

- [2] 韦媛.核医学科护理人员的职业风险与应对措施[J].全科护理, 2015;13(13):1239-1240
- [3] 李东娟,严春雷,潘颖.核医学科护理环节质量存在的问题及改进措施[J].临床监护, 2017;17(1):230
- [4] 王艳秋.核医学科的放射防护与护理管理[J].中国辐射卫生, 2017;36(1):148-150
- [5] 王洪,杨静,王传英.人性化护理在核医学特殊防护病房中

- 的应用[J].山西医药杂志, 2016;45(22):2711-2713
- [6] 张朝莉.研究人性化护理在核医学中的应用[J].中西医结合心血管病电子杂志, 2016;4(23):190
- [7] 张凤萍.探讨人性化护理在核医学中的应用效果[J].中外医疗, 2017;36(1):148-150

护理本科生毕业实习期间亚健康现状及其影响因素分析

曹 丽,王 园*

(内蒙古医科大学附属医院 急诊科,内蒙古 呼和浩特 010050)

关键词:护理本科生;亚健康;影响因素

中图分类号:R471

文献标识码: B

文章编号:2095-512X(2021)S1-0153-04

“亚健康”主要是人们在生理、心理、社会适应和道德规范方面的不良状况的体现。主要表现为生理功能受损和非特异性抵抗力下降,从而增加了对各种疾病的易感性。有研究表明,亚健康在大学生群体中有较高的发生率^[1],而医学生由于其专业特殊性,来自于学习繁重、生活作息不规律、实习内容复杂等各方面的压力,较之其他专业的大学生亚健康发生率更高。亚健康已被证实与心血管疾病等慢性非传染疾病密切相关^[2]。因此,做好亚健康管理有利于提高毕业实习期间护理本科生的健康状况和生活质量。本研究通过了解内蒙古医科大学护理本科生毕业期间的亚健康现状的调查分析,探索性地提出相应对策与改进建议,从而改善毕业实习期间护理本科生的身体素质^[3]。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

按照简单抽样规则选取内蒙古医科大学附属医院及内蒙古自治区人民医院2016级护理本科生实习生150人。纳入标准:内蒙古医科大学2016级护理本科生,毕业实习阶段。排除标准:毕业实习阶段的专升本全日制护生,专科护生。

1.2 方法

采用问卷调查方式。内容包括:(1)一般情况调查表:性别、是否经常熬夜、每周吃早餐次数、每

周体育锻炼次数、每周上网次数;(2)亚健康状态自评表(SRSHS):该大学生亚健康调查问卷共有30个条目,分为三个维度,生理维度,心理维度和社会维度。总分范围为30~150分,分数<40分者处于健康状态,分数≥40分处于亚健康状态。得分越高,亚健康状态越严重。

1.2.1 调查工具 本研究的调查问卷分为两部分,第一部分为一般情况问卷,第二部分为亚健康状况自评表。

1.2.2 一般情况问卷 由研究者自行设计,调查包括性别、是否经常熬夜、每周吃早餐次数、体育锻炼次数、每周上网次数。

1.2.3 亚健康状态自评表 亚健康状态自评表应用的是广州中医药大学修改后的大学生亚健康评估量表。修改后的评定量表(见表1)Cronbach α 系数为0.9036,有较好的信度和效度,可以用于测量护理专业本科实习生亚健康状况。此大学生亚健康调查问卷共有30个条目,分为三个维度(见表2),题目选项分为没有、偶尔出现、有时出现、经常出现、经常出现而且很严重,分别记为1~5分,总分范围30~150分。

1.3 统计学分析

采用SPSS 19.0统计学软件进行数据分析。计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,采用 t 检验;计数资料以 $n, \%$ 表示,采用 χ^2 检验。检验水准为 $\alpha=0.05$,以 $P<0.05$ 说明具体统计学差异。

作者简介:曹丽(1985-),女,内蒙古医科大学附属医院急诊科主管护师。

通讯作者:王园,副主任护师,硕士研究生导师, E-mail:2646068368@qq.com 内蒙古医科大学附属医院急诊科,010050

表1 修改的条目

题号	原题	修改后
22	因性欲减退,对配偶的亲昵动作无动于衷,暗自怀疑自己的性能力。	为一些有关性的想法而苦恼。
26	配偶和孩子对自己不满意,自己很伤心也很内疚。	辜负父母老师对自己的期望,自己很伤心也很内疚。
29	对城市的污染、噪音、拥挤非常敏感,实在难以忍受,渴望亲近。	感觉宿舍环境嘈杂、拥挤、难以忍受,渴望清净。
30	感到事情变得很糟糕,且看不到改善的征兆。	感到将来的就业很糟糕,且看不到改善的征兆。

表2 大学生亚健康调查问卷的30个条目和三个维度

维度	题目序号	维度	题目序号	维度	题目序号
生理 维度	第3题	心理 维度	第1题	社会 维度	第7题
	第5题		第2题		第8题
	第6题		第4题		第10题
	第9题		第12题		第14题
	第11题		第17题		第15题
	第13题		第23题		第20题
	第16题		第24题		第21题
	第18题		第26题		第22题
	第19题		第27题		第25题
	第28题		第29题		第30题

2 结果

2.1 研究对象的一般资料(见表3)

2.2 研究对象的亚健康状况

共发放150份问卷,回收有效问卷150份,有效率为100%。亚健康状态自评表得分30到99分。平均得分(61.740 ± 10.132)分。有124名护生处于亚健康状态,亚健康检出率为82.67%。亚健康状态自评表分为生理维度、心理维度和社会维度三个方面,心理维度的得分最高,其次为生理维度,最低为社会维度(见表4)。

2.3 影响毕业实习期间护理本科生亚健康状况的因素

2.3.1 一般情况对实习护生亚健康自评得分的t检验($\bar{x} \pm s$) 不同您的性别对于亚健康自评得分差异无统计学意义($P > 0.05$),意味着不同性别因素对毕业实习期间护理本科生亚健康状态没有影响;而是否经常熬夜呈现出显著性($P < 0.05$),意味着不同是否经常熬夜对毕业实习期间护理本科生亚健康状态有影响(见表5)。

表3 研究对象的一般资料

题目	人数	构成比
性别		
男	43	28.67%
女	107	71.33%
经常熬夜		
是	66	44%
否	84	56%
吃早餐次数(次/周)		
0~2	28	18.67%
3~4	74	49.33%
5~6	36	24%
7	12	8%
体育锻炼次数(次/周)		
从不锻炼	42	28%
1~2	69	46%
3~4	27	18%
几乎每天	12	8%
上网超过5h(次/周)		
0~2	24	16%
3~4	85	56.67%
5次以上	41	27.33%

表4 亚健康状态自评表各维度的情况

维度	得分($\bar{x} \pm s$)
生理	2.024 ± 0.379
心理	2.075 ± 0.379
社会	2.070 ± 0.386

表5 一般情况对实习护生亚健康自评得分的t检验($\bar{x} \pm s$)

		总分($\bar{x} \pm s$)	t值	P值
性别	男	60.35 ± 9.33	-1.066	0.288
	女	62.30 ± 10.43		
经常熬夜	是	64.30 ± 8.91	2.809	0.006
	否	59.73 ± 10.62		

2.3.2 一般情况对实习护生亚健康自评得分的F检验($\bar{x} \pm s$)(见表6)

2.4 一般情况对毕业实习期间护理本科生的亚健康自评量表中各维度的影响

2.4.1 经常熬夜对毕业实习期间护理本科生亚健康影响 是否经常熬夜对于生理维度,心理维度,社会维度全部均呈现出显著性($P < 0.05$),意味着是否经常熬夜对于毕业实习期间护理本科生亚健康状况的生理、心理、社会均有影响,且经常熬夜的得分高于不经常熬夜的得分(见表7)。

表6 一般情况对实习护生亚健康自评得分的F检验

	总分($\bar{x} \pm s$)	F值	P值
每周吃早餐次数		1.813	0.020
0~2次	28 ± 7.09		
3~4次	72 ± 10.32		
5~6次	31 ± 8.45		
7次	14 ± 8.07		
每周体育锻炼次数		1.851	0.036
从不	40 ± 6.91		
1~2次	62 ± 8.64		
3~4次	23 ± 4.12		
几乎每天	12 ± 7.30		
每周连续5h上网次数		2.729	0.075
0~2次	24 ± 7.67		
3~4次	83 ± 10.33		
5次以上	41 ± 8.09		

2.4.2 吃早餐对毕业实习期间护理本科生亚健康影响 每周吃早餐次数对生理维度、心理维度、社会维度均有显著差异($P < 0.05$),说明吃早餐对毕业实习期间护理本科生亚健康状况的生理、心理、社会均有影响,且较少吃早餐的得分明显高于经常吃

表7 经常熬夜对亚健康状况自评表生理维度、心理维度、社会维度的影响($\bar{x} \pm s$)

	是否经常熬夜($\bar{x} \pm s$)		<i>t</i>	<i>P</i>
	是($n = 66$)	否($n = 84$)		
生理维度	2.12 ± 0.32	1.95 ± 0.40	2.835	0.005
心理维度	2.15 ± 0.35	2.01 ± 0.39	2.835	0.023
社会维度	2.15 ± 0.39	2.00 ± 0.37	2.414	0.017

早餐的得分(见表8)。

2.4.3 体育锻炼对毕业实习期间护理本科生亚健康影响 每周体育锻炼次数对生理维度、心理维度、社会维度均有显著性差异($P < 0.05$),说明体育锻炼对毕业实习期间护理本科生亚健康状况的生理、心理、社会均有影响,且从不锻炼或者较少锻炼的得分明显高于经常锻炼的得分(见表9)。

3.4.4 每周连续5h或者更长时间上网对毕业实习期间护理本科生亚健康影响 每周连续5h或者更长时间上网次数对生理维度、心理维度、社会维度均有显著性差异($P < 0.05$),说明长时间上网对毕业实习期间护理本科生亚健康状况的生理、心理、社会均有显著性影响,且每周超过5次长时间上网次数得分高于很少时间上网的得分(见表10)。

表8 吃早餐对亚健康状况自评表生理维度、心理维度、社会维度的影响($\bar{x} \pm s$)

	每周吃早餐的次数($\bar{x} \pm s$)				F	<i>P</i>
	0~2次	3~4次	5~6次	7次		
生理维度	2.57 ± 0.80	2.49 ± 0.48	1.90 ± 0.13	1.09 ± 0.73	2.141	0.046
心理维度	2.58 ± 0.24	2.38 ± 0.93	2.06 ± 0.32	1.63 ± 0.54	2.259	0.023
社会维度	2.37 ± 0.60	2.30 ± 0.79	2.26 ± 0.83	2.15 ± 0.90	2.494	0.004

表9 体育锻炼对亚健康状况自评表生理维度、心理维度、社会维度的影响($\bar{x} \pm s$)

	一周体育锻炼次数($\bar{x} \pm s$)				F	<i>P</i>
	从不锻炼	1~2次	3~4次	几乎每天		
生理维度	2.90 ± 0.32	2.89 ± 0.45	2.78 ± 0.91	1.97 ± 0.24	2.007	0.033
心理维度	2.67 ± 0.31	2.56 ± 0.76	2.35 ± 0.46	2.01 ± 0.89	2.342	0.014
社会维度	2.64 ± 0.79	2.65 ± 0.08	1.98 ± 0.53	2.09 ± 0.37	2.190	0.042

表10 每周连续5h或者更长时间上网对亚健康状况自评表生理维度、心理维度、社会维度的影响($\bar{x} \pm s$)

	每周连续5h或者更长时间上网($\bar{x} \pm s$)			F	<i>P</i>
生理维度	2.30 ± 0.63	2.42 ± 0.78	2.66 ± 0.86	2.398	0.044
心理维度	1.99 ± 0.76	2.39 ± 0.13	2.85 ± 0.35	2.766	0.080
社会维度	1.63 ± 0.29	2.75 ± 0.37	2.84 ± 0.54	1.633	0.049

3 讨论

3.1 亚健康现状

本研究结果显示,毕业实习期间护理本科生亚健康状况自评表平均得分(61.740 ± 10.132)分,高于亚健康诊断标准(≥ 40 分),有124名护生处于亚健康状态,检出率为82.67%。本次亚健康检出率高于郑文红^[4]对大学生的亚健康调查结果(亚健康检出率为73.11%),其差异可能是因为被调查人群的专业特殊性,护生毕业实习期间考研考证课业负担较重、进入临床后要面对紧凑的临床实习安排及知识操作考核、自身对临床工作的不熟悉、精神高度紧张以及医院值班制度导致作息時間不规律等各方面的原因,使得本次亚健康检出率较高。

本次研究显示毕业实习期间护理本科生心理维度和社会维度得分较高,可能是与护生在进入临床后,脱离了学校相对比较轻松的环境,要面对复杂的工作和处理人际关系从而产生的心理和思维变化有关。

研究结果显示,经常熬夜、吃早餐次数、体育锻炼次数、长时间上网对亚健康生理、心理、社会三个维度都有不同程度的影响且熬夜越频繁、不吃早餐或者较少吃早餐、缺乏体育锻炼、连续长时间上网,亚健康的程度越严重。不健康的生活方式会影响到身体健康,而对于正在实习的护生来讲,本来由于专业的要求和职业特点,护生在平常的校园生活中也承受着较大的压力。在进入临床生产实践后,如若不改变生活方式,身心健康将面临着重大的威胁。

3.2 合理建议

若护生对于自己的身体状态不加以重视,那么亚健康状态会逐渐严重,并且会朝疾病方向发展。但若护生加强对自身健康状况的管理,那么亚健康状态也会逐渐好转,护生可以恢复到完全健康的状态。由于亚健康人群的状态具有双向逆转性质,因此对亚健康人群进行健康管理十分有必要^[5]。要全方位解决这些问题,就应该从学生健康教育、体育运动、生活习惯、平衡饮食等方面进行全面干预^[6,7]。首先,实习护生要保证充足的睡眠时间,虽然由于夜班制度,护生不得不熬夜,但一定要利用休息时间充分的休息,充足的睡眠有助于体力的恢

复,提高免疫力,而经常熬夜会导致疾病的发生;每个人都应该吃早餐,护生在临床工作中从事体力与脑力的劳动,更应该规律进食早饭,以免低血糖等意外的发生;体育锻炼是促进身心健康的重要途径。应试教育模式使得大部分学生从小没有养成良好的体育锻炼习惯,造成当代大学生体质普遍较差,力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质呈现下降趋势。护生应该经常活动促进血液循环,提高机体储备能力,并且每周进行有氧运动并逐渐增加活动频率;长时间上网不仅会导致视力下降、腰部、颈椎等疾病,还会造成交流能力下降,思维简单化,社会适应能力减弱等不良后果。护生应该尽量减少上网时间,多与他人交流,多参加社交活动。除上述护生自身要改变的不良生活习惯外,学校及社会方面也应提供支持。开展健康讲座;开设心理课程,评估护生心理状态提供心理支持;在实习之前开设技能培训课程以及开展有关提高抗压能力的课程,如调解自我情绪、协调人际关系、提高专业判断和专业临床决策的能力。使护生在实习期间能够充分学习临床知识和操作,提升人际沟通能力,加强对突发事件的应对能力,坚持规律的生活方式,改善亚健康状态。

参考文献

- [1]仇玉洁,孟天成,张红杰,等.大学生亚健康状况影响因素研究[J].科技风,2019(18):182
- [2]KUPAEV V, BORISOV O, MARUTINA E, et al. Integration of suboptimal health status and endothelial dysfunction as a new aspect for risk evaluation of cardiovascular disease[J]. EPMA J, 2016;7(1):19
- [3]奉姝,孙敏,陈明,等.多重线性回归模型在医学院校大学生体质现状研究中的应用.中国卫生统计[J].2018;35(3):459-461
- [4]郑文红,陈景祥,彭青渝,等.军医大学学生严重亚健康症状及其相关因素[J].解放军预防医学杂志,2015;31(2):144-145
- [5]胡锦洲.健康管理对亚健康人群的必要性和重要性探究[J].中国保健营养,2017;27(34):374-375
- [6]汤楠.分析生活方式对高校大学生身体健康状况的影响[J].实用妇科内分泌杂志,2018(13):195,197
- [7]潘晖.对在校大学生“亚健康”人群进行生活方式干预的研究[J].中国现代医生,2013;51(20):126-127