

探讨优质护理干预在提高老年患者睡眠质量中的应用效果

张墨涵

武汉市中西医结合医院(武汉市第一医院) 湖北武汉

【摘要】目的 研究优质护理干预在提高老年患者睡眠质量中的应用效果。**方法** 选取2020年8月-2021年12月我院收治的80例老年睡眠障碍患者,随机分为研究组、对照组,每组30例。对照组实施常规护理,对照组在此基础上实施优质护理干预,对比两组睡眠质量、护理满意度。**结果** 研究组PSQI评分、入睡时长低于对照组,睡眠时长高于对照组;研究组患者护理满意度高于对照组,组间差异显著, $P < 0.05$ 。**结论** 优质护理干预的实施,可有效缩短患者的入睡时长,延长睡眠时长,提高患者的生活质量,促使护理满意度得到有效提升。

【关键词】 优质护理干预;老年患者;睡眠质量;护理满意度

To explore the effect of high quality nursing intervention in improving sleep quality of elderly patients

Mohan Zhang

Wuhan integrated traditional Chinese and Western Medicine Hospital (Wuhan first hospital) Wuhan, Hubei, China

【Abstract】 Objective: To study the effect of quality nursing intervention in improving sleep quality of elderly patients. **Methods:** 80 elderly patients with sleep disorders treated in our hospital from August 2020 to December 2021 were randomly divided into study group and control group, with 30 cases in each group. The control group received routine nursing, and the control group received high-quality nursing intervention on this basis. The sleep quality and nursing satisfaction of the two groups were compared. **Results:** the PSQI score and sleep duration of the study group were lower than those of the control group, and the sleep duration was higher than that of the control group; The nursing satisfaction of patients in the study group was higher than that in the control group, with significant difference between the groups ($P < 0.05$). **Conclusion:** the implementation of high-quality nursing intervention can effectively shorten the duration of sleep, prolong the duration of sleep, improve the quality of life of patients, and promote the effective improvement of nursing satisfaction.

【Keywords】 Quality Nursing Intervention; Elderly Patients; Sleep Quality; Nursing Satisfaction

睡眠障碍是老年患者比较常见的一种症状,大多是因为药物、生理、心理等多种因素所致,主要表现为入睡困难、夜间惊醒等,导致患者的睡眠质量明显下降^[1]。长期处于睡眠不足状态,不但会加速自身疾病的进展,还可能会影响到整体治疗效果,发生其他疾病,对患者的身心健康有着严重的影响^[2]。为此,本文中选用优质护理干预来改善老年患者的睡眠质量,现有如下报道。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2020年8月-2021年12月我院收治的80例老年睡眠障碍患者,对照组男18例,女12例,平均年龄(75.89 ± 3.29)岁;研究组男17例,女13例,

平均年龄(75.72 ± 3.17)岁。一般资料对比, $P > 0.05$ 。

1.2 方法

对照组患者采用基础护理,主要包括:(1)定期每天定时打扫病房,确保病房内的整洁卫生,并做好室内通风工作,保持室内空气循环。医护人员在走动时动作应轻柔,避免产生噪音。(2)通过发放宣传手册、健康讲座等方式向患者讲解疾病的相关知识,与患者建立有效的沟通,详细评估患者的心理状态,如有异常应及时进行心理疏导,并对患者用药、饮食等多进行针对性指导。

研究组患者在对照组基础上实施优质护理干预,主要包括:(1)健康教育:护理人员应该定期开展疾病科普小讲座,应用通俗易懂的语言或图片,让患者

了解到疾病的发生原因、治疗方案以及注意事项,来提高患者对疾病的认知程度,促使患者能够积极配合治疗。(2)心理护理:护理人员应该加强与患者及家属之间的沟通,密切关注患者内心的真实感受,并积极给予患者足够的心理支持与安慰,促使患者树立战胜疾病的自信心。(3)环境护理:为患者提供安静、舒适的病房环境,适当调节室内温湿度,合理安排护理操作时间,尽量避免在夜间操作,以免影响到患者的睡眠。(4)膳食护理:根据患者的实际病情变化以及个人饮食喜好,合理搭配膳食方案,确保患者有充足的营养物质摄入。(5)睡眠限制:依据患者日常的休息时间制定合理的息时间表,纠正患者不良作息习惯,睡前可用温水泡脚,减少进水量,确保患者能够保持良好的睡眠,同时还可指导患者进行适当的体育运动。

1.3 观察指标

(1) 对比睡眠质量,采用匹兹堡睡眠质量指数评

分(PSQI),分值范围0-21分,分数越低,睡眠质量越好。(2)对比护理满意度,采用自制满意度调查表,总分100分,80-100分非常满意,60-79分满意,60分以下不满意,总满意度=非常满意+满意,总满意度越高,护理效果越好。

1.4 数据分析

本研究数据采用SPSS21.0进行统计学处理,计数资料用(n/%)表示、行 χ^2 检验,计量资料用均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示、行t检验。 $P < 0.05$ 表示具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比睡眠质量

研究组PSQI评分、入睡时长低于对照组,睡眠时长高于对照组, $P < 0.05$,见表1。

2.2 对比护理满意度

研究组护理满意度高于对照组, $P < 0.05$,见表2。

表1 对比睡眠质量($\bar{x} \pm s$)

组别(n=40)	PSQI评分(分)	入睡时长(min)	睡眠时长(h)
研究组	8.26±1.05	16.26±4.55	7.59±1.08
对照组	13.14±1.28	29.50±4.21	6.24±1.17
T	18.6425	13.5083	5.3623
p	0.0000	0.0000	0.0000

表2 对比护理满意度(n/%;例)

组别(n=40)	非常满意	满意	不满意	总满意度
研究组	28(70.00)	11(27.50)	1(2.50)	39(97.50)
对照组	20(50.00)	12(30.00)	8(20.00)	32(80.00)
χ^2	-	-	-	6.1346
P	-	-	-	0.0132

3 讨论

老年患者经常会因为原发疾病的治疗周期比较长而增加心理负担,继而出现睡眠质量下降等情况,睡眠障碍如果长时间没有得到改善,就会导致患者出现头晕眼花、精神疲劳、记忆力减退、注意力不集中、耳鸣等情况,对患者的日常生活有着严重的影响^[3]。睡眠障碍与原发病之间存在着密切的关联,如果睡眠障碍持续发展也会导致原发病加重。因此,在临床上应该积极改善患者睡眠质量,控制原发病的进一步发展。

现阶段随着人们生活水平的不断提高,对医疗护理也提出了越来越高的要求,常规护理措施已经无法

满足患者的实际需求,对睡眠质量的改善效果并不明显^[4]。优质护理干预能够有效弥补常规护理措施的不足,在护理工作过程当中,应该选择更加符合患者需求的护理方案,降低患者的原发病的痛苦程度,向患者讲解有关疾病的相关知识,让患者能够充分认识到疾病的治疗方式、预后等,来稳定心理状态继而改善睡眠质量。为患者提供良好的住院环境,减少外界因素对睡眠质量的影响,确保患者能够正常入睡;在饮食上指导患者正确选择食物,以免因为饮食因素,刺激到中枢神经系统,影响到睡眠质量,同时纠正患者的不良作息时间与生活习惯,睡前泡脚、适当的运动

都能辅助入睡,改善睡眠质量^[5]。本文研究显示,研究组 PSQI 评分、入睡时长低于对照组,睡眠时长高于对照组;研究组患者护理满意度高于对照组,组间差异显著, $P < 0.05$ 。

综上所述,优质护理干预的实施,可有效缩短患者的入睡时长,延长睡眠时长,提高生活质量,促使护理满意度得到有效提升,值得推广应用。

参考文献

- [1] 孙瑞菊.探讨优质护理干预在提高老年患者睡眠质量中的应用效果[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(1):66-68.
- [2] 吴运运.优质护理对老年性脑梗死患者护理质量和睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(4):640-641.
- [3] 吴雪华,李赛玉,冯秋红,等.不同护理方式对老年睡眠障碍患者睡眠的影响观察[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(4): 638-639.

- [4] 谭丽洁.优质护理对老年心脑血管患者睡眠质量的影响[J].当代护士(中旬刊),2019,26(11):25-27.
- [5] 张丽萍.优质护理在老年慢性阻塞性肺疾病护理中的应用效果[J].糖尿病天地,2018,15(11):217.

收稿日期: 2022 年 7 月 1 日

出刊日期: 2022 年 9 月 13 日

引用本文: 张墨涵, 探讨优质护理干预在提高老年患者睡眠质量中的应用效果[J]. 国际临床研究杂志, 2022, 6(8): 100-102

DOI: 10.12208/j.ijcr.20221373

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。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS