

睡眠护理对精神分裂症患者睡眠障碍的改善效果研究

赵庆

西安交通大学第一附属医院 陕西西安

【摘要】目的:精神分裂症患者其睡眠质量会受到疾病影响而出现不同程度的下降情况,最终导致睡眠障碍出现,对此类患者采用睡眠护理干预,并分析患者睡眠质量的改善效果。**方法:**利用随机数字法将 110 例患有睡眠障碍的精神分裂症患者随机分组,上述患者的研究时间为 2019 年 5 月-2021 年 10 月,对照组接受常规护理,实验组接受睡眠护理,对比应用效果。**结果:**在治疗护理前,两组患者的睡眠质量、精神分裂症症状评分,以及生活质量评分均不存在组间对比差异, $P > 0.05$; 在治疗护理后,两组各项指标均有改善,但实验组患者睡眠质量、精神分裂症症状评分,以及生活质量评分均优于对照组, $P < 0.05$ 。**结论:**睡眠护理能够帮助患者改善睡眠质量,使精神分裂症患者的睡眠障碍得到良好的干预,使其精神状态有所改观,对疾病的恢复有一定的促进作用,避免严重的睡眠障碍加重患者的精神分裂症状。

【关键词】睡眠护理;精神分裂症;睡眠障碍;睡眠质量

Effect of sleep nursing on improving sleep disorder in patients with schizophrenia

Qing Zhao

The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】 Objective: the sleep quality of schizophrenic patients will be affected by the disease and decline in varying degrees, which will eventually lead to sleep disorders. Sleep nursing intervention is adopted for such patients, and the improvement effect of sleep quality is analyzed. **Methods:** 110 schizophrenic patients with sleep disorder were randomly divided into groups by random number method. The research time of the above patients was from May 2019 to October 2021. The control group received routine nursing and the experimental group received sleep nursing. The application effects were compared. **Results:** Before treatment and nursing, there was no significant difference in sleep quality, schizophrenia symptom score and quality of life score between the two groups ($P > 0.05$); After treatment and nursing, all indexes of the two groups were improved, but the sleep quality, schizophrenic symptom score and quality of life score of the experimental group were better than those of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** sleep nursing can help patients improve their sleep quality, make the sleep disorder of schizophrenic patients get good intervention, improve their mental state, promote the recovery of the disease, and avoid serious sleep disorder aggravating the symptoms of schizophrenic patients.

【Key words】 sleep nursing; Schizophrenia; Sleep disorders; Sleep quality

精神分裂症是精神障碍疾病当中发病率比较高的一种,该病对患者的正常思维、情感、认知能力等都会造成非常多的影响,严重的甚至无法正常生活和工作,对家庭和社会都有非常严重的威胁^[1]。对于该病大多数需要采用药物进行治疗,并且治疗周期相对较长,根据患者的不同病情,治疗效果也有一定的差异性,患有精神分裂症的患者因其中枢神经会持续保持兴奋状态,这导致更加容易发生睡

眠障碍^[2]。对本院出现睡眠障碍的精神分裂症患者采用睡眠护理干预,并报道分析应用效果。

1.一般资料和方法

1.1 一般资料

利用随机数字法将 110 例患有睡眠障碍的精神分裂症患者随机分组,上述患者的研究实验为 2019 年 5 月-2021 年 10 月,各 55 例,对照组男 30 例,女 25 例,平均(35.86±6.45)岁,平均病程(5.03±3.15)

年；实验组男 32 例，女 23 例，平均（35.62±6.73）岁，平均病程（4.96±3.53）年，一般资料对比无显著差异， $P>0.05$ 。

纳入标准：（1）均符合临床关于精神分裂症的相关诊断标准，且伴有睡眠障碍症状；（2）与其家属对本次研究内容表示认可，且自愿参与；（3）研究符合伦理原则。

排除标准：（1）存在其他类型精神疾病；（2）不存在睡眠障碍问题；（3）不能进行语言方面的正常交流。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组患者接受常规护理，正确监督患者用药，对患者的饮食、运动以及个人生活等多方面进行护理干预。

1.2.2 实验组

实验组患者接受睡眠护理干预，具体：（1）科室内成立睡眠护理小组，主要成员包括主治医师、护士长、责任护士灯光，按照患者的不同主治医师以及责任护士对其进行相关分组，并针对患者的实际情况、睡眠障碍问题的严重程度等多方面进行综合分析，为患者制定睡眠护理的应用方案。（2）为患者建立睡眠档案，并对其进行护理干预，护理前为患者采用匹兹堡睡眠指数评价量表对其睡眠质量进行评估，并根据患者的实际情况和评估结果进行有针对性的睡眠护理干预。（3）对于一些难以入睡的患者，可予以使用镇静药物，但是需要注意精神病患者长期用药的话可能导致患者产生耐药性，因此也就需要尽可能的控制药物的使用，如一般睡眠障碍尽可能采取非药物方式改善其睡眠质量。同时，在患者用药时间，护理人员要准确将药物发放到患者手中，并监督患者按时、正确的将药物服下后方可离开，同时患者用药后，护理人员要密切观察其是否出现相关的药物不良反应，时告知主治医师进行处理。（4）调整患者的睡眠时间和不良的睡眠习惯，定时安排患者到床上准备入睡，将周围的灯光调暗，并将床旁监测系统相关设备的声音调到最低。对于比较亢奋的患者，可以提前为其播放一些能够安抚情绪的舒缓音乐，帮助其冷静下来，配合护理人员的工作。另外责任护士尽量将患者的护理操作安排到白天进行，减少夜间操作对患者睡眠所产生的影响。对于有睡午觉习惯的患者，应该将

其午睡时间控制在 30min 以内，并且在患者夜间入睡前 1-2h 告知其避免进行剧烈体力劳动，或者脑力劳动，最好能够在睡前 1h 做好排尿准备，不要让其入睡前引用大量浓茶等刺激性液体，尽可能入睡前少饮用液体。对于体位，以屈膝右侧卧位入睡最佳。（5）积极为患者进行心理疏导，与患者进行深入的沟通，了解患者的心理状态，根据患者所产生的不良情绪进行有针对性的分析，采用更加适合患者的方式帮助其梳理不良的情绪，以缓解患者的心理压力，降低负性情绪对患者睡眠所产生的影响。

（6）可于患者入睡前行行为干预，指导患者进行反复深浅的交替呼吸训练，也可以让患者在入睡前 2min 进行热水浴，或者温水泡脚。

1.3 观察指标

（1）对比睡眠质量，所用工具为匹兹堡睡眠质量指数（Pittsburgh Sleep Quality Index，PSQI），其中所涉及到的评估项目共 7 项，包括睡眠障碍、睡眠质量（主观）、睡眠效率，以及使用安眠药物、睡眠及入睡时间等，整个量表的总分值在 0-21 分之间，分值越高，表示被测者的睡眠质量越差。

（2）对比精神分裂症症状，所用工具为精神分裂症生命质量量表（Schizophrenia Quality of Life Scale，SQLS），整个量表所涉及的条目众多，总分值在 0-172 分之间，最终分值越低，代表被测人员的精神分裂症状越轻。

（3）对比生命质量评分，所用工具为临床通用生活质量评估量表（Short Form 36 Questionnaire，SF-36），该量表所评估的项目共 4 项，包括机体、情感、心理及社会，总分值在 0-100 分之间，最终分值越高，代表被测人员的生活质量越好。

1.4 统计学分析

用 SPSS24.0 软件进行数据的统计和整理，计量资料用（ $\bar{x} \pm s$ ）来表示，计数资料运用卡方来检验， $p<0.05$ ，差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比睡眠质量

实验组优于对照组， $P<0.05$ 。

2.2 对比精神分裂症症状

实验组低于对照组， $P<0.05$ 。

2.3 对比生活质量评分

实验组高于对照组， $P<0.05$ 。

表 1 对比睡眠质量 ($\bar{x} \pm s$)

组别 (n=55)	PSQI		t	P
	护理前	护理后		
实验组	18.28±4.02	6.71±1.38	20.1882	0.0000
对照组	18.53±4.19	10.57±1.47	13.2946	0.0000
t	0.3193	14.1978	-	-
P	0.7501	0.0000	-	-

表 2 对比精神分裂症症状 ($\bar{x} \pm s$)

组别 (n=55)	SQLS		t	P
	护理前	护理后		
实验组	161.72±18.90	55.67±7.43	38.7280	0.0000
对照组	160.45±20.81	90.35±9.84	22.5845	0.0000
t	0.3350	20.8591	-	-
P	0.7382	0.0000	-	-

表 3 对比生活质量评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n=55)	SF-36		t	P
	护理前	护理后		
实验组	53.52±5.36	90.26±3.11	43.9689	0.0000
对照组	53.60±5.41	84.05±2.24	38.5667	0.0000
t	0.0779	12.0162	-	-
P	0.9380	0.0000	-	-

3 讨论

精神分裂症患者发生睡眠障碍的占比相对较高,会对患者的身体健康带来一定的伤害。睡眠护理针对患者的实际情况进行不同的护理干预,采用医护人员相配合的小组形式来帮助患者制定最适合的护理方案,通过分析患者睡眠障碍的情况来进行综合的护理干预,以帮助患者缓解睡眠障碍对心理、情绪等多方面的影响。

通过本次研究结果可以发现,在治疗护理前,两组患者的睡眠质量、精神分裂症症状评分,以及生活质量评分均不存在组间对比差异, $P > 0.05$; 在治疗护理后,两组各项指标均有改善,但实验组患者睡眠质量、精神分裂症症状评分,以及生活质量评分均优于对照组, $P < 0.05$ 。研究人员曾进行相似试验,获取结果与本次研究结果一致。

综上,睡眠护理可以帮助精神分裂症患者改善其睡眠质量,降低不良睡眠对其精神状态差生的影响,从而起到促进患者病情恢复的作用,缓解患者

精神分裂症的临床症状。

参考文献

- [1] 修芳芳.观察系统性睡眠护理在精神分裂症伴睡眠障碍患者中的应用效果[J].世界睡眠医学杂志, 2021, 8(12):2228-2230.
- [2] 蒋美宏.睡眠护理对精神分裂症患者睡眠障碍的改善效果观察[J].世界睡眠医学杂志, 2020, 7(3):537-538.

收稿日期:2022年4月29日

出刊日期:2022年6月2日

引用本文:赵庆, 睡眠护理对精神分裂症患者睡眠障碍的改善效果研究[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1(1):169-171

DOI:10.12208/j.jmnm.202200057

检索信息:RCCSE 权威核心期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明:©2022 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