

心理护理用于妊娠晚期孕妇睡眠质量的改善效果观察

张琳

磐石市医院 吉林磐石

【摘要】目的 观察对妊娠晚期孕妇施以心理护理对睡眠质量的改善效果。**方法** 观察对象选择于2020.1~2021.12就诊于磐石市医院的妊娠晚期孕妇1800例,随机抽签法施以分组观察,900例施以常规护理的孕妇分入对照组,900例施以常规护理+心理护理的孕妇分入研究组,对比和观察护理效果。**结果** 负性情绪评分护理前对比($P>0.05$);比较对照组患者,研究组负性情绪(SDS、SAS)评分护理后明显较佳($P<0.05$);比较对照组患者,研究组护理后睡眠质量各项评分明显较佳($P<0.05$)。**结论** 对妊娠晚期孕妇施以心理护理效果突出,在负性情绪、睡眠质量方面优势突出,建议推广。

【关键词】 妊娠晚期孕妇;心理护理;负性情绪;睡眠质量

Effect of psychological nursing on improving sleep quality of pregnant women in the third trimester

Lin Zhang

Panshi City Hospital, Pan Shi City, Jilin Province

【Abstract】 Objective To observe the effect of psychological nursing on sleep quality of pregnant women in the third trimester. **Methods** The observation object was selected in 2020.1~2021.12 Panshi City hospital of late pregnancy 1800 cases of pregnant women, random lottery method to group observation, 900 cases of pregnant women with routine nursing was divided into the control group, 900 cases of pregnant women with routine nursing + psychological nursing was divided into the study group, compare and observe the nursing effect. **Results** The negative emotion score was compared before nursing ($P>0.05$); Compared with the control group, the negative emotion (SDS, SAS) score in the study group was significantly better after nursing ($P<0.05$); Compared with the control group, the scores of sleep quality after nursing in the research group were significantly better ($P<0.05$). **Conclusion** The effect of psychological nursing on pregnant women in the third trimester is outstanding, and the advantages of negative emotions and sleep quality are outstanding. It is recommended to popularize.

【Key words】 third trimester pregnant women; Psychological nursing; Negative emotions; The quality of sleep

妊娠晚期基于妊娠综合征、分娩恐惧等因素会对其情绪状态造成影响,导致情绪波动产生,对孕妇睡眠质量造成影响^[1]。孕妇睡眠状态不良会导致精神不佳,同时也不利于母婴健康和情绪调节,甚至会影响妊娠结局^[2]。因此,在妊娠晚期需对孕妇施以科学的护理干预,但是常规护理却呈现一定的不足,无法满足孕妇的护理需求。且伴随近些年来人们健康意识的不断提升,对护理服务的要求也越来越高,因此,需对患者施以高质量的护理服务,

以满足患者日益增长的护理需求^[3]。基于此,我院积极探索和实践,发现在常规护理的同时施以心理护理可获得较好的效果,可改善患者负性情绪和睡眠质量,护理价值较高。本研究为进一步分析心理护理的效果和价值,本研究选择2020.1~2021.12就诊于磐石市医院的妊娠晚期孕妇1800例进行分组观察,结果如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

观察对象选择于 2020.1~2021.12 就诊于磐石市医院的妊娠晚期孕妇 1800 例, 纳入标准: ①处于妊娠晚期的孕妇, 初产妇, 单胎; ②均存在失眠情况; ③孕妇和家属均对本研究知情和了解。排除标准: ①认知障碍、智力障碍、精神疾病者; ②心肝肾严重疾病者; ③妊娠合并症者; ④无法配合研究而退出者。随机抽签法施以分组观察, 900 例施以常规护理的孕妇分入对照组, 年龄: (29.20±3.25) 岁 (范围: 22~36 岁), 孕周: (35.75±3.56) 周 (范围: 29~40 周); 900 例施以常规护理+心理护理的孕妇分入研究组, 年龄: (29.36±3.20) 岁 (范围: 23~35 岁), 孕周: (35.80±3.55) 周 (范围: 29~40 周)。可比性分析结果: 2 组比较结果显示 $P>0.05$, 可比较。

1.2 方法

对照组施以常规护理干预, 指导孕妇按时孕检, 筛查妊娠风险, 了解孕妇健康情况。以检查结果为依据进行孕妇指导, 对饮食调节, 保证饮食结构搭配合理, 保证营养均衡; 指导孕妇运动, 防止长时间不运动或剧烈运动, 纠正不良习惯等。

研究组则与此同时施以心理护理, 方法: 在入院后对孕妇情绪状态注意观察和评估, 将护理措施、医护人员、病房介绍给孕妇, 强化护患间的沟通, 在沟通过程中对孕妇情绪反应注意观察, 针对负性情绪明显者, 即不能很好控制自身情绪和恐慌妊娠状态者, 需对孕妇情绪有效安抚, 多陪伴孕妇; 利用轻音乐播放使其情绪稳定, 对自我保健和健康知识向孕妇讲解, 保证语态柔和、亲切, 让其对医护人员更为信任; 针对情绪稳定者, 保证主动沟通, 对患者睡眠障碍 (已惊醒、睡眠浅、入睡难等) 是否存在进行询问, 并针对孕妇疑问耐心解答, 将心理压力和睡眠障碍相关性告知孕妇, 对日常生活进

行指导, 并告知孕妇情绪和压力调整方法, 主要方式为放松训练、睡眠泡脚、听音乐、孕妇瑜伽、散步等; 在临床护理中要对其情绪变化多关注, 予以针对性心理疏导, 使其困难及时解决, 使其心理情绪保持稳定。强化心理支持, 护理人员对孕妇家属鼓励, 让其在临床护理中积极参与, 予以健康教育, 使其对护理工作积极配合, 让其多对孕妇鼓励和关心, 使其负性情绪得以缓解。

1.3 观察指标

负性情绪比较, 选择 SAS 焦虑自评量表对焦虑情绪施以评价, 分数以 50 分进行划分, 轻度 (50~59 分)、中度 (60~69 分)、重度 (>69 分); 选择 SDS 抑郁自评量表对抑郁情绪施以评价, 分数以 53 分进行划分, 轻度 (53~62 分)、中度 (63~72 分)、重度 (>73 分), 分数越低越好; 睡眠质量比较, 利用 PSQI 匹兹堡睡眠指数量表进行评价, 包括催眠药物、日间功能、睡眠效率、睡眠障碍、睡眠时间、入睡时间、睡眠质量, 每项 0~3 分, 总分 0~21 分, 分数越低越好。

1.4 统计学方法

数据选择 SPSS23.0 进行分析, t 对计量数据 ($\bar{x}\pm s$) 开展验证, 符合正态分析, χ^2 对计数数据 [$n(\%)$] 开展验证, 统计学意义以 $P<0.05$ 为标准。

2 结果

2.1 负性情绪比较

负性情绪评分护理前对比 ($P>0.05$); 比较对照组患者, 研究组负性情绪 (SDS、SAS) 评分护理后明显较佳 ($P<0.05$)。

2.2 睡眠质量对比

比较对照组患者, 研究组护理后睡眠质量各项评分明显较佳 ($P<0.05$)。

表 1 负性情绪对比 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	SDS		SAS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	900	64.10±10.40	35.40±5.35	63.95±10.35	34.55±4.20
对照组	900	64.23±10.55	46.15±5.36	63.88±10.28	45.18±4.35
t		0.263	42.585	0.144	52.740
P		0.792	<0.001	0.886	<0.001

表2 比较护理后睡眠质量 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	催眠药物	日间功能	睡眠效率	睡眠障碍	睡眠时间	入睡时间	睡眠质量	总分
研究组	900	0.86±0.45	0.86±0.35	1.01±0.76	0.91±0.50	1.02±0.75	1.08±0.66	1.10±0.70	5.83±0.66
对照组	900	1.56±0.92	1.59±0.85	1.50±0.88	1.58±0.95	1.55±1.04	1.63±0.95	1.68±0.88	9.36±1.10
t		20.505	23.824	12.642	18.723	12.400	14.264	15.474	82.553
P		<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

3 讨论

在妊娠晚期,受到很多因素的影响会使睡眠质量不佳,比如妊娠晚期综合征、担忧和恐惧分娩等,使孕妇心理压力较大,进而导致负性情绪形成,造成精神压力发生,对其睡眠质量造成影响^[4]。妊娠晚期孕妇一旦睡眠质量不良,会影响健康水平和精神状态,对胎儿发育造成影响,甚至会影响妊娠结局^[5]。相关研究表明^[6],孕妇在妊娠晚期睡眠障碍发生率可达70%左右。因此,为保证母婴健康,需改善孕妇睡眠质量和身心状态。在睡眠质量改善中护理干预发挥着重要的作用。但是常规护理效果一般,无法满足孕妇护理需求。基于此,我院积极更新护理理念和方法,在常规护理的同时施以孕妇心理护理获得了满意的效果,本研究结果表明:负性情绪评分护理前对比($P>0.05$);比较对照组患者,研究组负性情绪(SDS、SAS)评分护理后明显更佳($P<0.05$);比较对照组患者,研究组护理后睡眠质量各项评分明显更佳($P<0.05$),结果中证实了心理护理的实施可使孕妇负性情绪得以改善,可改善孕妇睡眠质量,心理护理的可行性较高。主要是由于:心理护理站在孕妇角度思考问题,强化护患间的沟通,基于心理学干预方法,对孕妇采用多种心理方法,比如放松疗法、音乐疗法等,其中放疗疗法可对孕妇肌肉放松有意识控制,使其紧张情绪间接松弛,使其身心保持放松,进而使孕妇负性情绪得以改善,以此改善睡眠质量^[7]。而音乐疗法利用轻音乐的播放,可使孕妇心理障碍消除,可使其身心健康增进或恢复。心理支持可使负性情绪得以改善,可使家属配合度提升,通过家庭呵护和温暖让孕妇正性情绪得以保持,即愉悦、乐观,将睡眠障碍减轻,以改善孕妇睡眠质量^[8]。

综上所述,对妊娠晚期孕妇施以心理护理效果突出,在负性情绪、睡眠质量方面优势突出,建议

推广。

参考文献

- [1] 冯建坤. 心理护理改善妊娠晚期孕妇睡眠质量的效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志,2022,9(5):898-900.
- [2] 李磐志. 心理护理对妊娠晚期孕妇睡眠质量及分娩结局的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2021,8(6):936-937.
- [3] 孙玉健. 心理护理对妊娠晚期孕妇身心状态、睡眠质量及分娩结局的改善作用[J]. 世界睡眠医学杂志,2020,7(4):656-657.
- [4] 马淑静. 心理护理对妊娠晚期孕妇睡眠质量的改善作用研究[J]. 世界睡眠医学杂志,2020,7(8):1395-1396.
- [5] 林巧美. 心理护理改善妊娠晚期孕妇身心状态、睡眠质量及分娩结局的效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志,2020,7(1):110-111.
- [6] 李璐. 妊娠晚期孕妇实施心理护理的效果及其对睡眠质量的影响研究[J]. 中国冶金工业医学杂志,2022,39(2):236.
- [7] 杨月毅. 探究心理护理对妊娠晚期孕妇睡眠质量的干预效果[J]. 糖尿病天地,2020,17(6):224.
- [8] 刘小燕,陈育紫,卢德梅. 妊娠晚期孕妇分娩恐惧与心理弹性、家庭功能的相关性分析[J]. 中国计划生育和妇产科,2020,12(6):60-64.

收稿日期: 2022年10月17日

出刊日期: 2022年11月25日

引用本文: 张琳. 心理护理用于妊娠晚期孕妇睡眠质量的改善效果观察[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1(8):136-138

DOI: 10.12208/j.jmnm.202200506

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、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