

失眠患者采用中医护理干预对睡眠质量改善的作用

古丽排日·图尔贡

新疆维吾尔自治区人民医院中医科 新疆乌鲁木齐

【摘要】目的 随着社会生活压力的不断提高,发生失眠的人数量也在不断的提升,采用中医护理干预对失眠患者有非常重要的积极作用,本研究分析中医护理干预对失眠患者的临床效果。**方法** 我院在近两年间(2020年1月-2022年1月)收治患有失眠的130例患者作为研究对象,患者自愿加入研究,随机将其分为对照组和实验组,对照组的护理方式为常规护理,实验组则为中医护理干预,将应用效果进行对比分析。**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** 中医护理干预能够帮助患者更加快速的改善其睡眠质量,使患者的心理状态得到良好的调节,降低患者发生不良情绪的概率,从而起到提高患者生活质量的作用。

【关键词】 中医护理干预; 失眠患者; 睡眠质量; 生活质量

The effect of TCM nursing intervention on improving sleep quality in insomnia patients

GuriPaige Turgon

Department of traditional Chinese medicine, people's Hospital of Xinjiang Uygur Autonomous Region, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】 Objective With the continuous improvement of social life pressure, the number of people with insomnia is also constantly improving, the use of TCM nursing intervention has a very important positive effect on insomnia patients, this study analyzes the clinical effect of TCM nursing intervention on insomnia patients. **Methods** In the past two years (January 2020-January 2022), our hospital admitted 130 patients with insomnia as the study object, and the patients were randomly divided into control group and experimental group. Routine nursing, the experimental group was TCM nursing intervention, and the application effect was analyzed. **Results** Sleep quality of the experimental group Both quantitative and psychological status were better than the control group, with $P < 0.05$. **Conclusion** TCM nursing intervention can help patients improve their sleep quality more quickly, adjust the psychological state well, reduce the probability of bad mood, and thus improve the quality of life.

【Keywords】 TCM nursing intervention; Insomnia; Elderly patients; Sleep quality; Quality of life

随着社会经济水平的不断提升,现阶段人们的生活、学习以及工作压力也随之不断的提升,这种情况非常容易导致身体、精神出现不同程度的不良变化,导致其身体健康状态每况愈下,同时心里也会出现比较明显的变化,产生紧张、恐惧、焦虑、甚至抑郁等不良情绪。这种情况下患者会表现出不良的精神状态,带发生失眠的概率会相对较高^[1-6]。对于出现失眠的患者而言,不良的睡眠质量会影响其记忆力,同时使其机体免疫功能处于不断下降的趋势,健康受到威胁。对于失眠的治疗和调整,需要配合更加适合患者的护理干预来帮助其提高睡眠质量,常规的护理方式效果不够理想。中医护理干预通过更加独特且全面的方法为患者提供高效的辅助,通过刺激患者的神经、经络,调节相关患者脏腑功能等诸多方面相结合的方式来帮助患者改善睡眠质量,继而

起到理想的治疗效果^[7-17]。对我院收治的失眠患者采用中医护理干预,并分析应用效果,报道如下。

1 一般资料和方法

1.1 一般资料

我院在近两年间(2020年1月-2022年1月)收治患有失眠的130例患者作为研究对象,患者自愿加入研究,随机将其分为对照组和实验组,对照组、实验组各65例,其中对照组男33例,女32例,平均(40.76±8.16)岁,平均病程(5.02±3.15)年;实验组男35例,女30例,平均(40.64±8.27)岁,平均病程(5.35±3.43)年,一般资料对比无显著差异, $P > 0.05$ 。

1.2 方法

(1) 对照组

对照组患者所接受的护理方式为常规护理,为患者

提供良好的住院环境,调节好室内的温度和湿度,尽量将患者的病房安排在比较安静的区域。对患者进行高效的饮食指导,叮嘱患者不可以食用烟酒、咖啡、浓茶等容易导致中枢神经兴奋的食物和饮料。帮助患者调整不良的睡眠习惯,使其形成生物钟。对于受到相关疾病疼痛影响的患者,可以遵医嘱适当采用镇痛药物,帮助患者进行缓解。

(2) 实验组

实验组患者在对照组基础上联合中医护理干预,具体为:

①为患者进行情志护理,对患者的失眠程度、心理状态、精神状态以及是否患有其他合并症等进行分析,给予患者高效的心理干预。积极为患者进行一对一的健康教育,使患者明白失眠对自身疾病以及健康状态所带来的影响,同时心理状态的好坏也会决定患者睡眠障碍的发生程度,促使患者保持平稳的心态,接受护理干预,提高患者的依从性。

②给予患者中医耳穴压豆护理干预,使用探棒在患者耳部的对应穴位进行适当的按压,了解患者相对比较敏感的位置,为耳部进行常规消毒,将王不留行籽利用防敏胶布固定于所选穴位中央。整体完成后,用手指进行适当力度的按压,每个穴位按压 1-2 分钟,每天进行 3-5 次的按压。为患者进行按压的时候要使用指腹,并注意询问患者的感觉,一直到患者觉得局部位置发生胀痛、酸麻等情况。

③采用中药为患者进行足浴,将中药用水进行煎煮,当水温降下来后,指导患者浸泡双脚 15 分钟,完成后将双脚擦干净,对患者的足底进行 30 分钟左右的按摩。在第 1 周每天为患者进行 1 次按摩,1 周之后改为隔天按摩 1 次。

④为患者进行正确的穴位敷贴,将相关药物研磨成细粉,利用姜汁和蜂蜜对粉末进行调和,保持其处于粘稠的膏,将调和好的药膏涂抹到 2cm^2 左右的干净的棉布中,对患者的神阙涌泉穴进行敷贴。患者泡脚按摩之后,将药物敷于对应的穴位,从晚上 8 点保留到第 2 日上午 8 点,持续敷贴 12 小时,连续敷贴 4 周。

1.3 观察指标

(1) 对比睡眠质量 (PSQI)。(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

将两组患者护理前后睡眠质量进行统计学对比分析,结果如下:

护理前实验组 PSQI (15.03 ± 4.27) 分;对照组 PSQI (15.42 ± 4.53) 分。护理前组间对比结果为: $t=0.5051$, $P=0.6144$, 无显著差异, $P>0.05$ 。

护理后实验组 PSQI (8.06 ± 2.73) 分;对照组 PSQI (11.65 ± 3.16) 分。护理前组间对比结果为: $t=6.9310$, $P=0.0000$, 实验组优于对照组, $P<0.05$

2.2 对比心理状态

将两组患者心理状态进行统计学对比分析,结果如下:

护理前实验组 SAS (53.06 ± 7.32) 分、SDS (54.94 ± 6.76) 分;对照组 SAS (53.54 ± 7.15) 分、SDS (54.56 ± 6.34) 分, 两组患者心理状态对比结果为: SAS ($t=0.3782$, $P=0.7059$)、SDS ($t=0.3306$, $P=0.7415$), 组间无显著差异, $P>0.05$ 。

护理后实验组 SAS (40.12 ± 4.64) 分、SDS (41.85 ± 5.03) 分;对照组 SAS (43.68 ± 5.30) 分、SDS (45.53 ± 5.48) 分, 两组患者心理状态对比结果为: SAS ($t=4.0746$, $P=0.0001$)、SDS ($t=3.9886$, $P=0.0001$), 实验组优于对照组, $P<0.05$ 。

3 讨论

失眠是影响患者精神状态以及心理状态非常关键的因素之一,将中医护理干预应用到失眠患者当中,根据患者的实际情况对其进行有效的情志护理,帮助患者更加了解和重视自身的失眠问题^[18-20]。告知患者失眠会对自身的日常生活带来非常严重的不良影响,需要患者高度的配合以尽快摆脱睡眠障碍的不良影响。

患者能够正确的认识失眠的严重性,当其依从性提升,睡眠质量得到改善后会对于护理干预有更加充分的肯定,从而更加愿意高效的配合护理。耳穴压豆是中医护理当中比较常用的对失眠进行护理干预的方式之一,通过刺激穴位来对影响睡眠的因素进行调节,因为人体的耳部有丰富的血管和神经,对正确的穴位进行刺激后可以使大脑皮质更好的平衡兴奋和抑制,使睡眠质量的提升,调节患者神经功能紊乱的情况^[21]。

足浴和穴位敷贴都是一种通过皮肤将药物渗透到体内的过程,足浴通过温度将患者的皮肤毛孔打开,帮助药物渗透到患者体内,以起到调节神经功能的作用。穴位敷贴通过对患者穴位使用药物刺激,以帮助患者疏通经络,改善患者的机体循环状态,帮助其将药物输送到对应的脏器。中医护理干预能够帮助患者改善心态、

调节气血,保持血液和经络的通畅,不但能够起到改善患者睡眠质量作用,同时对自身的健康状态也进行有效的调整,提高患者的机体免疫力^[7]。实验组睡眠质量和心理状态均优于对照组, $P < 0.05$ 。

综上,中医护理干预能够帮助患者更加快速的改善其睡眠质量,使患者的心理状态得到良好的调节,降低患者发生不良情绪的概率,从而起到提高患者生活质量的作用。

参考文献

- [1] 陈爱珍,汪亚男,顾艳茹,周丹.老年失眠症患者中医护理适宜技术干预方案的构建[J].上海护理,2021,21(8):10-14
- [2] 王红艳.分析中医内科护理干预疗法对老年失眠患者的临床应用效果[J].医学美学美容,2021,30(2):111-112.
- [3] 张洁华.探讨中医内科护理干预治疗老年失眠临床效果[J].世界睡眠医学杂志,2020,7(8):1331-1332.
- [4] 黄苓苓.浅谈中医内科护理干预治疗老年失眠效果[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(4):103-104.
- [5] 杜黎.中医科护理干预应用于老年失眠患者临床护理中的效果分析[J].中国保健营养,2019,29(13):217.
- [6] 陈雪英,高传琴,潘芸,等.中药足浴配合中医内科护理在老年失眠症中的应用效果观察[J].世界睡眠医学杂志,2019,6(6):746-747.
- [7] 赵红霞,郭淑霞.中医科护理干预应用于老年失眠患者临床护理中的价值研究[J].全科口腔医学杂志(电子版),2019,6(34):109,113.
- [8] 侯爱辉,孙翠璐,孙传芬.舒适护理干预在鼻窦炎护理中的临床效果[J].国际护理学杂志,2019,38(13):3.
- [9] 盛蓓蕾,蒋群花.舒适护理干预对鼻窦炎护理中的效果观察及并发症消失时间影响分析[J].山西医药杂志,2021,50(8):2.
- [10] 孙畅.舒适护理干预在鼻窦炎患者护理中的应用效果研究[J].中国冶金工业医学杂志,2022,39(3):2.
- [11] 徐雁.舒适护理干预在鼻窦炎护理中的临床价值[J]. 2

021.

- [12] 张任玲.舒适护理干预在鼻窦炎护理中的临床疗效分析[J].饮食科学:下半月,2020.
- [13] 万杨.舒适护理干预对鼻窦炎患者治疗效果的影响[J].大医生,2018(9):2.
- [14] 李林.舒适护理干预实施在鼻窦炎护理中的临床效果评价[J].实用临床护理学电子杂志,2017(22):2.
- [15] 朱娴.鼻窦炎护理中舒适护理干预的临床效果分析[J].家庭医药·就医选药 2020年4期,245页,2020.
- [16] 刘佳.舒适护理干预实施在鼻窦炎护理中的临床作用评价[J].健康必读,2020.
- [17] 宋希,夏晴.鼻窦炎护理中实践舒适护理干预的方法及效果分析[J].中国现代医生,2020,58(26):4.
- [18] 韩林.舒适护理干预实施在鼻窦炎护理中的临床效果探究[J].全科口腔医学电子杂志,2019.
- [19] 韩林.舒适护理干预实施在鼻窦炎护理中的临床效果探究[J].全科口腔医学电子杂志,2019,6(11):1.
- [20] 小娟 韦.舒适护理干预实施在鼻窦炎护理中的临床疗效分析[J].亚洲临床医学杂志,2020,2(5):69.
- [21] 李蓓敏.慢性鼻窦炎患者鼻内镜术后恢复实施舒适护理的影响[J].哈萨克医药(汉文版),2017.

收稿日期: 2022年6月18日

出刊日期: 2022年7月22日

引用本文: 戚瑞,舒适护理干预实施在鼻窦炎护理中的临床效果观察[J].国际医学与数据杂志,2022,6(2):135-137.

DOI: 10.12208/j.ijmd.20220076

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