

妊娠期高血压疾病患者睡眠障碍的现状调查及护理干预

奚靖婷, 徐佳

南京医科大学附属苏州医院 江苏苏州

【摘要】目的 探究分析妊娠期高血压疾病患者睡眠障碍的现状及其护理干预。**方法** 时间: 2023年3月至2023年4月, 对象: 妊娠期高血压患者共55例, 采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)落实妊娠期高血压患者睡眠障碍现状的调查, 明确此类患者睡眠障碍发生率以及诱发因素。**结果** 在55例患者中, 存在23例患者出现睡眠障碍, 妊娠期高血压患者睡眠障碍发生率为41.8%。在诱发因素方面, 睡前焦虑、抑郁; 孕期体重增加; 腰背痛、胃肠道不适; 夜尿增多; 婴儿哭闹等属于主要的诱发因素。**结论** 妊娠期高血压患者睡眠障碍发生率呈现出相对较高的水平, 需要及时予以此类患者具有针对性的护理措施。

【关键词】 妊娠期高血压; 睡眠障碍; 现状调查; 护理干预

【收稿日期】 2024年8月22日

【出刊日期】 2024年9月20日

【DOI】 10.12208/j.cn.20240439

Current situation investigation and nursing intervention of sleep disorders in hypertensive disease patients during pregnancy

Jingting Xi, Jia Xu

Suzhou Hospital Affiliated to Nanjing Medical University, Suzhou, Jiangsu

【Abstract】 Objective To explore the current situation of sleep disturbance and nursing intervention in patients with hypertension during pregnancy. **Methods** time: March 2023 to April 2023, target: 55 patients with hypertension during pregnancy. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to investigate the status of sleep disorders in the hypertensive patients during pregnancy, so as to clarify the incidence and inducing factors of sleep disorders in such patients. **Results** Among the 55 patients, 23 patients had sleep disorders, and the incidence of gestational hypertension was 41.8%. In terms of inducing factors, bedtime anxiety and depression; weight gain during pregnancy, low back pain, gastrointestinal discomfort, increased nocturia, and infant crying are the main inducing factors. **Conclusion** The incidence of sleep disturbance in hypertensive patients during pregnancy presents a relatively high level, and timely targeted nursing measures for such patients are needed.

【Keywords】 Hypertension during pregnancy; Sleep disturbance; Status, Status investigation; Nursing intervention

妊娠期高血压具有相对较高的发病率, 多数情况下妊娠>20周的孕产妇属于妊娠期高血压的高发群体, 妊娠期高血压疾病在我国发病率为9.5%。病情严重的患者甚至可能诱发心肾衰竭、脑出血等并发症, 导致孕妇以及胎儿死亡, 严重地威胁着患者的生命健康。同时在张凤敏^[1]以及陈红华^[2]等人的研究中指出: 妊娠期高血压睡眠障碍患者出现子痫的机率更高, 且会极大地提升患者出现早产等不良事件的机率。睡眠障碍属于在正常睡眠环境中难以正常入睡, 表现为入睡困难, 过早觉醒以及术后无恢复感等, 可使得患者出现生理以及心理等方面的异常。且对于妊娠女性来说, 其生理以及状态均会出现不同程度的改变, 在孟文颖^[3]等人

的研究中显示: 相比于正常女性, 妊娠期女性出现睡眠障碍的机率会显著提升。因而确保妊娠期高血压患者睡眠质量具有多方面的意义。本文将探究分析妊娠期高血压疾病患者睡眠障碍的现状及其护理干预, 详情如下所示。

1 资料与方法

1.1 一般资料

时间: 2023年3月至2023年4月, 对象: 妊娠期高血压患者共55例。55例患者年龄为: 年龄为23-36岁, 平均年龄为: (26.43±2.11)岁。纳入标准: 1. 在相关孕检项目、血压监测项目中判定妊娠期高血压, 采用睡眠动态监测方式判定睡眠障碍, 均符合临床疾病

诊治指南。2.具有完整的一般资料; 3.除睡眠障碍与妊娠期高血压外未见其他器质性病变。排除标准: 1.合并恶性肿瘤; 2.存在认知障碍或精神心理疾病; 3.传染性疾病、肝肾功能异常或心脏病等急性病孕妇; 4.受孕前存在睡眠障碍或高血压。

1.2 方法

由通过专业培训的相关医护人员应用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)编制妊娠期高血压睡眠障碍调查表,为妊娠期高血压患者发放,并告知患者调查表的填写方式以及相关注意事项,引导患者认真的进行填写,并由相关医护人员进行统一的收回。

1.3 观察指标

睡眠质量的测定以PSQI(匹兹堡睡眠质量指数量表)为标准,包含7个维度,以0~3分计取分数,合计21分,分数越低表示睡眠质量越好,睡眠障碍评定依据国际通用的匹兹堡睡眠质量指数量表,以匹兹堡

睡眠质量指数量表评分 ≥ 7 分定义为睡眠障碍。

1.3.1 妊娠期高血压产妇睡眠障碍发生率

妊娠期高血压产妇睡眠障碍例数/总例数。

1.4 统计学方法

将数据纳入SPSS20.0软件中分析,率计数资料采用 χ^2 检验,并以率(%)表示, $P < 0.05$ 为差异显著,有统计学意义。

2 结果

2.1 妊娠期高血压产妇睡眠障碍发生率

在55例患者中,存在23例患者出现睡眠障碍,妊娠期高血压患者睡眠障碍发生率为41.8%。如下所示:

2.2 妊娠期高血压产妇睡眠障碍的诱发因素

睡前焦虑、抑郁;孕期体重增加;腰背痛、胃肠道不适;夜尿增多;婴儿哭闹等属于主要的诱发因素,如下所示:

表1 妊娠期高血压患者睡眠障碍发生率[例, (%)]

调查妊娠期高血压患者总例数	妊娠期高血压产妇睡眠障碍发生例数	妊娠期睡眠障碍发生率
55	23	41.8%

表2 妊娠期高血压产妇睡眠障碍的诱发因素[例, (%)]

项目	发生频率	占比	累积百分比
睡前焦虑和抑郁	14	34.15%	34.15%
孕期体重增加	10	24.39%	58.54%
腰背痛及胃肠道不适	8	19.51%	78.05%
夜尿增多	5	12.2%	90.25%
婴儿哭闹	2	4.88%	95.13%
其他	2	4.88%	100.00%

3 讨论

妊娠期高血压属于妊娠女性发生率相对较高的疾病,此类患者在发病后的主要临床症状包括:出现高血压、水肿、蛋白尿,症状较轻的患者表现为轻度头晕、血压轻度升高、同时伴有水肿与轻度蛋白尿;症状重的表现为:头痛、眼花、恶心、呕吐、持续性右上腹疼痛,同时血压明显上升,蛋白尿增多,甚至引起昏迷抽搐等严重症状,对患者自身以及胎儿的健康构成严重地威胁。而睡眠障碍主要指在睡眠过程中出现异常行为的表现,同时其也属于睡眠与觉醒正常节律性肢体紊乱的表现,通常情况下,导致患者出现睡眠障碍的因素呈现出多样化的特点,如:患者自身的疾病、患者心理状态等。对于妊娠高血压患者自身而言,由于妊娠属于女

性较为特殊的阶段,其生理以及心理状态均会出现较为明显的改变,加上受到疾病因素的影响,使得妊娠高血压患者出现过度担心自身疾病以及胎儿健康,进而出现紧张、焦虑等类型的不良情绪,使得血压提升,睡眠质量受到明显影响,而睡眠质量降低,同样可使得患者血压水平出现明显的波动,进而形成恶性循环,影响患者健康以及预后。因而及时明确妊娠高血压患者睡眠障碍情况,并予以针对性的护理干预具有多方面的意义。首先对于产妇自身而言,可改善其睡眠质量,提升干预效果,确保产妇以及胎儿健康;对于医院而言可提升产妇对于相关医疗服务的满意度,提升医院整体形象。

本次研究发现,妊娠高血压患者睡眠障碍的发生

率约为 41.8%左右, 相比于李甄娅^[4]以及林芳初^[5]等人研究中普通孕妇睡眠障碍发生率(29%左右)显著提升。认为: 主要是由于妊娠期各种新陈代谢活动明显提升, 孕产妇激素水平出现明显变化, 使得睡眠质量受到明显的影响。同时对于妊娠期女性来说, 其子宫体积不可避免地会出现明显地提升, 使得膈肌向上移动, 对相关脏器产生压迫, 进而出现呼吸费力、夜尿增多, 进而影响孕产妇睡眠的连贯性以及质量。在本次研究中同样得到证明, 发现睡前焦虑、抑郁; 孕期体重增加; 腰背痛、胃肠道不适; 夜尿增多; 婴儿哭闹等属于主要的诱发因素。

针对此类情况, 需制定出具有针对性的护理措施, 以最大程度地改善患者睡眠质量, 例如在邱流珠^[6]以及叶柳萍^[7]等人的研究中显示: 通过予以妊娠高血压患者高效的护理措施, 可显著改善妊娠期睡眠质量, 确保其生活质量以及预后的改善。分析以往护理工作发现, 存在多方面的因素可使得妊娠高血压患者睡眠质量受到影响, 包括: 缺乏有效的心理干预, 为指导产妇控制饮食、未营造舒适的睡眠环境、缺乏有效的助眠措施、未制定完善的管理制度等。因而在后续开展护理工作的过程中, 需要 A. 强化健康宣教, 排解不良情绪: 及时为患者讲解疾病相关知识, 使其明确各项检查的目的, 为其树立正确的认知, 可为患者列举恢复状态优良的病例, 以提升产妇信心, 引导其以平和、冷静的心态面对产褥期异常状态。同时在宣教过程中, 需耐心为产妇及其家属讲解妊高症相关知识以及应对方式, 最大程度地改善其恐惧、紧张情绪, 保持血压的稳定。B. 细化饮食指导, 安排适量的有氧运动: 结合产妇个体差异, 为其制定专属的饮食计划, 规定每日对于盐分的摄入, 适当提升钙的摄入总量, 日常饮食遵循清淡易消化的原则, 提升对于新鲜蔬菜以及水果的摄入。在有氧运动方面, 踝泵运动: 指导产妇平躺, 使得脚踝屈曲伸展以及旋转, 促进血液循环, 同时指导产妇胸腹式深呼吸运动: 平躺或仰卧, 手脚伸直全身肌肉放松, 鼻子徐徐吸气, 尽量扩张胸部, 由口慢慢吐气, 使下背贴紧于床上并收小腹, 最后再放松全身肌肉等。C. 营造安静、舒适的休息环境: 保持病房环境清静, 为妊娠期高血压产妇创造舒适的睡眠环境, 保持病室空气流通, 温度、光线、湿度适宜, 落实严格的探视制度, 保障患者的足够休息。D. 结合中医护理, 制定多样化的助眠措施, 实施音乐干预护理, 为患者创造良好的聆听音乐条件, 依靠音乐来放松心情, 开展穴位按摩, 选取照海、内关、风池、百会、四神聪穴位进行刺激, 一天两次^[8], 每次 15 分

钟。指导产妇使用耳塞、眼罩等睡眠辅助用具。D. 制定完善的管理制度, 定期测量产妇血压, 并做好详细记录, 依照产妇血压指标的波动情况对治疗、护理方案进行及时地优化调整。制定妊娠期高血压产妇睡眠记录表, 登记产妇入睡时间, 入睡干预措施以及血压数据等, 形成长效管理机制, 增加睡眠障碍评估频次, 并针对不同评级的睡眠障碍产妇制定对应的干预措施。

综上所述, 妊娠期高血压患者睡眠障碍发生率呈现出相对较高的水平, 需要及时予以此类患者具有针对性的护理措施。

参考文献

- [1] 张凤敏. 孕产妇睡眠打鼾现状及其与妊娠高血压和先兆子痫的关系研究[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2015, 3(31):74-75.
- [2] 陈红华, 文艳玲, 李玲. 孕产妇睡眠打鼾现状及其与妊娠高血压和先兆子痫的关系研究[J]. 中国社会医学杂志, 2014, 31(1):64-66.
- [3] 孟文颖, 李小庆, 王雅丽. 孕妇阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征对母婴结局的影响[J]. 安徽医药, 2020, 24(4): 708-711.
- [4] 李甄娅, 李志红, 韩俊霞, 等. 孕妇睡眠质量现状及影响因素分析[J]. 护理研究, 2021, 35(1):141-145.
- [5] 林芳初, 庞艳, 李媛, 等. 妊娠晚期孕妇睡眠质量现状及影响因素分析[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(5):1128-1131.
- [6] 邱流珠. 量化评估策略性护理应用于重度妊娠期高血压综合征患者的效果及对其睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(5):1119-1121.
- [7] 叶柳萍. 睡眠指导加生活护理干预对妊娠期高血压患者血压与睡眠质量的改善[J]. 心血管病防治知识, 2023, 13(2):76-77, 80.
- [8] 包沙沙. 重度妊娠高血压综合征患者的全面护理干预效果研究. 黑龙江科学, 2021, 12(12):76-77.

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