

系统性睡眠护理干预对冠心病心绞痛患者睡眠质量的改善效果观察

赵庆

西安交通大学第一附属医院 陕西西安

【摘要】目的 观察系统性睡眠护理干预对冠心病心绞痛患者睡眠质量的改善效果。**方法** 研究时间 2020 年 1 月-2021 年 12 月, 研究对象为此期间我院收治的 100 例冠心病心绞痛患者, 根据患者入院的先后顺序进行平均分组, 对照组 50 例患者接受常规护理, 实验组 50 例患者接受系统性睡眠护理, 对比应用效果。**结果** 实验组睡眠质量和心理状态均优于对照组, $P < 0.05$ 。**结论** 系统性睡眠护理能够纠正冠心病心绞痛患者的不良睡眠习惯和睡眠方式, 更加高效的调整患者的睡眠质量, 使患者的精神状态得到调节, 降低负性情绪的发生, 提高患者的依从性。

【关键词】 系统性睡眠护理; 冠心病心绞痛; 睡眠质量; 心理状态

【收稿日期】 2022 年 9 月 16 日 **【出刊日期】** 2023 年 1 月 28 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20230016

Effect of systematic sleep nursing intervention on sleep quality of patients with coronary heart disease and angina pectoris

Qing Zhao

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

【Abstract】 Objective: To observe the effect of systematic sleep nursing intervention on sleep quality in patients with coronary heart disease and angina pectoris. **Methods:** the research time was from January 2020 to December 2021. 100 patients with coronary heart disease and angina pectoris treated in our hospital during this period were divided into average groups according to the order of admission. 50 patients in the control group received routine nursing and 50 patients in the experimental group received systematic sleep nursing. The application effects were compared. **Results:** the sleep quality and psychological state of the experimental group were better than those of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** systematic sleep nursing can correct the bad sleep habits and sleep patterns of patients with coronary heart disease and angina pectoris, more effectively adjust the sleep quality of patients, adjust the mental state of patients, reduce the occurrence of negative emotions and improve the compliance of patients.

【Keywords】 Systematic Sleep Nursing; Coronary Heart Disease, Angina Pectoris; Sleep Quality; Mentality

冠心病心绞痛在中老年人当中是一种发病率比较高的心血管疾病, 患者发病之后会出现胸痛、胸闷、呼吸困难等症状, 并随着病情的发展蔓延至背部、颈部、手臂等诸多位置, 对患者的正常生活带来比较大的影响^[1]。患有冠心病心绞痛的患者很多都会出现睡眠时间相对较短, 并且入睡困难等情况, 失眠是比较常见的现象, 长时间睡眠质量无法得到保证, 还容易使患者发生负性情绪, 导致焦虑、抑郁等不良现象的出现, 这种负性情绪的出现, 会对患者的疾病带来严重的影响。针对出现睡眠障碍的冠心病心绞痛患者采用

系统性睡眠护理干预, 能够帮助患者提高整体的睡眠质量, 使睡眠深度加强, 并且睡眠时间延长, 减少睡眠障碍对患者机体所产生的影响, 使患者保持良好的心理状态和治疗依从性^[2]。对我院冠心病心绞痛患者采用系统性睡眠护理干预, 并将研究结果做如下报道。

1 一般资料和方法

1.1 一般资料

研究时间 2020 年 1 月-2021 年 12 月, 研究对象为此期间我院收治的 100 例冠心病心绞痛患者, 根据患者入院的先后顺序进行平均分组, 各 50 例, 对照组男

30例 女20例,平均(58.48±8.24)岁,平均病程(5.60±4.71)年;实验组男29例,女21例,平均(58.76±8.47)岁,平均病程(5.78±4.25)年,一般资料对比无显著差异, $P>0.05$ 。

1.2 方法

1.2.1 对照组

常规护理为该组护理模式,正确进行用药护理,观察患者的睡眠情况,遵医嘱用药辅助睡眠,进行常规健康教育等。

1.2.2 实验组

实验组患者接受系统性睡眠护理,具体:(1)对患者进行精神状态、睡眠状态、身体状况等全面的评估,为患者建立个人档案,并根据患者的实际情况对其进行睡眠护理计划的制定。对患者进行一对一的健康教育,提高患者对自身疾病的了解,并使其明白睡眠质量的下降会对自身疾病的治疗和恢复产生严重的影响,帮助患者找到影响睡眠的主要原因,并积极进行调整,为患者提供良好的住院环境,提高患者的舒适度。(2)针对患者的心理状态进行有效的疏导,患者住院时根据其生活习惯等适当对病房的物品摆放进行调整,降低患者的陌生感。多与患者沟通,提高其对护理人员的信任程度,对患者及其家属出现的错误想法和行为进行及时的纠正,在与患者交流时要注意态度,语气要温和并且坚定,当患者积极配合护理人

员的时候,要对其进行鼓励和肯定。(3)定时提醒患者上床入睡,并在患者睡眠的过程中为其保持良好的睡眠环境,将灯光调暗或关闭,床房监测设备的音量调至最低,如非必要不要在夜间对患者进行护理操作,告知患者家属保持室内的安静,如患者上床之后很难入睡,可以适当为其播放一些助眠的舒缓音乐,帮助放松心情。(4)根据患者的病情制定康复训练方案,引导患者参加一些比较感兴趣的活动,促使患者与病友进行高效的沟通,帮助其树立治疗的信心,晚上睡觉前30分钟,指导家属帮助患者使用热水泡脚,完成后对患者进行适当的穴位按摩,15-30分钟/次,1次/d。

1.3 观察指标

(1)对比睡眠质量(PSQI),分数与睡眠质量成反比。(2)对比心理状态。

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 对比心理状态

实验组优于对照组, $P<0.05$ 。

表1 对比睡眠质量($\bar{x}\pm s$ /分)

组别	对照组(n=50)	实验组(n=50)	T值	P值	
干预前	入睡时间	2.36±0.54	2.42±0.41	0.6257	0.5329
	睡眠时间	2.98±0.14	3.03±0.23	1.3131	0.1922
	睡眠效率	2.48±0.53	2.65±0.60	1.5015	0.1364
	睡眠质量	2.72±0.42	2.80±0.31	1.0837	0.2812
	安眠药物	1.97±0.49	2.00±0.42	0.3287	0.7431
	睡眠障碍	2.04±0.51	2.11±0.48	0.7067	0.4814
	日间功能	2.81±0.53	2.76±0.55	0.4629	0.6445
	总分	17.83±1.62	17.91±1.55	0.2523	0.8013
干预后	入睡时间	1.88±0.63	1.42±0.59	3.7685	0.0003
	睡眠时间	2.01±0.22	1.65±0.26	7.4741	0.0000
	睡眠效率	2.17±0.32	1.67±0.25	8.7065	0.0000
	睡眠质量	2.19±0.36	1.61±0.25	9.3573	0.0000
	安眠药物	1.51±0.32	1.06±0.14	9.1100	0.0000
	睡眠障碍	1.80±0.39	1.23±0.28	8.3951	0.0000
	日间功能	2.10±0.44	1.65±0.38	5.4732	0.0000
	总分	13.33±1.24	11.02±1.17	9.5810	0.0000

表 2 对比心理状态 ($\bar{x} \pm s$ /分)

组别	SAS		t	P	SDS		t	P
	护理前	护理后			护理前	护理后		
实验组 (n=50)	53.74 ± 6.28	38.03 ± 5.71	13.0878	0.0000	54.75 ± 7.86	40.19 ± 5.38	10.8090	0.0000
对照组 (n=50)	53.46 ± 6.64	42.18 ± 5.00	9.5959	0.0000	54.93 ± 7.23	43.46 ± 4.25	9.6708	0.0000
t	0.2166	3.8664	-	-	0.1192	3.3725	-	-
P	0.8289	0.0002	-	-	0.9054	0.0011	-	-

3 讨论

冠心病心绞痛患者采用系统性睡眠护理干预,全面的分析患者实际情况,制定有针对性的护理计划,帮助患者在更短的时间内得到良好的护理干预和调整。高效的心理疏导可以降低患者受到睡眠障碍影响而产生的焦虑烦躁等负面情绪,让患者保持良好的依从性接受睡眠护理,使患者的精神状态得到良好的调节,降低对冠心病的影响^[5-6]。通过调整睡眠环境的方式来帮助患者稳定睡前情绪,使患者能够以轻松愉悦的心情入睡,以提高患者的整体睡眠质量^[7-8]。医院的监测设备通常都会发出不同程度的声响,这种情况下会使本就不易入睡的患者其睡意更浅,甚至可能会出现烦躁的情况,将设备的音量降低,同时减少在患者睡眠期间的护理操作,可以避免患者出现入睡困难以及受到外界因素打扰的情况,保持一个良好的入睡环境对提高睡眠质量和睡眠深入度都有重要的作用^[9-10]。睡前采用泡脚和适当按摩的形式来帮助患者缓解压力,提高患者的舒适度,放松患者的身体,以促进患者快速入睡,延长睡眠时间和深度^[11]。实验组睡眠质量和心理状态均优于对照组, $P < 0.05$ 。

综上,对患者冠心病心绞痛的患者采用系统性睡眠护理干预后,患者的睡眠习惯和睡眠质量均得到良好的改善,进一步提升患者的精神状态,使其能够以更加良好的心态面对疾病、接受治疗。

参考文献

- [1] 李丹丹,李春燕.系统化失眠护理在冠心病合并高血压老年患者中的应用效果[J].中国民康医学,2021,33(23):174-176.
- [2] 靳爱丛.系统性睡眠护理干预对冠心病心绞痛患者睡眠质量的改善效果[J].系统医学,2021,6(10):143-146.
- [3] 张凯.系统化失眠干预护理对冠心病合并高血压患者睡

眠质量、心理状态及心血管事件发生率的影响[J].国际护理学杂志,2019,38(22):3791-3794.

- [4] 林碧娟,陈霞霞,林燕燕.系统化失眠护理改善冠心病合并高血压患者睡眠质量中的效果[J].世界睡眠医学杂志,2020,7(8):1430-1431.
- [5] 钟赠秀.系统性睡眠护理干预在精神分裂症伴睡眠障碍患者中的应用研究.世界睡眠医学杂志,2020,7(9):1657-1658.
- [6] 李青霞.中西医结合治疗冠心病心绞痛患者对心功能及睡眠指标的改善效果分析.世界睡眠医学杂志,2020,7(4):600-602.
- [7] 陈桂花,王丽娟,李玉苗,等.中医辨证护理对冠心病心绞痛患者睡眠质量及情绪状态的影响研究.世界睡眠医学杂志,2020,7(6):969-970.
- [8] 魏英.中医情志护理联合冥想放松训练对冠心病心绞痛患者情绪状态与睡眠质量的影响.糖尿病天地,2020(2):237.
- [9] 宋艳峰.参松养心胶囊辅助治疗对冠心病心绞痛患者睡眠质量的影响.实用中西医结合临床,2021,21(23):61-62.
- [10] 韩丽,杨春香.精准化护理干预对急性心肌梗死 PCI 治疗患者健康行为及睡眠质量的影响.临床医学工程,2021,28(1):111-112.
- [11] 白朝艳.补气宁神汤对气虚型不寐症患者睡眠及生活质量的影响.云南中医中药杂志,2020,41(8):43-46.

版权声明: ©2023 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