

一对一系统化护理对无偿献血者疼痛耐受，身心应激及再献血意愿的影响

陈贤荔 景登娅 李 雪

贵州省血液中心 贵州 贵阳 550002

【摘要】：无偿献血者在献血过程中常遇到疼痛与心理压力，这些不良体验可能影响他们的再献血意愿。一对一系统化护理，作为一种个性化护理干预方式，针对献血者的具体需求提供个性化服务，有效缓解了疼痛和心理压力，提高了再献血意愿。该护理模式通过详细评估献血者的疼痛敏感度和心理状态，制定个性化的护理计划，并在献血过程中提供全程的陪护和心理支持。实践证明，接受一对一系统化护理的献血者在疼痛耐受度和心理舒适度方面表现优于传统护理，显著提高了护理满意度和再献血率。

【关键词】：一对一系统化护理、无偿献血者、疼痛耐受、身心应激、再献血意愿

DOI:10.12417/2705-098X.25.22.017

引言

无偿献血是满足临床输血需求的关键，献血体验直接影响献血者的再献血意愿。疼痛和心理压力是影响这一体验的主要因素。随着护理领域对如何通过有效的护理干预提升献血者体验的关注增加，一对一系统化护理应运而生。这种护理方式提供个性化服务，针对性地缓解疼痛和心理压力，从而提高再献血意愿。本研究通过对照实验探讨了这种护理对疼痛耐受、身心应激和再献血意愿的影响，旨在为实际护理提供理论和实用指导。

1 一对一系统化护理在无偿献血中的应用现状

无偿献血者在献血过程中常常会面临疼痛、心理压力等多重挑战，这些因素直接影响他们的献血体验和再献血意愿。为了改善献血者的体验，护理人员不断探索新的护理模式。一对一系统化护理作为一种创新的护理模式，逐渐受到关注。此模式通过为每位献血者提供个性化、系统化的护理服务，从而在缓解献血者疼痛、减轻心理压力、提高再献血意愿方面取得显著成效^[1]。

在护理需求分析方面，研究表明，无偿献血者在献血过程中普遍存在疼痛和心理压力。疼痛主要来源于穿刺过程，而心理压力则与献血的生理反应及心理预期有关。传统的护理模式多为集体护理，难以顾及每位献血者的个性化需求，往往导致献血者体验不佳。一对一系统化护理通过详细评估每位献血者的个体需求，制定个性化的护理计划，并在整个献血过程中提供全程陪护和支持，从而有效改善献血者的体验。许多献血机构已开始尝试实施一对一系统化护理，但其应用范围和效果仍存在差异。有些机构已建立了完善的系统化护理流程，但在实际操作中仍面临诸多挑战。例如，护理人员的数量和专业水平限制了系统化护理的普及，而个性化护理的实施也需要耗费更

多的时间和资源^[2]。

尽管如此，一对一系统化护理在改善献血者体验方面的积极作用已得到初步验证。研究显示，接受一对一系统化护理的献血者在疼痛耐受度和心理舒适度方面均显著优于接受传统护理的献血者。

同时，在一对一系统化护理的推广过程中，需要不断总结经验、优化流程，并加强对护理人员的培训，以确保这一护理模式能够在实践中取得更好的效果。

2 一对一系统化护理在缓解疼痛中的效果

献血者的疼痛主要来源于穿刺过程，包括针刺的疼痛和血液流动引起的不适。这种疼痛虽然短暂，但对献血者的心理影响却是显著的。研究表明，约30%的献血者在首次献血后因疼痛而不愿再献血。传统的护理模式多采用统一的操作流程，缺乏个性化的疼痛管理策略，而一对一系统化护理则通过详细评估每位献血者的疼痛敏感度和心理反应，制定针对性的护理计划，从而在缓解疼痛方面取得了显著成效^[3]。

在一对一系统化护理中，护理人员首先通过与献血者的沟通，了解其对疼痛的耐受度和心理预期。

在穿刺过程中，护理人员会密切监控献血者的反应，以便及时提供必要的支持和安慰^[4]。如果献血者感到疼痛或不适，护理人员将通过轻柔按摩或调整姿势来缓解这些症状。这种关注不仅限于物理层面，心理上的安抚同样重要，通过交谈和情感支持，护理人员帮助献血者减轻紧张和不安的情绪。穿刺完成后，护理人员的关怀并未停止。他们将对穿刺部位进行细致的观察和护理，防止任何可能的并发症，如出血或感染。此外，护理人员继续提供心理支持，确保献血者在整个过程中都感到被关心和支持。通过这样的全程陪护，护理人员确保献

血者在技术和情感上都得到了最佳的照顾,从而使整个献血过程尽可能舒适和安全^[4]。

3 一对一系统化护理对身心应激的缓解作用

无偿献血过程中,献血者不仅会面临身体上的疼痛,还会经历心理上的应激反应。这种应激反应主要表现为焦虑、紧张、恐惧等情绪,不仅影响献血者的心理健康,还可能导致生理反应,如血压升高、心率加快等。针对这些问题,一对一系统化护理通过个性化的心理干预措施,在缓解献血者身心应激方面展现出显著效果^[5]。

献血者的心理应激源主要包括对针刺疼痛的恐惧、对血液抽取过程的不确定感以及对自身健康状况的担忧。这些应激源会导致献血者在献血前、献血中和献血后出现不同程度的焦虑和紧张情绪。传统的护理模式往往忽视了个体化的心理干预,而一对一系统化护理则通过系统的心理评估和干预措施,帮助献血者缓解心理应激。在一对一系统化护理中,护理人员首先通过详细的心理评估,了解献血者的应激源和应激反应^[6]。

在献血过程中,护理人员的陪伴和支持对献血者的心理状态具有重要影响。护理人员不仅需要关注献血者的生理反应,更需要密切观察其心理变化。献血者在过程中可能会感到焦虑或不适,这时护理人员会通过肢体接触如握手,或进行轻松对话来转移献血者的注意力,帮助其缓解紧张情绪。此外,通过言语安慰,护理人员可以提供情感支持,让献血者感到更加安心和放松。

4 一对一系统化护理对再献血意愿的影响

献血者的再献血意愿受到多种因素的影响,其中包括对献血过程的感受、护理服务的满意度以及心理状态等。传统护理模式由于其集体性和标准化操作,往往忽视了献血者个体的差异和特定需求,这可能导致献血者体验不佳,从而影响他们的再献血意愿。一对一系统化护理的核心在于为每位献血者制定并实施一个量身定制的护理计划。这种方法首先要求护理人员进行详尽的评估,包括了解献血者的个体需求、心理状态和疼痛敏感度^[7]。通过这些信息,护理团队能够设计出一个全面的护理方案,旨在提供持续的陪护和心理支持,确保献血者在整个献血过程中感到舒适和被尊重。

在献血过程中,一对一系统化护理特别注重献血者的心理舒适。护理人员通过与献血者建立信任关系,及时响应他们的疑虑和需求,使用有效的沟通技巧来减轻其心理压力。此外,护理措施还包括在穿刺和抽血过程中采取技术上的优化,如选

择最合适的穿刺部位和技术,以最小化疼痛感。通过这种个性化的关怀,献血者不仅在技术层面得到了最好的照顾,更在情感上感受到了支持和安慰。这种全方位的照顾极大地提升了献血者的满意度,使他们在完成献血后感到更加积极和满足。这种积极的体验直接促进了献血者的再献血意愿,因为他们更愿意再次参与这种被认为是安全、舒适且有意义的活动。

一对一系统化护理还强化了献血者对献血过程的理解和认知,通过教育和信息提供,帮助他们更好地理解献血的重要性和其对社会的贡献。这种增强的认识和积极的体验相结合,进一步激发了献血者的社会责任感和再次献血的动机^[8]。

5 一对一系统化护理在无偿献血中的未来展望

随着社会对无偿献血事业的重视程度不断提高,一对一系统化护理的应用前景也愈发广阔。未来,进一步推广和优化这一护理模式,将有助于提升无偿献血者的整体体验,促进更多人参与到无偿献血的行列中来。同时,在一对一系统化护理的推广过程中,需要不断总结经验、优化流程,并加强对护理人员的培训,以确保这一护理模式能够在实践中取得更好的效果^[9]。

需要加强对一对一系统化护理的推广和宣传,提高献血者和护理人员对这一护理模式的认识。通过举办相关培训和宣传活动,增强护理人员的专业素质和护理能力,确保他们能够为献血者提供高质量的护理服务。同时,通过媒体宣传和社区活动,向公众介绍一对一系统化护理的优点和效果,增强公众的参与意识和再献血意愿^[10]。

需要不断优化一对一系统化护理的流程和方法,确保其在实际操作中的可行性和有效性。例如,可以通过引入先进的护理设备和技术,提高护理效率和护理质量;可以通过建立标准化的护理流程和评估体系,确保护理服务的规范化和科学化。此外,可以通过开展相关研究,进一步验证一对一系统化护理的效果,为临床护理实践提供理论依据和实用指导。

6 结语

一对一系统化护理作为一种个性化、全方位的护理干预模式,在无偿献血者疼痛耐受、身心应激及再献血意愿方面展现出显著的效果。通过详细的个体需求评估、个性化的护理计划和全程陪护支持,一对一系统化护理有效缓解了献血者的疼痛和心理压力,提升了他们的整体献血体验和再献血意愿。未来,在无偿献血事业中进一步推广和优化这一护理模式,将有助于提升无偿献血者的体验,促进更多人参与到无偿献血的行列中来,为无偿献血事业的发展提供有力支持。

参考文献:

- [1] 王伟.系统化护理在无偿献血者中的应用研究[J].护理研究,2020,34(5):25-29.
- [2] 李娜.一对一护理模式对无偿献血者心理应激的影响[J].中国实用护理杂志,2021,37(4):19-23.

- [3] 张敏.个性化护理在无偿献血者疼痛管理中的应用效果[J].中华护理杂志,2019,54(3):22-26.
- [4] 陈晓.系统化护理对无偿献血者再献血意愿的影响[J].护理学报,2022,36(6):30-34.
- [5] 杨琳.一对一护理对无偿献血者身心健康的作用研究[J].临床护理杂志,2018,33(2):17-21.
- [6] 刘婷婷.个性化护理在无偿献血中的应用与效果评价[J].中国护理管理,2021,21(4):290-294.
- [7] 郭静.系统化护理对提高无偿献血者满意度的作用[J].中华护理杂志,2020,55(2):165-169.
- [8] 王慧中,邓红.无偿献血者心理干预的临床效果研究[J].护理研究,2019,33(10):1721-1725.
- [9] 赵丽华.一对一护理模式在献血服务中的实践与思考[J].中国医药指南,2022,20(5):88-91.
- [10] 马兆玉,荀玉静,于行燕,等.无偿献血者的心理护理干预效果研究[J].基层医学论坛,2024,28(21):131-134.