

精神患者睡眠障碍临床护理措施分析

李映红

云南省第一人民医院 昆明理工大学附属医院睡眠中心 云南昆明

【摘要】目的 探究精神患者睡眠障碍临床护理措施。**方法** 选取 70 例精神疾病患者作为研究对象，据患者主诉及诊断证实，组内所有患者均存在不同程度的睡眠障碍，符合入组标准，并在入组按照护理方式的不同将患者随机分配为了对照组和观察组，每组 35 例患者，其中对照组采用常规护理，观察组在常规护理方式的基础上增加针对性护理干预，对比两种不同护理方式的临床应用效果。**结果** 两组患者在护理干预前，其 PSQI 评分无较大差异，无统计学意义，($P > 0.05$)；在护理干预 2 周后、出院前，观察组患者 PSQI 睡眠质量评分分别为 (8.67 ± 3.22) 分、 (7.01 ± 2.63) 分；对照组分别为 (9.89 ± 3.53) 分、 (8.53 ± 2.84) 分，观察组明显更优于对照组，存在统计学意义，($P < 0.05$)。**结论** 对存在精神疾病睡眠障碍的患者采用针对性较强的护理干预方式实施护理能够有效提高护理针对性，对改善患者睡眠质量有积极意义。

【关键词】 精神疾病；睡眠障碍；护理措施；针对性护理；应用价值

Analysis of clinical nursing measures for mental patients with sleep disorders

Yinghong Li

Sleep Center, the First People's Hospital of Yunnan Province, Kunming University of Science and Technology Affiliated Hospital, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Objective: To explore the clinical nursing measures of mental patients with sleep disorders. **Methods:** 70 patients with mental illness were selected as the research object. According to the patient's main complaint and diagnosis, all patients in the group had different degrees of sleep disorders, which met the inclusion criteria, and the patients were randomly assigned to the group according to different nursing methods. The control group and the observation group consist of 35 patients in each group. The control group adopts routine nursing. The observation group adds targeted nursing intervention on the basis of conventional nursing methods, and compares the clinical application effects of two different nursing methods. **Results:** Before nursing intervention, the two groups of patients had no significant difference in PSQI scores and no statistical significance ($P > 0.05$). After 1 week of nursing intervention and before discharge, the PSQI sleep quality scores of the observation group were (8.67 ± 3.22) points, (7.01 ± 2.63) points; the control group was (9.89 ± 3.53) points, (8.53 ± 2.84) points, the observation group was significantly better than the control group, with statistical significance ($P < 0.05$). **Conclusion:** Carrying out nursing with a targeted nursing intervention method for patients with mental disorders and sleep disorders can effectively improve the pertinence of nursing and has a positive significance for improving the sleep quality of patients.

【Keywords】 Mental Illness; Sleep Disorders; Nursing Measures; Targeted Nursing; Application Value

神经系统是控制其他系统、器官的“司令部”，具有至关重要的作用，但近年来，多数人生活、工作压力较大，对神经系统的稳定性产生一定的影响，进而使得精神类疾病发生率较高^[1]。精神类疾病类型较多，如常见精神分裂症，患者会出现社交、认

知等方面的沟通障碍，同时部分患者还可能会伴随有睡眠障碍，进而严重影响患者的日常生活质量。睡眠是人体各系统、器官“休息”的重要环节，是必不可少的，若患者存在睡眠障碍，那么将会极大的影响患者身体健康。在对患者实施护理干预时，

应重点围绕缓解患者睡眠障碍进行护理。本次实验中详细分析了对精神疾病睡眠障碍患者的护理措施。

1 资料与方法

1.1 一般资料

组内共选取了 70 例患者作为本次实验的研究对象,均为我院精神科于 2019 年 2 月至 2020 年 1 月收治,均被诊断为精神类疾病,存在抑郁、幻觉、兴奋等精神症状,年龄未超过 65 岁,处于稳定期;同时患者除本身精神类疾病外,未合并有肝肾功能不全、心肺功能障碍、恶性肿瘤等情况,符合入组标准。入组后按照护理方式的不同将患者随机分配为对照组和观察组,并分别使用常规护理和针对性护理干预,每组 35 例患者。观察组男性患者 19 例,女性 11 例,年龄在 24~61 岁之间,平均年龄(52.14±1.47)岁;对照组男、女患者均为 15 例,年龄在 28~54 岁之间,平均年龄(46.26±1.33)岁。对比来看,两组患者的一般资料无统计学意义,($P>0.05$),具有可比性。

1.2 方法

将常规护理方法应用于对照组,护理人员需应用 PSQI(匹兹堡睡眠质量指数量表)来评价患者睡眠质量,并根据患者实际情况制定护理方案,对其进行健康教育、基础护理、睡眠干预、放松训练等^[2]。

观察组在常规护理方式的基础上使用针对性护理干预。首先,应创造良好的睡眠环境。睡眠是人体休息的重要阶段,具有较多的功效。在睡眠时周围环境是否清洁、安静、安全非常重要,人在睡眠时需要身体完全放松,放下一切警惕,如若周围环境存在着较大的不足,那么便可能会影响患者的正常睡眠^[3]。对此护理人员应加强与患者或家属间的交流,了解患者睡眠习惯,将病床患上干燥、整洁的床单,室内保持合适的温度、湿度,为改善患者睡眠障碍提供帮助。其次,支持鼓励。精神疾病患者在本身疾病的影响下,便会较大程度的影响其睡眠,导致患者出现睡眠障碍,长此以往,患者心理方面会受到影响,形成负面心理,不利于患者康复^[4]。因此护理人员应多多鼓励患者,加强护患交流,建立信任关系,并在沟通时尽量保持聆听状态,并适当鼓励,同时护理人员还应注重细微动作的应用,

如手握患者双手、一个温柔的眼神、笑容等,给患者留下良好的印象,进而循序渐进的疏导患者心理状态。导致患者睡眠障碍愈加严重的重要影响因素之一便是其心理状态,护理人员必须要详细了解患者心理状态,进而有针对性的改善患者心理状态,让其能够勇敢面对过去,憧憬未来。再次,应进行对症护理。临床上对于睡眠障碍的划分相对比较复杂,一般情况下精神疾病睡眠障碍患者多存在早醒、睡眠间断等情况,长此以往便会形成习惯,使其睡眠质量受到影响,可适当为患者使用抗失眠类药物,调节神经中枢^[5]。最后,养成良好的睡眠习惯。多数精神类疾病睡眠障碍患者存在着较为严重的不良习惯,如熬夜、抽烟、酗酒等,作息不规律,生物钟紊乱,要改善上述情况,必须针对失眠的病因及持续因素进行护理,根据患者的睡眠情况,为患者量身定制睡眠康复计划,纠正患者的不良睡眠习惯及与失眠相关的不正确睡眠观念,重塑患者的合理认知模式,缓解各种与失眠相关的负性情绪,消除患者对失眠的恐惧,重建健康的心态和良好的睡眠模式。每天按时休息、按时起床,不赖床,坚持放松训练并适当增加体育锻炼。

1.3 观察指标

本次实验的观察指标以 PSQI 评分为准。PSQI 评分为匹兹堡睡眠质量指数量表,主要围绕患者的睡眠质量、入睡时间、睡眠时间等七项条目,分值越低表示患者睡眠障碍越严重。

1.4 统计学处理

以 SPSS21.0 作为统计学处理工具,结果使用 t 值或 X^2 值检验,若数据间差异较大且存在统计学意义可表示为($P<0.05$)。

2 结果

表 1 两组患者护理前、后睡眠质量评分对比(分)

组别	n	干预前	干预 2 周后	出院前
观察组	35	10.77±4.46	8.67±3.22	7.01±2.63
对照组	35	10.89±4.26	9.89±3.53	8.53±2.84
P 值		>0.05	<0.05	<0.05

两组患者在护理干预前,其 PSQI 评分无较大差异,无统计学意义, ($P>0.05$); 在护理干预 2 周后、出院前,观察组患者 PSQI 睡眠质量评分明显更优于对照组,存在统计学意义, ($P<0.05$)。

3 讨论

精神类疾病是临床常见病症,对患者神经系统有极大的影响,而其他系统基本无明显病理反应。精神类疾病患者多存在妄想、幻觉等情况,在病症的影响下,患者的认知功能、社会功能会出现异常,同时还可能并发睡眠障碍。多数存在睡眠障碍的患者会出现免疫力下降、衰老的症状,进而会较大程度的影响机体内环境平衡^[6]。据分析调查来看,精神疾病患者之所以会出现睡眠障碍,与妄想、幻觉、狂躁发作、兴奋躁动等症状有关,上述症状是精神疾病的主要临床症状,在此类症状的影响下,患者情绪无法得到正常调节,神经元系统长时间兴奋,并不知疲惫,进而出现睡眠障碍。部分患者会坚持服用安眠或抗失眠类药物,但据实际应用情况来看效果相对较差,长此以往患者便会出现精神疲乏、烦躁不安、情绪不稳等负面情绪,进而使病情更加恶化。

本次实验中共选取了 70 例精神类疾病患者作为研究对象,并分别采用不同的护理方法,其中观察组采用了针对性较强的护理干预措施,主要围绕创造良好的睡眠环境、支持鼓励、对症处理、培养良好的睡眠习惯为主,并以 PSQI 评分作为观察指标,据表 1 实验结果来看,观察组在干预后 2 周、出院前的 PSQI 睡眠质量评分分别为(8.67±3.22)分、(7.01±2.63)分,而对照组仅为(9.89±3.53)分、(8.53±2.84)分,观察组患者睡眠质量改善情况明显更优于对照组,存在统计学意义,($P < 0.05$)。总之,影响精神疾病患者睡眠的因素较多,但多与心理问题有关,护理人员需针对患者心理状态疏导,并配合环境干预、睡眠习惯来“对症下药”,帮助患者提升睡眠质量,降低预后风险性。

通过本次对照实验结果来看,对精神疾病睡眠障碍患者使用针对性护理干预可较大程度改善睡眠质量,应用价值极高,适宜在临床上推广。

参考文献

- [1] 童丽琴.老年胃食管反流患者睡眠质量与心理状态和生活质量的相关性分析[J].世界华人消化杂志,2019,27(23):1454-1459.
- [2] 裴璇,周琦,李丽萍,肖承文.利培酮联合脑循环系统治疗仪对改善老年精神分裂症患者睡眠障碍疗效的观察[J].当代医学,2019,25(27):78-80.
- [3] 李建红,卢静,汪子琪,王明菊.卡比多巴-左旋多巴控释片对帕金森病合并睡眠障碍患者精神行为症状、认知障碍及对日常生活能力的影响[J].解放军医药杂志,2019,31(05):55-58.
- [4] 冯世艳,邵冰,陈晓红,林元龙,杜娟,宋波,王福祥.哈尔滨市接受抗病毒治疗艾滋病病毒感染者/患者睡眠障碍和焦虑及抑郁发生情况[J].中国病毒病杂志,2018,8(05):364-369.
- [5] 薄文集.痴呆与失眠相关性的中医理论探讨及酸枣仁汤对 APP/PS1 双转基因小鼠的干预作用[D].湖北中医药大学,2018.
- [6] 赵岩.心理疗法联合药物干预对青年卒中后睡眠障碍患者精神心理状态及细胞因子表达水平的影响[J].中国健康心理学杂志,2018,26(05):645-649.

收稿日期: 2020 年 6 月 20 日

出刊日期: 2020 年 7 月 22 日

引用本文: 李映红, 精神患者睡眠障碍临床护理措施分析[J]. 国际护理学研究, 2020, 2(4): 499-501.

DOI: 10.12208/j.ijnr.20200154

检索信息: 中国知网、万方数据、Google Scholar

版权声明: ©2020 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS