

出國報告（出國類別：國際會議）

第 25 屆國際護理大會 學術海報發表心得

服務機關：國軍高雄總醫院

姓名職稱：劉慈慧少校督導

派赴國家：澳洲-墨爾本

出國期間：2013.05.17-2013.05.25

報告日期：2013.06.25

摘要：

溫水坐浴常使用於肛門或婦科疾病，許多專家建議使用坐浴以緩解疼痛、促進癒合，但是否有科學證據支持坐浴的效果？本篇學術海報目的即在找尋此方面現有之實證文章以探討坐浴對肛門疾病疼痛減緩之效果。筆者在 PubMed、Pro-Quest library、Cochrane library、CEPS 中文電子期刊等資料庫鍵入之關鍵字為坐浴(Sitz bath)、溫水坐浴(Warm sitz bath)或熱浴(Hot bath)來找尋相關文章，經檢索發現共計 12 篇實證文章，文獻證據顯示坐浴並不會降低肛門疾病疼痛程度及癒合程度。因所收集到實證文獻均為國外的研究結果，建議國內可進行隨機對照臨床研究來驗證坐浴之效果，以做為未來坐浴是否對肛門疾病病人有利之參考。

關鍵字：溫水坐浴、疼痛、肛門疾病

目次

1. 參加國際會議之目的.....p4
2. 參加國際會議之過程.....p5
3. 心得及建議.....p8
4. 附錄.....p10

一、參加國際會議之目的

此次參加第 25 屆國際護理大會進行海報發表，為本人第一次出國進行學術會議行程，參加目的包括以下幾點：

1. 瞭解護理之國際化趨勢及新知。
2. 參與國際交流。
3. 增加本國護理學術之國際能見度。

二、參加國際會議之過程

5月18日

下午至大會會場辦理報到手續，晚上參加開幕典禮。各國護理會員均穿著特色服裝參與，就如同嘉年華會般，護理學會要求出席之會員穿著極具特色的中國旗袍、齊呼口號，展現團隊氣勢，表現團結氛圍。開幕式中，會長簡報會務現況及未來發展，尹祚千理事長亦在大會發表演說，為護理人員發聲，是中華民國的榮耀。大會並邀請澳洲知名聲樂家於現場表演，真是一場學術合併音樂的饗宴。



5月19日

前往會場參加研討會議，各國如澳洲、日本、紐西蘭等學者共同分享各國護理現況及教育情形，並探討健康照護的平等及可近性，與會專家均指出護理人員是其中的關鍵角色，若健康照顧系統要迎合日新月異的挑戰，就必須提供及增加護理人員接受教育、必要性資源的機會及給予合適的支持。其中日本專家更指出日本的護理現況，人員夜班排班方式為每日 16 小時，週時數 40 小時，令許多與會學者譁然，大家均對長時間的值班方式很難接受，而各國的護理狀況均因民情及資源而有所不同。

		
圖 7. 日本學者演說	圖 8. 紐西蘭學者演說	圖 9. 團體討論

5 月 20 日

早上前往會場張貼海報。

海報題目：溫水坐浴對肛門疾病疼痛緩解效果之實證文獻回顧

臨床上常以坐浴及纖維膳食做為直腸肛門疾病非藥物治療的處置措施，其中溫水坐浴(warm sitz bath)被視為能夠針對會陰切開、肛裂、痔瘡或肛門術後緩解疼痛、促進癒合的有效治療方法，儘管從 1980 年代起溫水坐浴被廣泛採用，其效果亦從未被質疑，但 Tejirian & Abbas(2005)用坐浴或熱浴之關鍵字在 Medline 中搜尋 1950 年至 2005 年有關坐浴機轉、危險、合併症及技術等文獻，結果僅有六篇有討論坐浴好處，卻沒有任何一篇實證文章來比較肛門疾病坐浴與沒有坐浴差異效果，顯示坐浴的效果須待科學性的文章來證明。亦有學者整理 1990 年至 2009 年 11 月的英文文獻，僅發現四篇隨機試驗之研究文獻在探討坐浴的效果，結果均顯示坐浴對整體疼痛強度、術後疼痛緩解及促進傷口癒合無明顯成效，對解便後的疼痛緩解成效在不同文獻中卻有不同的解釋，但就整體而言，病患對坐浴治療是覺得滿意的(Lang, Tho, & Ang, 2011)。痔瘡術後傷口疼痛為臨床常見現象，即使坐浴後病患仍有疼痛問題之主訴，也曾有病人認為泡冷水比較不痛。另，從人性化護理考量，痔瘡患者入院時須攜帶術後坐浴所需之泡盆，或坐浴時佔據浴廁都會造成不便，因此希望透過實證性文章來了解溫水坐浴是否能降低肛門疾病的疼痛程度，做為臨床是否需要執行溫水坐浴之參考。展覽期間有 4 至 5 位國際友人至海報前針對此議題進行討論，分享臨床經驗，透過此次國際會議不僅有分享交流之機會，也增長自己的見聞。



圖 10. 與國際友人合照

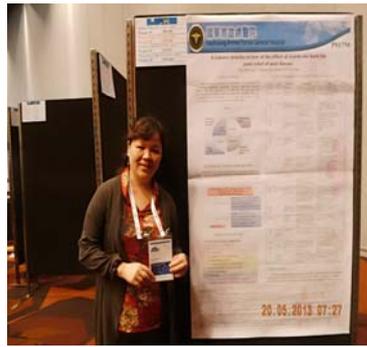


圖 11. 海報發表



圖 12. 與國際友人合照

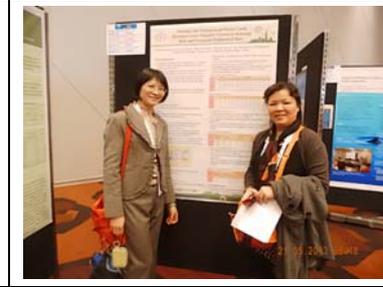
5月21-22日

於會場觀摩各國參展海報，海報主題多元且豐富，如有丹麥的居家護理師探討如何偵測、評估、照護及治療社區老人的瞻望(delirium)情形，針對基層護理師及主要照護者發展教育計劃，運用工具進行評估，於課室教學偵測及評估技巧，透過簡單的生理測量方式及兩種問卷，即可有效的教育人員如何偵測社區老人的瞻望，在會場中與作者進行實際討論，作者認為臨床教育及評估非常重要，本人認為在臨床常會將失智及瞻望混淆，故若能引進類似之教學方式，亦可改善臨床照護品質。也有一些日本研究在探討失智老人介入性照護措施的成效，例如另類療法、遊戲治療、回憶療法等，對失智症都有不錯的成效，而國內目前的趨勢亦如此，也有許多針對特殊族群的另類療法介入研究已經發表。

會場中也有介紹居家臥床病人新的洗澡方式，另有透過 APP 與 SMS 提供有效的溝通與訊息來改善居家病人腿部潰瘍的治療。另，哥本哈根居家護理照護的病人安全部分，以藥物事件異常高居 49%，其次為跌倒占 37%，經由異常事件的嚴重度分類及事件分析，可以創造學習的機會，瞭解異常事件容易發生的時機、地點及原因，也可以提升日常工作品質，亦可提供居民更好及安全的照顧，發展可能的解決方法，國內在居家照護部分，亦可參考國外模式，針對異常事件進行相關調查及分析，才能進一步提升照護品質。

日本在幾年前因大海嘯造成許多傷害，會場發表的海報成果即有日本護理專家針對海嘯造成的創傷後症候群進行探討及研究，發表一系列的研究成果及成效。另，丹麥的性侵中心針對性侵案例的照護也提出成果發表，統計 2012 年的案例有 99% 是女性，59% 為 15 至 24 歲，侵犯者以其他關係(36%)及不明人士(32%)為主，性侵中心提供安靜的環境及照護，支持及協助調適，針對案例及家屬提供資訊、指引與醫療協助、生活輔助。亦有丹麥學者針對兒童嘗試以 Acetaminophen 自殺案例進行調查，每年超過 550 位小於 15 歲的兒童因為嘗試以 Acetaminophen 自殺而住院，其中 93.5% 為女性，34% 想結束生命，32% 想從某些想法中解脫，主要理由以人際關係為主：父母占 19%、男女朋友占 14%、朋友占 12.5%；而其中更有 50% 曾經至精神科就醫，但僅少數有精神疾病，14% 是有事前計劃，28% 之前

即曾經嘗試自殺，透過這些海報專題之分享，本人認為針對國內青少年的自殺議題，也應該要被更重視。在會場中，與多位外國友人以英語溝通，瞭解各國護理現況，真是受益良多，各國護理學術機構亦在會場設攤，透過傳統服飾及各種小禮品來吸引其他會員之注意，真是如同小型的嘉年華會。

		
<p>圖 13. 護理學會攤位</p>	<p>圖 14. 他院護理人員交流</p>	<p>圖 15. 與國際友人交流</p>
		
<p>圖 16. 與國際友人交流</p>	<p>圖 17. 學術海報討論</p>	<p>圖 18. 各國際攤位贈品</p>

三、心得及建議

此次是第一次出國參與國際研討會發表海報，收穫非常多，不僅有國際交流機會，也有機會跟國內的護理同業進行臨床工作的心得分享。除了有實際外文溝通的機會，更進行實務經驗分享及討論，在此提出心得感想與建議。

1. 各國的護理現況因種族民情不同，差異甚大，但不可否認的是歐美國家對護理人員的支持及福利資源均較佳，不僅在薪資及休假部份，均令人欽羨。建議可學習歐美國家，晚間護理值班時數可適時調整為 12 小時，並調高薪資，以鼓勵護理人員輪值夜班，目前國內護理人員延長工時工作之情形其實甚為普遍，若能做適度調整及獎勵，勢必可以改善整個護理生態。
2. 針對老人族群的研究非常多元化，且有許介入性措施的討論，尤其是失智老人及居家臥床病人更是主要的研究族群，透過此次國際會議的參與，不僅能瞭解世界化的護理新知，更有國際交流的機會，讓視野更為開闊及豐富。如另類治療及新的照護模式都有值得學習之處，國內部份則建議可以發展更多的創新護理措施，建立可以滿足國人需求且具實證基礎的另類治療或照護措施。
3. 在心理治療及精神科護理的相關研究中，創傷後症候群及自殺議題亦需被重視，國內學者可針對相關族群進行相關研究及探討。

4. 在目前要求實證的潮流中，新的措施及模式均要有研究驗證之基礎，但是各種研究的研究樣本數均較少，建議可以進行大型的實驗性研究計劃，增加研究樣本數，以更嚴謹的研究設計來進行，勢必可提升實證基礎之信度及效度。

(2)出席證明

