反应,从而减轻疼痛的感受。

具体而言,可以通过微笑、闭眼、呼吸等方式来让患者感受到安全、舒适和愉悦的体验。而面部愉悦法不仅仅适用于手术疼痛,对于其他类型的痛苦,如疼痛,失眠等也同样适用^[4]。因此,在临床实践中,医护人员可以将面部愉悦法应用于不同的病情,以帮助患者减缓痛苦。

3.3 放松技巧

放松技巧也是一种比较重要的心理护理方法之一,它可以帮助患者抵御疼痛和压力。常见的放松技巧有肌肉放松法、深呼吸、冥想、音乐疗法等。

肌肉放松法是指通过自我放松肌肉,达到身体舒适,减轻疼痛感的技巧。深呼吸则是通过缓慢而深度呼吸来帮助患者放松身体,减轻疼痛和压力。冥想则是通过集中意识力和呼吸,帮助患者平静心态,放松身体。音乐疗法则是通过音乐的节奏和旋律,改变患者的心理状态,减轻疼痛感。医护人员可以根据患者的具体情况,选择适合患者的放松技巧进行实施。放松技巧不仅能够减轻手术后的疼痛感,还可以帮助患者提高心理韧性和抵御压力,对患者的身心康复都有很大的帮助。

3.4 分散注意力技巧:

分散注意力技巧是通过提供其他的感官刺激,来分散患者的注意力,减轻疼痛的感知。它可以帮助患者将注意力从疼痛本身分散开来,改善患者的情绪和疼痛感。

常见的分散注意力技巧包括环境修饰、视觉刺激、听觉刺激等。例如,医护人员可以通过调整患者的住院环境,使其更加舒适、宽敞和明亮;或者提供一些视觉上的刺激,如漂亮的照片、图画等等;或者播放一些轻松的音乐,或让患者听听自然的声音,如鸟鸣、水声等等^[1]。在实施分散注意力技巧时,医护人员需要根据患者的具体情况和需求,选择最合适的方法进行。分散注意力技巧不仅可以减轻患者的疼痛感,还可以增强患者的正向情绪,改善患者的病情和生活质量。心理护理在临床中的应用效果

心理护理在减轻手术后疼痛中的应用已经在临床实践中得到广泛认可。在一项通过分析相关文献和数据 meta 分析的研究中,总共有135篇文献符合纳入标准,其中44篇进行了 meta 分析,发现以下结论:心理护理可以显著降低患者术后疼痛的程度,改善患者的情绪状态,提高对医疗保健的满意度。

4 心理护理影响因素分析

影响心理护理在减轻手术后疼痛中的应用效果的因

素有很多,在实际工作中需要认真分析和应对。

4.1 医护团队对心理护理认识和应用的差异

医护团队的认识和应用水平是影响心理护理效果的重要因素。现实中,不同医护团队对心理护理的认识和应用水平不同,可能存在心理护理实施不到位、心理支持不足等问题。对于这种情况,应当加强对医护人员的心理护理知识培训,提高他们的心理护理水平,从而使心理护理在手术后疼痛中扮演更加重要的角色。

4.2 患者的个人差异

患者的个人差异是影响心理护理效果的另一个重要因素。患者的文化背景、教育水平、性别、年龄等因素都可能会影响患者的心理状态和疼痛感受,从而影响心理护理的效果。因此,在应用心理护理时应当根据患者的个人情况制定个性化的护理方案,使患者更加愉悦、舒适和自信,从而更好地促进患者的康复。

4.3 手术类型、疼痛程度和疼痛性质的不同

手术类型、疼痛程度和疼痛性质的不同也可能影响心理护理效果。不同的手术类型可能导致不同的疼痛感受,需要采用不同的心理护理方案。例如,手术后的肌肉或骨头痛相较于皮肤切割疼痛会更为复杂。因此,在应用心理护理时应该针对不同的情况和不同的患者采取相应的方案和方法。

4.4 心理护理的方案的不同

心理护理的方案包括干预时间、干预的强度和干预方式等。这些方案的不同也会影响心理护理的效果。如果心理干预时间过短、强度过低,可能不足以影响患者的疼痛状态和情绪^[2]。反之,如果干预的强度过高,可能会使得患者的负面情绪反应更为严重,影响康复效果。因此,在制定心理护理方案时,需要考虑干预时间的长短、干预强度等因素,制定出最佳的干预方案。

5 心理护理在减轻耳鼻喉部手术术后疼痛程度中的应用效果

随着手术治疗的不断进步,越来越多的患者需要接受耳鼻喉部手术,但手术后会出现一定的疼痛程度,对患者身心健康带来不良影响。因此,结合心理护理手段对患者进行综合护理,既可以有效缓解患者手术后的疼痛,又可以提高患者对疾病的认知和应对能力,对术后康复起到重要作用。

首先,在心理护理中,通过对患者进行情绪疏导和认知疗法的应用,可以有效减轻手术后患者所产生的疼

痛和紧张情绪。例如,在手术前可以通过与患者交流,了解他们的情况和面临的难题,帮助他们增加对手术过程的理解和信任,从而缓解手术前的紧张情绪。在手术后,则可以对患者进行安慰和情感支持,引导他们积极面对疼痛,并通过深呼吸、放松训练等方式,帮助患者逐渐放松身心,减轻疼痛感。

其次,在认知疗法方面,心理护理还可以帮助患者主动掌握疾病的信息,了解手术后的情况和康复情况,促使患者参与到康复过程中来,提高患者的治疗依从性。在患者认知失调的情况下,心理护理可以通过针对性问诊、回溯式问诊等方式从原因入手,帮助患者认识到自己的认知误区,调整看待疾病的态度,增强面对疾病的信心和勇气。

最后,在心理护理中也可以通过行为疗法等方式帮助患者缓解疼痛。例如,可以通过音乐疗法、按摩等方式,让患者切换注意力,降低疼痛感^[3]。而且在治疗期间,可以鼓励患者进行锻炼和尝试新的兴趣爱好,让患者回归到康复期和正常的生活中来。

结语

在耳鼻喉部手术中,术后疼痛会给患者带来很大的痛苦和负面情绪。心理护理作为一种非药物干预方法,可以有效地减轻患者的手术后疼痛,提高患者的康复速度和生活质量。通过面部愉悦法、放松技巧、分散注意力技巧等多种方法,减轻患者的痛苦和不适。在实施过程中,需要医护团队的共同努力和不断尝试,以有效地应对患者的个人差异和手术特点,提高心理护理的应用效果。

参考文献

- [1]刘美娜,孙静群.心理护理在减轻耳鼻喉部手术术后疼痛程度的应用体会[J].航空航天医学杂志,2016,15(32):1035-1036.
- [2]宋向昕.心理护理在减轻耳鼻喉部手术术后疼痛程度的应用分析[J].实用临床护理学电子杂志,2016,33(10):84-86.
- [3]丁丽英.心理护理在减轻耳鼻喉部手术术后疼痛程度的应用体会[J].实用临床护理学电子杂志,2017,12(06):65-67.
- [4]周丽萍,李爱红,王柳茹.心理护理对减轻耳鼻喉部手术术后疼痛程度的作用评价[J].中国继续医学教育,2017,18(16):248-250.