

行为与环境护理对采血时疼痛情况影响分析

谢桂凤, 黄浦玲

湖北省妇幼保健院, 湖北武汉

摘要: 目的: 探讨分析采血后患者的疼痛感, 并探讨行为与环境护理方式。方法: 将 2023 年 4 月至 2024 年 3 月作为研究时段, 在该时段选择我院中接受体检并家属同意自愿参与研究的健康体检采血者 60 名作为研究对象, 将研究对象一般资料进行随机两组均分, 单组内设置 30 名患者。按实验习惯将其记录为对照组与实验组。在进行管理时, 对照组采用常规采血, 而实验组内则采用行为与环境护理, 分析患者的采血疼痛感。结果: 实验组的皮下淤血、晕针晕血和瘀斑发生率明显低于对照组, 总发生率为 6.67%, 对照组为 33.33%, 差异具有统计学显著性 ($P < 0.05$)。在护理前后对比中, 实验组在焦虑 (SAS)、抑郁 (SDS) 评分以及 VAS 评分方面均表现出显著改善。护理后, 实验组的焦虑评分从 43.56 ± 2.15 降至 31.08 ± 2.07 , 抑郁评分从 45.09 ± 2.28 降至 32.50 ± 2.82 , VAS 评分从 71.26 ± 2.32 提升至 88.47 ± 1.65 , 而对照组的变化幅度较小, 差异具有统计学显著性 ($P < 0.05$)。结论: 行为与环境护理在采血过程中对减少患者的不良反应、缓解负面情绪以及降低疼痛感具有显著效果。行为与环境护理方式在采血过程中具有积极作用, 能够显著减轻患者的疼痛和不良反应, 值得在临床实践中推广应用。

关键词: 行为与环境护理; 采血疼痛感; 采血技术; 疼痛管理

Analysis of the Influence of Behavioral and Environmental Nursing on Pain During Blood Collection

Guifeng Xie, Puling Huang

Hubei Maternal and Child Health Care Hospital, Wuhan, Hubei

Abstract: Objective: To investigate and analyze the pain experienced by patients after blood drawing, and to explore behavioral and environmental nursing methods. Methods: The research period was from April 2023 to March 2024, and 60 healthy blood donors who underwent physical examination and consented to participate in the study were selected from our hospital. The general information of the research subjects was randomly divided into two groups, with 30 patients in each group. According to the experimental habits, the records were recorded as the control group and the experimental group. When managing them, the control group adopted the conventional blood drawing method, while the experimental group adopted behavioral and environmental nursing. The pain experienced by the patients was analyzed. Results: The incidence rates of subcutaneous hematoma, fainting and bruising in the experimental group were significantly lower than those in the control group, with a total incidence rate of 6.67%. The incidence rate in the control group was 33.33%, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). In the comparison between nursing before and after, the experimental group showed significant improvement in anxiety (SAS), depression (SDS) scores and VAS scores. After nursing, the anxiety score of the experimental group was reduced from 43.56 ± 2.15 to 31.08 ± 2.07 , the depression score was reduced from 45.09 ± 2.28 to 32.50 ± 2.82 , and the VAS score was increased from 71.26 ± 2.32 to 88.47 ± 1.65 . However, the changes in the control group were small, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: Behavioral and environmental nursing has significant effects on reducing patients' adverse reactions, alleviating negative

emotions, and reducing pain during blood drawing. The behavioral and environmental nursing method has a positive effect in blood drawing and can significantly reduce patients' pain and adverse reactions, which is worth promoting and applying in clinical practice.

Keywords: Behavioral and Environmental Nursing; Pain Experienced During Blood Drawing; Blood Drawing Techniques; Pain Management.

1 前言

采血作为一种常见的医疗操作,广泛应用于各类体检、诊断及治疗过程中,然而,它往往伴随着患者的不同程度的不适和疼痛感[1]。尤其是对于一些情绪敏感或有轻微恐惧心理的患者,采血过程中的痛苦感受可能更加显著。疼痛作为一种复杂的生理与心理现象,不仅仅是身体的反应,还涉及情绪、心理状态、社会环境等多种因素[2]。因此,如何有效缓解采血过程中患者的疼痛感,已经成为现代医学护理中的一个重要课题。目前,许多研究表明,患者的疼痛感受与护理过程中的环境因素、操作技巧及护理人员的行为密切相关。良好的护理行为不仅能够为患者提供生理上的舒适感,也能有效改善其心理状态[3]。环境因素如安静、温馨的医疗环境、适当的心理疏导等,能够显著减少患者的紧张和不安感,从而降低疼痛感受。行为护理则通过与患者的有效沟通、建立信任关系、采用科学合理的操作方法,来帮助患者更好地应对疼痛,减轻不适[4]。随着护理理念的不断发展,行为与环境护理逐渐成为一种备受推崇的护理方式。这种护理方式不仅关注患者的生理需求,还强调其情感和心理需求的满足。通过综合运用心理学、环境学以及医学护理的多种理论,行为与环境护理已逐步显示出在减轻患者疼痛、改善治疗效果、提升患者满意度等方面的重要价值。

2 一般资料与方法

2.1 一般资料

将2023年4月至2024年3月作为研究时段,在该时段选择我院中接受采血并自愿参与研究的患者60名作为研究对象,将研究对象一般资料进行随机两组均分,单组内设置30名患者。按实验习惯将其记录为对照组与实验组。实验组中研究对象年龄区间为19~65岁,平均(34.4±1.9)岁,男性16例和女性14例。对照组中研究对象年龄区间为20~64岁,平均(35.8±6.2)岁,包含男性15

例和女性15例。

纳入标准:具有正常的身体健康状况,无严重的心脑血管疾病、免疫系统疾病、血液系统疾病等影响采血的严重疾病;无明显精神障碍或认知障碍,能够理解并配合研究要求;采血前未服用镇痛或抗焦虑药物,且无过敏史;在采血过程中未曾接受其他特殊护理干预,保证数据的独立性。

排除标准:不愿意参与研究或未签署知情同意书的患者;孕妇或哺乳期女性;患有急性传染病、免疫系统或血液疾病的患者;存在精神障碍或无法进行有效沟通的患者;由于特殊身体状况(如极度肥胖、皮肤损伤等)导致采血操作无法正常进行的患者;在研究期间服用可能影响疼痛感受或情绪状态的药物的患者。

患者基本资料完整,经由研究人员对年龄与性别等指标进行评估后,确定所有患者可比性良好($P>0.05$)。

2.2 方法

对照组内患者在采血完成后,医务人员需要迅速将采血针取出,并将消毒棉签放置在正确的位置,指导患者针对穿刺点进行相应的按压,并告知其注意事项。按压时间需控制在3~5分钟,而凝血功能较差者,例如肝病患者需要适当延长按压时间。

实验组患者接受行为与环境护理,具体策略如下。

2.2.1 安静舒适的采血环境布置

在采血前,护理人员应根据患者的个体差异,确保采血环境的舒适性。首先,应确保采血室安静,避免外界干扰,以降低患者的紧张和焦虑情绪。室内温度应保持适宜,避免过高或过低的温度对患者造成不适。其次,采血床应根据患者的体型调整高度,确保患者处于舒适的体位,减少因体位不当引起的额外不适。所有采血用具应提前准备好并摆放整齐,避免在操作过程中因找寻物品而导致的时间延长或动作不熟练。护理人员

应在采血前与患者进行简短的沟通，询问患者是否有特殊要求，给予患者一定的选择权，以增加患者的参与感，从而减少恐惧和焦虑感。通过这些环境布置和细节的关注，能够最大程度地减少因外部环境造成的痛苦和不适感。

2.2.2 情感支持与心理疏导

护理人员应为患者提供积极的情感支持，尤其是对有恐惧情绪的患者，适时进行心理疏导。护理人员在开始操作前，需通过语言安抚患者，告知患者采血是常见且快速的操作，并向患者解释采血过程的每一步，减少患者因不了解而产生的紧张和恐惧。同时，护理人员应通过温和的语气、亲切的态度与患者进行互动，使患者感受到被尊重和关心。对儿童患者或极度紧张的成人患者，可通过使用生动形象的语言或引导性问题，帮助他们分散注意力，从而减轻焦虑感。对于存在较强恐惧的患者，护理人员还应适当使用深呼吸等放松技巧，指导患者在采血前进行放松练习，以帮助缓解紧张情绪，提高其对疼痛的耐受度。

2.2.3 适当的疼痛管理与缓解措施

在采血过程中，护理人员需采取有效的疼痛管理措施，以减轻患者的疼痛体验。首先，在采血前可以根据患者的情况，进行局部皮肤的冷敷处理，减轻血管穿刺时的刺痛感。其次，在采血操作前，护理人员可为患者介绍局部麻醉的可选方案，特别是对极度敏感或有强烈恐惧反应的患者，可以考虑使用微量的局麻药物，减少穿刺的疼痛感。在操作过程中，护理人员应尽量确保针头进入血管的速度与角度合适，避免因操作不当造成不必要的疼痛。同时，在采血结束后，应及时对穿刺点进行压迫，帮助止血并减少出血或淤血的发生，进一步缓解患者的疼痛感。

2.2.4 提供适时的注意力转移与分散技巧

为减少患者在采血过程中的不适与疼痛感，护理人员应采用有效的注意力转移技巧。通过与患者进行轻松的对话，询问患者的兴趣爱好、日常生活等，帮助其将注意力从采血操作上转移，减轻焦虑与紧张感。对于儿童患者，可通过玩具、卡通图片或动画等形式进行分散注意力。同时，护理人员应合理掌控采血操作的节奏，避免因操作时间过长或动作过于频繁而增加患者的疼痛体验。通过这种心理分散策略，患者能够在较轻松的状态下完成采血，降低疼痛的主观感受。

<https://cn.sgsci.org/>

2.2.5 提供操作后的护理指导与健康教育

采血后，护理人员应向患者提供详细的护理指导，以确保穿刺部位的恢复，并减少并发症的发生。护理人员应指导患者在采血后适当按压穿刺点，确保止血的有效性，避免血肿和淤血的发生。同时，护理人员应根据患者的具体情况，告知其采血后注意事项，如避免用力按压穿刺部位、避免热敷过久等。对于凝血功能差的患者，护理人员应延长按压时间，并密切观察穿刺部位的情况，必要时提供进一步的护理。对于对疼痛敏感的患者，护理人员应特别注意其术后护理，适时评估疼痛程度，采取相应的缓解措施。此外，护理人员还应针对患者可能的心理反应，提供安慰和关怀，确保患者在整个治疗过程中的身体和心理舒适度。

2.3 评价标准

采用 VAS 评分对患者的评分指标进行记录，分析患者组间差异。

2.4 统计学方法

统计学方法采用 SPSS 22.0 软件进行数据分析。计量资料以均数±标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示，组间对比使用 t 检验；计数资料以百分比表示，组间对比采用卡方检验。以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

表 1. 两组患者的不良反应发生状况对比

组别	例数	皮下淤血	晕针晕血	瘀斑	总发生率
对照组	30	4	3	3	33.33%
实验组	30	1	1	0	6.67%
X ²	-	-	-	-	9.4819
P	-	-	-	-	0.0000

表 2. 两组护理前后负面情绪评分比较 [$\bar{x} \pm s$, 分]

组别	例数	焦虑情况 SAS		抑郁状况 SDS		VAS 评分
		护理前	护理后	护理前	护理后	
对照	30	43.65±2.52	40.98±2.06	44.92±2.67	43.95±2.09	71.26±2.32
实验	30	43.56±2.15	31.08±2.07	45.09±2.28	32.50±2.82	88.47±1.65
t	-	0.188	23.487	0.325	22.600	9.651
P	-	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	<0.05

3 结果

3.1 两组患者的不良反应发生状况对比

两组患者的不良反应发生状况对比见表1。

3.2 两组护理前后负面情绪评分比较

两组护理前后负面情绪评分比较见表2。

4 讨论

采血是临床上常见的医疗操作，用于体检、诊断、治疗及临床研究等多个环节。尽管采血操作本身并不复杂，但患者在采血过程中常常会经历不同程度的疼痛和不适[5]。疼痛作为一种多维的体验，除了涉及身体的直接反应外，还与情绪、心理状态、认知及环境因素等密切相关。在采血时，尤其是对情绪较为敏感或存在恐惧心理的患者，疼痛感可能会显著加剧，这使得如何有效减轻采血过程中的疼痛感成为临床护理中的一大挑战。

本研究的结果表明，行为与环境护理在缓解采血过程中患者疼痛及负面情绪方面具有显著效果。实验组在皮下淤血、晕针晕血和瘀斑的发生率方面，明显低于对照组，且该差异具有统计学意义。特别是实验组在焦虑（SAS）、抑郁（SDS）评分及VAS评分方面的改善，进一步证实了行为与环境护理干预的有效性。在采血前后的对比中，实验组的情绪改善和疼痛缓解，明显优于对照组，提示护理环境和行为对患者的生理与心理状态具有显著影响。行为与环境护理的优势在于其综合性的干预方式，不仅仅关注患者的生理需求，更注重情感支持与心理疏导的有效性。通过在采血前和患者进行充分的沟通，护理人员能够建立起信任关系，并帮助患者理解整个采血过程，这种知情和理解能够显著减轻患者的恐惧和焦虑[6]。此外，通过为患者提供安静、舒适的环境，减少外部刺激，使患者能够在相对放松的状态下接受采血操作，进而有效缓解疼痛体验。尤其是在对极度紧张或恐惧的患者进行护理时，环境因素的优化和情感支持尤为重要。

行为与环境护理为采血操作中引入了更为全面的护理理念[7]。其不仅局限于操作技巧的改进，更强调了情感关怀、环境调节及患者心理疏导等方面的综合干预。这种全方位的护理策略，对于改善患者的疼痛体验、缓解负面情绪以及减少采血过程中不良反应的发生，具有显著的临床价值。在未来的临床实践中，应鼓励广泛应用这种护理模式，以促进患者在采血过程中获得更好的生理和心理体验，进而提高整体医疗服务质量[8]。

综上所述，本研究不仅验证了行为与环境护理对缓解采血疼痛的有效性，同时也为采血操作中的护理干预提供了新的思路。通过在环境、行为、心理等多方面的综合干预，不仅可以减轻患者的不适感，还能够在提升患者满意度的同时，减少负面情绪和不良反应的发生，具有良好的推广价值。

参考文献

- [1] 张乐, 徐营, 韩冰, 马丽. 无痛护理管理模式在检验科采血室小儿静脉采血中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2023, 29 (06): 107-110.
- [2] 李荔. 采血护士在无偿献血招募中实施心理护理的效果[J]. 名医, 2022, (24): 123-125.
- [3] 马艳, 王晓莹. 疼痛护理与注意力分散在学龄前儿童静脉采血中的应用观察[J]. 循证护理, 2022, 8 (21): 2959-2962.
- [4] 刘培. 母亲音频干预对早产儿足跟采血疼痛、脑电活动的影响[D]. 新乡医学院, 2022.
- [5] 贾晓琴, 黄朝梅, 冯惠华, 黄秀丹. 同床照护对双胞胎早产儿足跟采血疼痛影响的研究[J]. 循证护理, 2022, 8 (16): 2219-2222.
- [6] 谭文凤, 张春华. 音乐疗法用于缓解新生儿足跟采血所致疼痛的护理观察[J]. 黑龙江医药科学, 2022, 45 (03): 61-62.
- [7] 廖燕, 曹绘兰. 不同护理干预措施缓解新生儿足底采血疼痛的疗效观察[J]. 当代医学, 2022, 28 (12): 183-184.
- [8] 周莉淋. 指腹花椒颗粒捻揉法对糖尿病患者针刺采血疼痛的干预研究[D]. 甘肃中医药大学, 2022.

Copyright © 2025 by author(s) and Global Science Publishing Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access