

## 综合性护理对老年睡眠障碍患者的效果分析

陆美莉

上海市普陀区长征镇社区卫生服务中心 上海

**【摘要】目的** 观察分析对老年睡眠障碍患者实施综合性护理的临床效果和应用价值。**方法** 选择我院于2022年5月至2023年5月内就诊的200例老年睡眠障碍患者，随机分为对照组（100例，常规护理）和实验组（100例，综合性护理），收集分析护理效果。**结果** 实验组护理后的睡眠质量评分更高，实验组护理后的生活质量评分更高，实验组护理后的负性情绪评分更低，护理满意度评分更高，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。**结论** 综合性护理可以有效改善老年睡眠障碍患者睡眠质量，提高生活质量，缓解负性情绪，提升满意度，有较高应用价值。

**【关键词】** 老年睡眠障碍；综合性护理

**【收稿日期】** 2024年1月20日

**【出刊日期】** 2024年2月17日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20240083

### Effect analysis of comprehensive nursing on elderly patients with sleep disorders

Meili Lu

Changzheng Town Community Health Service Center, Putuo District, Shanghai

**【Abstract】 Objective** To observe and analyze the clinical effect and application value of comprehensive nursing for elderly patients with sleep disorders. **Methods** 200 elderly patients with sleep disorders were selected from our hospital from May 2022 to May 2023, and randomly divided into control group (100 cases, routine care) and experimental group (100 cases, comprehensive care), and the nursing effect was collected and analyzed. **Results** The sleep quality score of the experimental group after nursing was higher, and the life quality score of the experimental group after nursing was higher, the difference was statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Comprehensive nursing can effectively improve the sleep quality of elderly patients with sleep disorders, improve the quality of life, and have high application value.

**【Keywords】** Elderly sleep disorder; Comprehensive nursing

睡眠状态是大脑与觉醒之间进行交替的抑制状态，在交替之中维持人体正常的身体机能，交替出现紊乱，即引发睡眠障碍。睡眠障碍主要表现为入睡困难、嗜睡、睡眠节律紊乱、睡眠中呼吸骤停等，夜间睡眠恢复的精力难以满足日常所需，对白天的工作学习等造成较大影响，生活质量下降，对患者的身心健康、生理功能造成较大不良影响，长期存在睡眠障碍还可增加多种并发症发生风险<sup>[1]</sup>。睡眠障碍多发于老年群体，与精神压力、体质、疾病等因素影响有关，临床一般通过药物治疗以缓解症状控制病情，但长期用药效果不佳，可导致呕吐、记忆力下降等并发症，影响患者依从性和恢复信心，不利于恢复<sup>[2]</sup>。本研究针对老年睡眠障碍患者实施综合性护理的临床效果进行探讨。

#### 1 对象与方法

##### 1.1 对象

选择我院2022年5月至2023年5月内就诊的200

例老年睡眠障碍患者，随机分为对照组（100例，男57例，女43例，平均 $64.59 \pm 6.67$ 岁）和实验组（100例，男52例，女48例，平均 $65.12 \pm 6.49$ 岁）。所有患者都是自主选择自愿参与到本次研究当中。

##### 1.2 方法

对照组使用常规护理的方式对患者进行护理，包括健康宣教、用药指导等，实验组在常规护理的基础上对患者使用综合性护理的方式进行护理，具体实施方法如下：

（1）健康宣教与心理干预：通过沟通交流等方式了解患者的文化背景、理解能力等，所以更适合患者、更容易被对方理解的方式对睡眠障碍的引发因素、治疗护理方案、注意事项等相关内容进行宣教，运用视频动画、宣传手册等工具进行辅助讲解，建立对睡眠障碍的正确认知，提升恢复信心。了解负性情绪来源，进行针对性的心理疏导，对心理状况进行评估，鼓励参与群

体活动提升对生活的积极态度,缓解孤独等情绪。告知负性情绪对睡眠质量不良影响,引导尽量保持稳定平和的心态。关注患者情绪变化情况,通过沟通交流等方式引导提出实际需求,例如夜间睡眠时外界环境因素等对患者造成的不良影响。尽量安祖合理需求。指导冥想、深呼吸训练等方法,提升情绪自我调节能力,从而促进身心放松,提升入睡成功率。

(2) 日常生活:保持室内干净整洁,夜间处于安静状态。可根据患者喜好适当对病房内装饰进行布置,提升安全感和舒适度。引导养成良好的作息习惯,难以入睡时可指导通过深呼吸训练、冥想等方式放松身心。夜间避免食用辛辣等刺激性食物,避免食用浓茶、咖啡等提升兴奋度的饮食。尽量少食多餐,养成良好的饮食习惯。睡前避免进行激烈运动,避免进行刺激性活动或可引起神经兴奋的活动。引导白天适当参与太极、慢走等运动,有助于消耗一定精力,适当增加疲惫感,以促进夜间入睡。适当运动有助于提升身体素质,增加机体免疫力,从而改善睡眠状况。

(3) 引导家属积极参与护理协助,通过安装遮光窗帘、播放轻音乐等措施提供更加良好的睡眠环境,多关心爱护患者,提供心理支持。可询问患者及家属个人喜好等,引导通过进行喜爱的活动从而放松身心,引导家属在过程中多提供陪伴与支持。可根据实际情况通过专业采耳、按摩等方式促进入睡。

### 1.3 疗效标准

通过匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)对两组患者的睡眠质量情况进行数据收集和分析。通过简易生活质量评分表(SF-36)对两组患者的生活质量评分情况进行数据搜集和分析。通过焦虑抑郁评分量表(SDS、SAS)对两组患者的焦虑抑郁情况进行数据收集和分析。通过纽卡斯尔护理服务满意度量表(NSNS)对两组患者的护理满意度进行数据搜集和分析。

### 1.4 统计学方法

所有数据均纳入SPSS23.0中进行比较分析,分别用 $\chi^2$ 和 $t$ 进行,分别用百分比(%)和(平均数 $\pm$ 标准差)表示,若( $P<0.05$ )差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者护理后的睡眠质量评分对比

实验组与对照组患者护理后的睡眠质量评分( $0.56 \pm 0.63$ 、 $1.23 \pm 0.71$ )、入睡时间评分( $0.97 \pm 0.32$ 、 $1.72 \pm 0.44$ )、睡眠时间评分( $0.51 \pm 0.20$ 、 $1.59 \pm 0.31$ )、睡眠效率评分( $0.82 \pm 0.12$ 、 $1.10 \pm 0.25$ )、睡眠障碍评分( $0.55 \pm 0.24$ 、 $1.32 \pm 0.44$ )、催眠药物评分( $0.81 \pm$

$0.10$ 、 $1.35 \pm 0.43$ )、日间功能障碍评分( $0.46 \pm 0.22$ 、 $1.51 \pm 0.29$ )、总评分( $8.26 \pm 1.25$ 、 $10.23 \pm 1.14$ );患者睡眠质量评分结果对比 $t=7.058$ , $P=0.001$ ;入睡时间评分结果对比 $t=13.490$ , $P=0.001$ ;睡眠时间评分结果对比 $t=28.783$ , $P=0.001$ ;睡眠效率评分结果对比 $t=10.175$ , $P=0.001$ ;睡眠障碍评分结果对比 $t=15.135$ , $P=0.001$ ;催眠药物评分结果对比 $t=12.047$ , $P=0.001$ ;日间功能障碍评分结果对比 $t=28.404$ , $P=0.001$ ;总评分结果对比 $t=11.622$ , $P=0.001$ 。根据数据结果分析可知,实验组护理后的睡眠质量评分更高,差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。

### 2.2 两组患者护理前后的生活质量评分对比

实验组与对照组患者护理前的生理功能评分( $70.56 \pm 5.16$ 、 $70.33 \pm 5.23$ )、生命活力评分( $71.26 \pm 5.24$ 、 $70.33 \pm 5.10$ )、社会功能评分( $70.19 \pm 4.89$ 、 $71.25 \pm 5.06$ )、总体健康评分( $69.59 \pm 5.41$ 、 $69.22 \pm 5.27$ )。两组患者护理后的生理功能评分( $87.69 \pm 4.45$ 、 $80.26 \pm 5.26$ )、生命活力评分( $88.12 \pm 4.69$ 、 $80.47 \pm 4.61$ )、社会功能评分( $87.25 \pm 5.01$ 、 $79.59 \pm 4.88$ )、总体健康评分( $87.06 \pm 4.78$ 、 $78.69 \pm 5.33$ );患者生理功能评分结果对比 $t=10.782$ , $P=0.001$ ;生命活力评分结果对比 $t=11.619$ , $P=0.001$ ;社会功能评分结果对比 $t=10.933$ , $P=0.001$ ;总体健康评分结果对比 $t=11.675$ , $P=0.001$ 。根据数据结果分析可知,实验组护理后的生活质量评分更高,差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。

### 2.3 两组患者护理前后的负性情绪评分对比

实验组与对照组患者护理前的SAS评分( $49.15 \pm 4.56$ 、 $49.72 \pm 4.63$ )、SDS评分( $49.63 \pm 5.22$ 、 $49.41 \pm 5.12$ );患者SAS评分结果对比 $t=0.480$ , $P=0.632$ ;患者SDS评分结果对比 $t=0.160$ , $P=0.873$ 。两组患者护理后的SAS评分( $35.14 \pm 4.59$ 、 $44.26 \pm 4.51$ )、SDS评分( $35.26 \pm 4.34$ 、 $44.45 \pm 4.62$ );患者SAS评分结果对比 $t=7.757$ , $P=0.001$ ;患者SDS评分结果对比 $t=7.932$ , $P=0.001$ 。根据数据结果分析可知,实验组护理后的负性情绪评分更低,差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。

### 2.4 两组患者护理满意度对比

实验组与对照组患者护理满意度( $89.67 \pm 6.41$ 、 $80.21 \pm 6.13$ );患者护理满意度结果对比 $t=5.838$ , $P=0.001$ 。根据数据结果分析可知,实验组护理满意度评分更高,差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。

## 3 讨论

睡眠障碍患者睡眠质量不佳,睡眠中出现异常表

现,恢复精力难以满足日间所需,正常的代谢等功能受到影响,可引发记忆力衰退、疲乏、注意力难以集中等症状,严重影响身心健康和<sup>[3]</sup>生活质量。老年群体睡眠障碍发病率相对较高,随着人们生活方式的改变和老龄化进程的进一步推进,睡眠障碍的发病人数逐年增加,发病率呈上升趋势<sup>[4]</sup>。

临床主要通过药物进行治疗,病程较长,长期用药易引发多种并发症,需要更加良好的护理措施进行辅助,以促进恢复<sup>[5]</sup>。综合性护理可为患者提供更加全方位、人性化的护理服务<sup>[6]</sup>,更好地满足患者的实际需求。以更加通俗易懂便于理解的语言和方式讲解,提升对疾病的认知程度,提升依从性。通过对病房内整洁、安静等情况的干预、以及室内装饰的布置,有助于缓解患者在陌生环境下的紧张不安,缓解一定心理压力,提升舒适度。根据实际情况和负性情绪来源进行针对性的心理疏导,有助缓解焦虑抑郁等情绪,保持更加稳定平和的心态<sup>[7]</sup>,以更加放松的心理状态入睡,提升睡眠质量。指导患者冥想等方法,也有助于放松身心。纠正不良生活习惯,引导睡前避免食用刺激性食物和咖啡等引起兴奋的饮品。适当运动提升身体素质,缓解心理压力。还可实施头部按摩、穴位刺激等方式促进血液循环,促进入睡。通过对患者日常生活的指导、心理干预、健康宣教等多方面的干预措施,从整体上构造一个有助于促进入睡的环境,同时促使患者保持更良好的身心状况,从而有效提升睡眠质量和生活质量,提升护理质量和满意度<sup>[8]</sup>。本研究结果显示,实验组护理后的睡眠质量评分更高,实验组护理后的生活质量评分更高,实验组护理后的负性情绪评分更低,护理满意度评分更高。综合性护理可以有效改善老年睡眠障碍患者睡眠质量,提高生活质量,缓解负性情绪,提升满意度,有较高应用价值。

综上所述,对老年睡眠障碍患者实施综合性护理的临床效果良好。有一定现实意义,值得推广。

## 参考文献

- [1] 郑英,林凯.生理一行为睡眠护理在老年糖尿病睡眠障碍患者中的应用效果分析[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(09): 2083-2085.
- [2] 陈美娇.老年糖尿病患者睡眠障碍的原因及护理干预的效果[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(12):2313-2315+2319.
- [3] 赵晓红.分析连续性护理对老年卒中患者负性情绪及睡眠障碍的影响[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(07):1241-1243.
- [4] 张奇志,罗伟华,曾建华等.艾司唑仑联合护理干预对老年高血压睡眠障碍患者的影响[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(02):239-241.
- [5] 许雀.优质护理等方法在感染科老年肝病睡眠障碍患者中的应用效果[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(01):186-188.
- [6] 黄金燕.综合护理干预对老年糖尿病患者睡眠障碍的改善效果[J].中国误诊学杂志,2021,16(01):62-63.
- [7] 刘美君.综合护理干预对老年糖尿病患者睡眠障碍改善作用观察[J].河北北方学院学报(自然科学版),2019,35(10): 31 -32+50.
- [8] 张丽艳.对老年睡眠障碍患者实施综合性护理的效果观察[J].当代医药论丛,2020,18(03):260-261.

**版权声明:** ©2024 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。

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



**OPEN ACCESS**