

## 针对性睡眠指导在抑郁症患者治疗中的疗效观察

刘小丽

解放军总医院第一医学中心耳鼻咽喉头颈外科 北京

**【摘要】目的** 分析针对性睡眠指导在抑郁症患者中的护理效果。**方法** 选取 2020 年 2 月至 2022 年 3 月我院收治抑郁症 60 例患者。基于不同的护理方式进行分组，其中对照组给予常规护理，实验组在对照组基础上接受针对性睡眠指导。患者出院时做好数据资料的统计，对比两组患者的睡眠状况、睡眠分期指数、情绪指标。**结果** 实验组患者在睡眠指导干预后的睡眠状况、睡眠分期指数、情绪指标均显著优于常规组， $P < 0.05$ 。**结论** 针对性睡眠指导可用于抑郁症患者，可以明显改善患者的睡眠质量，间接改善情绪状态，值得推广。

**【关键词】** 抑郁症；针对性睡眠指导；指导效果

**【收稿日期】** 2022 年 11 月 8 日 **【出刊日期】** 2022 年 12 月 15 日 **【DOI】** 10.12208/j.jacn.20220297

### Observation on the effect of targeted sleep guidance in the treatment of patients with depression

Xiaoli Liu

Department of Otolaryngology and Head and Neck Surgery, First Medical Center, PLA General Hospital, Beijing

**【Abstract】Objective** To analyze the nursing effect of targeted sleep guidance in patients with depression. **Methods** Selected 60 patients with depression admitted to our hospital from February 2020 to March 2022. They were divided into groups based on different nursing methods. The control group received routine nursing care, and the experimental group received targeted sleep guidance on the basis of the control group. Data statistics were collected when the patients were discharged from the hospital, and the sleep status, sleep stage index and emotional index of the two groups of patients were compared. **Results** The sleep status, sleep stage index and emotional index of the patients in the experimental group were significantly better than those in the routine group after sleep guidance intervention,  $P < 0.05$ . **Conclusion** Targeted sleep guidance can be used in patients with depression, which can significantly improve the sleep quality of patients and indirectly improve their emotional state, which is worthy of promotion.

**【Keywords】** Depression; Targeted sleep care; Nursing effect

抑郁症带有躯体症状、精神症状、认知功能减退、思维延迟、心境低落等多种疾病症状，同时带有明显的失眠症状。睡眠障碍会对患者的记忆、思维以及注意力形成直接影响，长时间的失眠会导致患者的情绪问题进一步加重，尤其是无法睡眠以及睡中容易惊醒，所以睡眠障碍与抑郁症会形成相互影响表现，最终导致恶性循环的形成<sup>[1,2]</sup>。目前来看，关于抑郁症的治疗主要是基于药物方式为主，通过药物实现对患者情绪状态的改善，但是整体治疗效果不理想，无法满足患者的个体需求，特别是对于患者的心理情绪的改善作用不明显，不利于患者的远期预后康复<sup>[3,4]</sup>。近些年有研究认为，针对抑郁症患者可以从护理角度上提供支持，借助积极有效的护理措施能够从生理、心理的角

度上提供支持，可以促使患者的睡眠质量得以改善，从而有利于患者的长远预后水平<sup>[5,6]</sup>。睡眠障碍对抑郁症患者的预后效果，本文以数据分析方式探讨抑郁症接受不同护理对于预后情况的影响。相关研究如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选择 2020 年 2 月到 2022 年 3 月我院收治的抑郁症患者 60 例开展研究。60 例患者中接受针对性睡眠指导的患者定义为实验组，其他患者为常规组。实验组总共入选患者 30 例，男女分别 18 例、12 例，年龄（ $57.51 \pm 3.60$ ）岁；常规组总共入选患者 30 例，男女分别 17 例、13 例，年龄（ $57.68 \pm 3.55$ ）岁。一般资料对比无统计学价值， $P > 0.05$ 。

作者简介：刘小丽（1988-）女，汉族，本科，解放军总医院第一医学中心耳鼻咽喉头颈外科，初级技师，研究方向：睡眠。

入选标准：基于《国际疾病精神与行为障碍分类》相关标准被确诊为抑郁症；自愿接受本研究并主动配合医护工作；临床资料完整。

排除标准：存在明显的自杀倾向；存在精神分裂或分裂型疾病症状；存在器质性失眠症状；属于药物依赖性抑郁；存在脑器质性的精神障碍。

1.2 方法

(1) 对照组 患者应用国际多导睡眠呼吸监测 PSG，焦虑及抑郁量表评估情绪指标。应用传统指导措施，主要是提供用药指导，并做好家属教育促使其主动做好对患者情绪状态的改善与维护。

(1) 实验组 实验组在对照组护理基础上应用针对性睡眠指导，具体的方法以及内容如下：①心理指导：在患者入院后详细进行沟通，宣传教育，为患者主动结合抑郁症的疾病发生原因以及预后康复干预的重要性。针对疾病认知不成熟或治疗方式存在疑惑情绪的患者，可以提供近期案例强化其治疗信心，正确的认知，从而主动配合治疗；②舒适环境：为患者提供舒适的环境，同时尊重患者的个体睡眠习惯；③社会活动：鼓励患者主动参与健身文化娱乐活动，构建良好的生活习惯，积极培养运动习惯，强化自身的体质。运动有利于维持积极乐观的心态，同时也可以有效缓解患者的焦虑、抑郁等负面情绪。但是在运动方面应当控制饮水，特别是规避睡前饮水过多而导致夜间频繁夜尿而无法睡眠；④疾病知识：每天夜间睡眠

时间也就是夜间与白天睡眠时间应当控制在每天 7 至 8 小时，如果因为白天睡眠次数过多、睡眠时间较长，则会直接影响夜间睡眠时间，从而导致失眠的发生。对此，在睡眠指导期间应当提供相关指导教育，促使患者有意识的调整睡眠方式，结合患者的个体需求调整睡眠时间，构建正确的睡眠理念。

1.3 观察指标

对比项目包含睡眠状况、睡眠分期指数、情绪指标。多导睡眠呼吸检测中的睡眠指数主要涉及到 REM 比例、快速眼动睡眠 (N1)、浅睡眠 (N2)、深睡眠 (N3) 的占比。

1.4 统计学方法

研究基于 SPSS26.00 软件完成对比分析。数据对比分析基于计数、计量方式进行检验。P<0.05 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 睡眠状况对比

在护理干预后实验组的睡眠状况明显优于常规组，P<0.05。详情见表 1。

2.2 睡眠分期指数对比

实验组患者在治疗后睡眠分期指数均优于常规组，P<0.05。详情见表 2。

2.3 情绪指标对比

实验组情绪量表的评定结果均显著优于常规组，P<0.05。详情见表 3。

表 1 睡眠状况对比

组别	卧床时间 (min)		睡眠总时间 (min)		睡眠效率 (%)		睡眠潜伏期 (min)		清醒次数 (次)		睡后清醒时间 (min)	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
实验组 (n=30)	554.34±34.51	495.24±28.41	341.24±28.51	39.61±30.24	62.24±1.20	80.21±1.33	39.61±2.55	32.24±2.11	18.84±1.30	12.21±1.61	29.34±2.61	18.41±3.69
常规组 (n=30)	555.61±35.24	521.30±30.24	342.61±27.44	372.51±26.24	61.24±1.81	73.14±1.50	38.524±2.61	36.24±2.88	19.34±1.31	14.24±1.02	29.46±3.30	23.41±3.51
T	1.601	9.817	1.214	9.887	0.914	10.543	1.514	9.577	1.660	10.237	1.879	9.676
P	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 睡眠分期指数对比

组别	REM 比例		N1 比例		N2 比例		N3 比例	
	指导前	指导后	指导前	指导后	指导前	指导后	指导前	指导后
实验组 (n=30)	10.24±2.13	16.24±2.41	14.51±1.40	8.41±1.21	58.61±5.74	49.61±6.22	9.20±2.14	19.20±1.61
常规组 (n=30)	10.30±2.20	13.51±2.51	14.31±1.20	11.21±1.61	59.40±5.88	52.51±4.92	9.26±2.74	13.20±2.44
T	1.891	9.615	1.201	9.668	0.298	9.857	0.969	9.887
P	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 3 情绪指标对比

组别	SAS 评分		SDS 评分	
	干预前	干预后	干预前	干预后
实验组 (n=30)	77.13±4.82	28.20±4.03	76.79±5.46	32.00±6.10
常规组 (n=30)	69.20±10.61	59.23±9.82	68.98±6.11	53.44±6.22
T	1.501	8.216	1.461	9.220
P	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

### 3 讨论

抑郁症作为临床常见疾病,其附带的睡眠障碍形态多样化,同时临床中主要是提供常规的睡眠护理,没有针对具体的睡眠障碍类型做出针对性的干预,所以无法帮助患者更好的改善睡眠障碍<sup>[7,8]</sup>。针对性睡眠护理可以结合患者的抑郁症实际情况以及附带的失眠形态,基于失眠、认知、行为治疗方法为核心,针对性的提供护理干预,可以基于抑郁症药物治疗与针对性睡眠指导干预进行结合的方式,突出展现多元化的抑郁症治疗干预,从而达到更加明显的治疗干预作用<sup>[9,10]</sup>。从护理经验与体会角度来看,在提供针对性睡眠障碍护理期间,可以为患者提供心理、护患关系、睡眠环境等多方面的护理支持,可以有效消除各种对睡眠存在明显影响的刺激性因素,可以促使患者形成良好的睡眠习惯并构建积极有效的睡眠状态,逐渐养成良好的睡眠规律,从而达到睡眠障碍的逆转干预作用<sup>[11,12]</sup>。

本次研究结果显示,在睡眠指导干预后实验组的睡眠状况明显优于常规组,  $P < 0.05$ 。实验组患者在治疗后睡眠分期指数均优于常规组,  $P < 0.05$ 。实验组情绪量表的评定结果均显著优于常规组,  $P < 0.05$ 。研究结果充分证明抑郁症患者在临床治疗期间接受针对性睡眠护理不仅可以实现对患者睡眠进程与睡眠分期指数的改善,还有利于对情绪状态形成正面影响,可以有效提升患者的睡眠质量缓解抑郁情绪,从而提高患者的生活质量以及疾病康复效率,可以作为常规护理方式。

综上所述,针对性睡眠指导可用于抑郁症患者,能够明显改善患者的睡眠质量,间接改善情绪状态,可以有效提高患者的生活质量,值得推广。

### 参考文献

[1] 郑生苓,郑翠玲,刘文卿. 运动心理睡眠护理干预在乳腺癌患者放疗期间的应用效果观察[J]. 中国肿瘤临床与康复,2022,29(6):747-750.

[2] 吴倩,洪桂燕. 抑郁症患者治疗中针对性睡眠护理对 PSG 指标及抑郁量表的影响[J]. 全科口腔医学杂志(电子版),2019,6(16):100,102.

[3] 李弘扬,张美慧,孟雪,等. 观察睡眠护理对呼吸内科患者睡眠及生命质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2022,9(2):344-346.

[4] 柯欣欣,李超群,蔡月虹,等. 生理-行为睡眠护理联合音乐干预对脑卒中轻度抑郁患者的影响[J]. 中外医学研究,2022,20(1):96-99.

[5] 陈火惠,林志琼,魏桂燕. 不同护理干预对围手术期子宫内膜癌患者心理及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2021,8(12):2117-2119.

[6] 董雨默. 抑郁症患者治疗中针对性睡眠护理对 PSG 指标及抑郁量表的影响[J]. 医学理论与实践,2018,31(14):2184-2186.

[7] 胡方婷,薛冬辉. 运动-心理-睡眠护理干预对帕金森病患者负性情绪的影响[J]. 医学信息,2021,34(5):181-183.

[8] 孙红艳,温萌,王佳佳. 睡眠认知疗法在抑郁症患者睡眠护理中的应用效果及心理因素分析[J]. 心理月刊,2020,15(24):150-151.

[9] 梁少梅,刘丽,杨一唯. 信息支持和睡眠护理对重症监护室心肌梗死患者不良情绪的影响[J]. 贵州医药,2020,44(11):1839-1840.

[10] 李灵芝,刘亚,苏万望. 前瞻性护理对重症监护室清醒患者睡眠质量及焦虑抑郁的影响[J]. 山西医药杂志,2020,49(17):2379-2380.

[11] 庞庆利,孟慧霞. 针对性睡眠护理对抑郁症患者睡眠质量的改善作用[J]. 世界睡眠医学杂志,2020,7(5):880-881.

[12] 袁娜华,童丽,曹江,等. 睡眠护理对轻度抑郁伴发睡眠障碍患者的干预效果[J]. 现代实用医学,2020,32(3):394-396.

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