睡眠护理干预对肝癌切除术后康复的影响

周二凤，刘吴琼

海军军医大学第三附属医院肝外二科　上海

【摘要】**目的** 探讨睡眠护理干预对肝癌切除术后康复的影响。**方法** 选取 2023 年 6 月~12 月期间我院肝胆外科肝癌切除手术患者共 100 例，其中男 56 例，女 44 例，年龄 38~65 岁，平均（47.51±1.65）岁，将上述患者随机分为观察组和对照组各 50 例。对照组接受常规术后护理，观察组则在常规护理的基础上增加了睡眠干预措施，比较两组睡眠质量和整体康复情况。**结果** 接受睡眠干预的观察组，睡眠分数优于对照组，观察组整体康复天数少于对照组。**结论** 在肝癌切除术后护理中，积极干预睡眠，可以提高患者睡眠质量，从而有效缩短患者康复时长。

【关键词】护理；睡眠干预；肝癌切除；康复时长

【收稿日期】2024 年 4 月 22 日　　【出刊日期】2024 年 6 月 12 日　　【DOI】10.12208/j.cn.20241260

Effect of sleep nursing intervention on rehabilitation after liver cancer resection

Erfeng Zhou, Wuqiong Liu

Second Department of Hepatosurgery, the Third Affiliated Hospital of Naval Medical University, Shanghai

【**Abstract**】**Objective** To investigate the effect of sleep nursing intervention on rehabilitation after hepatocellular carcinoma resection. **Methods** A total of 100 patients with hepatocarcinoma resection in the Department of Hepatobiliary surgery of our hospital from June to December 2023 were selected, including 56 males and 44 females, aged 38 to 65 years old, with an average age of (47.51±1.65) years old. These patients were randomly divided into observation group and control group with 50 cases in each group. The control group received routine postoperative care, and the observation group added sleep intervention measures on the basis of routine care. The sleep quality and overall recovery of the two groups were compared. **Results** The sleep score of the observation group was better than that of the control group, and the overall rehabilitation days of the observation group were less than that of the control group. **Conclusion** During the nursing after hepatocellular carcinoma resection, active sleep intervention can improve the sleep quality of patients and effectively shorten the recovery time of patients.

【**Keywords**】Nursing; Sleep intervention; Hepatocellular carcinoma resection; Recovery time

随着医疗技术的飞速发展和手术方法的不断创新，肝癌切除手术的效果和安全性得到了显著的提升。然而，值得注意的是，尽管技术进步，术后睡眠质量等因素仍然对肝癌患者的康复和手术效果产生着重要影响[1-2]。为了深入探究睡眠护理干预在肝癌切除术后的实际应用价值，本文回顾并分析了 2023 年 6 月至 12 月间在我院接受肝癌切除手术的 100 例患者的临床护理资料。现将研究结果总结如下，以期为未来临床护理提供有益的参考。

1 对象与方法

1.1 对象

本组共 100 例，男 56 例，女 44 例，年龄 38~65 岁，平均（47.51±1.65）岁，均为我院肝胆外科肝癌切除手术患者。将上述患者随机分为观察组和对照组各 50 例，两组患者基础病等情况均满足手术条件，性别、居住地、文化程度、医保类型、做过治疗种类（手术、介入、免疫、靶向、放疗）、年龄和患病时长等一般性资料差异无统计学意义（$P>0.05$），见表 2。

1.2 干预方法

①术前教育：在手术前，对患者及其家属进行详细的术前教育，包括手术流程、预期恢复时间、可能出现的并发症等。特别强调良好睡眠对术后恢复的重要性，以及不良睡眠可能带来的风险[3-5]。

②环境优化：确保患者术后所处的病房环境安静、

舒适、温暖，减少噪音和干扰。根据患者的喜好，可以播放柔和的音乐或自然的声音来帮助其放松和入睡[6]。

③疼痛管理：疼痛是影响患者术后睡眠的主要原因之一。因此，对患者进行有效的疼痛管理至关重要。可以使用药物或物理疗法来减轻患者的疼痛，从而帮助其更好地入睡[7-9]。

④睡眠卫生教育：向患者传授良好的睡眠卫生习惯，如保持规律的作息时间、避免在睡前过度饮食和饮水、减少咖啡因和酒精的摄入等。同时，鼓励患者在白天进行适量的活动，以促进晚上的睡眠。

⑤心理支持：手术后，患者可能会因为担心手术效果和康复情况而感到焦虑或不安，这也会影响其睡眠。因此，医务人员应给予患者足够的心理支持，帮助他们缓解焦虑情绪，建立信心[10-11]。

⑥随访与监测：术后定期随访患者，了解他们的睡眠情况，并根据需要进行调整。对于存在严重睡眠问题的患者，可以考虑请睡眠专家进行会诊，制定个性化的治疗方案[12-13]。

1.3 观察指标与评价方法

观察所有患者的术后夜间睡眠时长，利用平均睡眠时长定义睡眠分数，睡眠小时数在[0，7)区间，为睡眠不足，得分在[0，100)范围内，即平均睡眠时长为x小时（$0\leqslant x<7$），得分y为$\frac{100}{7}x$；睡眠小时数在[7，8]区间，为睡眠充足，得分为 100 分；睡眠小时数在(8，18]区间，为睡眠过量，得分在(100，0)范围内，即平均睡眠时长为x小时（$8<x\leqslant 18$），得分y为$-10x+180$，如表 1 所示。观察所有患者术后康复时长，康复小于等于 7 天，为正常康复；康复天数在（7，14]内，为延缓康复。

表 1　术后夜间睡眠时长得分定义

平均睡眠时长x（小时）	得分y
$0\leqslant x<7$	$\frac{100}{7}x$
$7\leqslant x\leqslant 8$	100
$8<x\leqslant 18$	$-10x+180$

表 2　两组患者一般资料比较[n（%）]

项目	观察组（n=50）	对照组（n=50）	t/χ^2值	P值
性别			0.000	1.000
男	28（56）	28（56）		
女	22（44）	22（44）		
居住地			0.040	0.841
城镇	23（46）	22（44）		
农村	27（54）	28（56）		
文化程度			2.481	0.479
初中及以下	12（24）	7（14）		
高中或中专	18（36）	16（32）		
大专或高职	15（30）	20（40）		
本科及以上	5（10）	7（14）		
医保类型			1.905	0.592
公费医疗	4（8）	2（4）		
城镇医疗保险	23（46）	19（38）		
农村合作医疗	18（36）	24（48）		
自费	5（10）	5（10）		
做过治疗种类（手术、介入、免疫、靶向、放疗）			0.246	0.884
1 类	26（52）	24（48）		
2 到 3 类	21（42）	22（44）		
多于 3 类	3（6）	4（8）		
年龄（岁，$\bar{x}\pm s$）	47.98±1.61	47.04±1.56	2.961	0.104
患病时长（月，$\bar{x}\pm s$）	9.26±2.28	9.45±3.11	4.531	0.513

表 3　两组患者睡眠分数分布（$\bar{x} \pm s$，n）

组别	睡眠不足	睡觉充足	睡眠过量	总睡眠分数	t/χ^2值	P 值
观察组	（71.89±22.21，9）	（100±0.00，39）	（80.07±10.19，2）	（94.14±14.46，50）	4.025	＜0.001
对照组	（64.77±22.13，14）	（100±0.00，33）	（81.63±11.36，3）	（89.03±19.69，50）	2.831	＜0.001

表 4　两组患者康复天数分布（$\bar{x} \pm s$，n）

组别	正常康复	延缓康复	整体康复	t/χ^2值	P 值
观察组	（5.91±0.78，43）	（9.71±1.50，7）	（6.44±1.61，50）	2.903	＜0.001
对照组	（6.15±0.63，39）	（10.09±1.64，11）	（7.02±1.89，50）	1.437	＜0.001

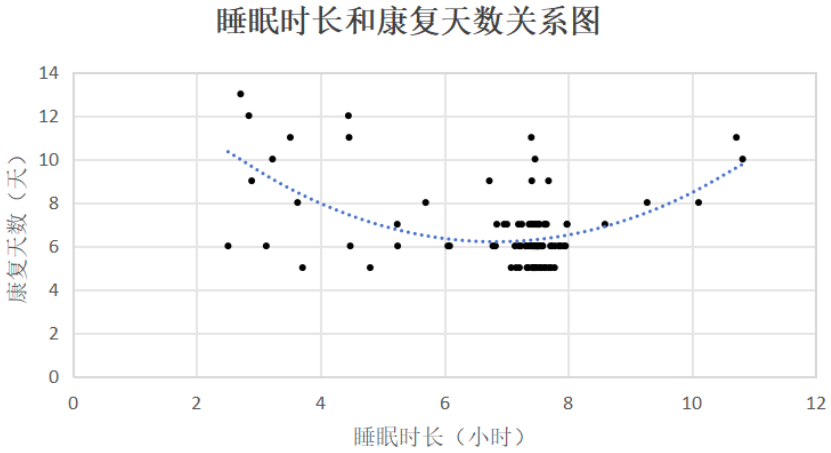

图 1　睡眠时长和康复天数关系图

1.4 统计学方法

数据采用 EpiData3.1 双人录入，并且互相审核，采用 SPSS 25.0 进行数据分析，采用 Python 3.8 软件包进行数据整理，计量资料以均值+标准差（$\bar{x} \pm s$）表示，t 检验，计数资料采用χ^2检验，P<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

观察组睡眠分数优于对照组，差异有统计学意义（P<0.05），见表 3。观察组整体康复天数少于对照组，差异有统计学意义（P<0.05），见表 4。另外，睡眠小时数在[7，8]区间内，康复天数较少，见图 1。

3 讨论

睡眠护理干预在肝癌切除术后患者的康复过程中具有显著的影响。通过系统性的睡眠护理干预，患者能够更全面地认识到良好睡眠对术后康复的重要性，并采取积极的措施来改善睡眠质量。这种安抚不仅提高了患者的睡眠意识和自我管理能力，还促进了患者与医务人员之间的沟通与合作，为术后康复创造了更加有利的环境。

具体来说，睡眠护理干预对肝癌切除术后患者康复的影响体现在以下几个方面：

3.1 减少并发症发生率

良好的睡眠有助于促进伤口愈合、增强免疫力、降低感染风险，从而减少术后并发症的发生。通过睡眠干预，患者能够认识到睡眠的重要性，并采取措施改善睡眠质量，进而降低并发症的发生率[14-15]。

3.2 减轻疼痛感知

睡眠质量不佳可能导致术后疼痛加剧，而良好的睡眠则有助于减轻疼痛感知。安抚过程中，医务人员可以向患者传授疼痛管理的技巧和方法，如深呼吸、放松训练等，从而帮助患者更好地应对术后疼痛。

3.3 促进整体康复

良好的睡眠有助于身体机能的恢复和免疫力的提高，进而促进患者的整体康复。通过安抚，患者能够认识到睡眠对康复的重要性，并积极采取措施改善睡眠质量，从而加速康复进程。

4 结论

睡眠护理干预在肝癌切除术后患者的康复过程中具有显著的积极影响。对比仅接受常规术后护理的对照组，接受了睡眠干预措施的观察组在睡眠质量上表

现出了明显的改善，且整体康复天数也显著减少。这一结果表明，在肝癌切除术后护理中，积极实施睡眠干预措施，不仅能够有效提升患者的睡眠质量，还有助于加快患者的康复进程。因此，我们建议在肝癌切除术后护理中，应将睡眠护理干预作为一项重要的护理措施来实施，以促进患者的康复和提高其生活质量。

参考文献

[1] 王炳煌.肝胆外科术后并发症的防治[J].肝胆外科杂志, 1999, 7(4):2.

[2] Zhengxiang X , Jingjing Z , Yi L ,et al.Effect of Sleep Nursing Intervention on Sleep Disturbance in Postoperative Patients with Primary Hepatocellular Cancer[J].Nursing Journal of Chinese People's Liberation Army, 2018.

[3] 江金燕,项慧芬.健康教育在肝胆外科围手术期护理中的应用效果[J].中华现代护理杂志, 2013(30):3.

[4] 杨春霞,林彩娟.全程护理在肝胆外科护理中的应用[J].临床医学工程, 2011, 18(12):2.

[5] 杨明.采取循证与个体化护理对肝胆外科患者预后的影响[J].中国临床研究, 2013, 26(5):2.

[6] 曾 敏.分析疼痛护理在肝胆胰外科的护理效果[J].国际护理与健康, 2023.

[7] 韩存姐.肝胆外科患者手术疼痛的护理探研[J].中国科技期刊数据库 医药, 2023.

[8] 薛皑.规范化疼痛管理对肝胆外科患者围手术期疼痛自我管理行为的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2021(11):2.

[9] 代艳华.肝胆外科患者手术疼痛的护理[J].中国医药指南, 2017, 15(2):2.

[10] 王莉,周宁宁,汤桂芳,等.虚拟现实疼痛控制管理平台在肝胆外科术后患者中的应用[J].中国护理管理, 2020 (011): 020.

[11] 王秀全,王雪莲,吴育云.个性化护理在肝硬化患者中应用效果的研究[J].临床与病理杂志, 2015, 35(4):5.

[12] Bo Z .Evidence-based Nursing and the Prognosis of Personalized Nursing for Patients With Liver and Gallbladder Surgery Nursing[J]. China Continuing Medical Education, 2015.

[13] 张爱华.循证护理与个体化护理对肝胆外科患者的预后效果分析[J].中国实用医药, 2012, 7(15):2.

[14] 李健平,吕玉洁,唐娟,et al.护理干预对肝癌介入术后患者睡眠质量的影响研究[J].临床合理用药杂志, 2016 (18):2.

[15] 孙佳.肝胆外科疾病术后并发胆漏的观察与护理[J].上海护理, 2012, 12(8).

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