

分析精神病患者睡眠障碍的诱发因素及护理干预对策

张倩

衡水市第七人民医院 河北衡水

【摘要】目的 探析精神病患者睡眠障碍的诱发因素及护理干预对策。**方法** 选取 2021 年 4 月~2021 年 12 月我院收治的 84 例精神病患者，随机分为两组，对照组实施常规护理，观察组实施护理干预，比较两组的 PSQI 评分、SF-36 评分、MMSE 评分、ADL 评分。**结果** 观察组的睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能等 PSQI 评分显著低于对照组，有统计学意义 ($P < 0.05$)；观察组护理后的心理状态、生理功能、社会情况、躯干水平评分均高于对照组，有统计学意义 ($P < 0.05$)；观察组护理后的 MMSE 评分、ADL 评分均高于对照组，有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 精神病患者实施护理干预后，能够改善患者的睡眠质量、生活质量、精神状态，也能提高生活能力，值得推广和应用。

【关键词】 精神病；护理干预；睡眠障碍；诱发因素；生活能力；睡眠质量护理效果

【收稿日期】 2022 年 9 月 21 日 **【出刊日期】** 2023 年 2 月 28 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20230097

To analyze the inducing factors of sleep disturbance in psychotic patients and nursing intervention countermeasures

Qian Zhang

The Seventh People's Hospital of Hengshui, Hengshui, Hebei

【Abstract】 Objective To explore the inducing factors of sleep disorder in psychotic patients and nursing intervention countermeasures. **Methods:** 84 psychiatric patients admitted to our hospital from April 2021 to December 2021 were selected and randomly divided into two groups. The control group implemented routine nursing and the observation group implemented nursing intervention. The PSQI score, SF-36 score, MMSE score and ADL score of the two groups were compared. **Results:** the PSQI scores of the observation group in terms of sleep quality, sleep time, sleep time, sleep efficiency, sleep disturbance, hypnotic drugs and daytime function were significantly lower than those of the control group ($P < 0.05$); The psychological state, physiological function, social condition and trunk level score of the observation group after nursing were higher than those of the control group, with statistical significance ($P < 0.05$); The MMSE score and ADL score of the observation group after nursing were higher than those of the control group, with statistical significance ($P < 0.05$). **Conclusion:** nursing intervention for psychotic patients can improve their sleep quality, quality of life, mental state, and improve their living ability, which is worthy of popularization and application.

【Keywords】 Psychosis; Nursing intervention; Sleep disorders; Inducing factors; Living ability; Sleep quality and nursing effect

精神病患者的睡眠质量与病情存在一定关系，睡眠质量会因精神症状影响而下降，导致睡眠障碍。相关研究指出，引发睡眠障碍的原因与心理状态、自身疾病相关，在成年人当中有 30% 会发生睡眠障碍，而精神病患者出现的概率更高^[1]。为了缓解病情带来的影响，则需要分析和总结睡眠障碍的形成因素，对其进行针对性的干预措施。本次研究选取 84 例精神病患者

作为研究对象，探析精神病患者睡眠障碍的诱发因素及护理干预对策，具体内容如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

选取 2021 年 4 月~2021 年 12 月我院收治的 84 例精神病患者，随机分为两组，对照组 42 例，男性 19 例，女性 23 例，年龄 28~70 岁，平均 (47.67 ± 3.24)

岁,病程 1~8 年,平均(4.42±0.58)年;观察组 42 例,男性 20 例,女性 22 例,年龄 27~68 岁,平均(47.42±3.33)岁,病程 1~7 年,平均(4.29±0.68)年。组间一般资料比较无显著差异($P>0.05$),可进行比较。

纳入标准:严重睡眠障碍患者;符合精神障碍的诊断标准^[2];

排除标准:排除合并严重脏器损伤患者;配出不配合患者;排除依从性差患者。

1.2 方法

充分掌握患者基本信息以及疾病情况,分析并总结患者出现睡眠障碍的具体原因。本文结合临床实际情况总结出 3 个方面的影响因素,即环境因素:医院、病房周围环境使患者难以适应,如噪音干扰、光线刺激等,让患者入睡困难,导致睡眠障碍的出现。药物因素:抗精神病药物的应用会刺激脑神经,且用药后产生的不良反应也会导致不适感,会严重降低睡眠质量。心理因素:精神病患者在心理上的状态并不稳定,会不断责怪自己,尤其是在夜晚,直接影响睡眠质量。随着精神病的恢复,患者面临的生活压力也会增大,会产生很多顾虑情绪,进而导致夜不能寐;再有部分患者已经了解睡眠对疾病的影响,导致情绪更加焦虑,害怕失眠,随着焦虑、害怕情绪加深,睡眠效果会越来越差。

对照组实施常规护理,观察组实施护理干预:(1)环境因素干预,保证病房内空气流通、灯光柔和、无噪音干扰,若患者兴奋躁动可将其转移到隔音室内,为进入睡眠为其播放轻柔的音乐。结合患者的具体情况制定合理的作息时间表,白天鼓励参加相关活动放松心情,中午午睡 2h,并加强监督和有效执行。睡前注意饮食,不能做剧烈运动和饮用刺激性饮料,避免因兴奋无法入睡。(2)药物因素干预,遵医嘱给予服用催眠药物或者抗精神药物,准确记录药物的剂量,用药后观察是否出现不良反应,根据具体情况护理人员给予对症护理。引导患者转移注意力,让患者学会心理放松法、数息法等放松方法,放松肌肉和精神,有利于加快患者进入睡眠状态^[3]。(3)心理因素干预,加强心理疏导,耐心倾听患者主诉,鼓励其说出对自身现状产生的疑惑,给予适当安慰,引导患者忽略让其产生挫败感的事情,发泄出不良情绪,保持稳定的心理状态,提高睡眠质量。引导患者正确评价自己,转移患者的注意力,阅读理论性书籍,增加疲倦感,提高睡眠质量。加强健康宣教,讲解睡眠教育知识,纠正错误的睡眠认知,睡眠质量的评价标准不能以睡

眠时间多少进行评价,需要综合各项指标,消除因失眠而产生的焦虑、害怕情绪。

1.3 观察指标

使用匹兹堡睡眠质量表^[4](PSQI)对睡眠质量进行评价,包括 7 个项目,即睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能,采用 4 级评分法,得分越低则睡眠质量越佳;使用生命质量评分量表^[5](SF-36)对生命质量进行评价,包括 4 个项目,即心理状态、生理功能、社会情况、躯干水平,得分越高则生命质量越佳;采用简易精神状态检查量表^[6](MMSE)对精神状态进行评价,21 分以上为轻度,10~20 分为中度,低于 10 分为重度;使用生活活动力量表^[7](ADL)对生活能力进行评价,96~100 分为独立,75~95 分为轻度依赖,50~74 分为中度依赖,25~49 分为依赖重度,低于 25 分为完全依赖。

1.4 统计学处理

采用 SPSS 20.0 处理,定量资料与定性资料进行 t 、 χ^2 检验,分别使用%、 $(\bar{x}\pm s)$ 表示, $P<0.05$ 为差异统计学意义。

2 结果

2.1 PSQI 评分

对照组的睡眠质量为(2.51±1.29)分、入睡时间(2.38±1.41)分、睡眠时间(2.32±0.51)分、睡眠效率(1.41±0.26)分、睡眠障碍(1.94±0.60)分、催眠药物(2.69±1.15)分、日间功能(1.76±0.79)分,对照组各为(1.62±0.61)分、(1.28±0.90)分、(1.78±0.30)分、(0.29±0.59)分、(1.42±0.67)分、(1.72±0.29)分、(1.22±0.29)分,可见,观察组各项 PSQI 评分显著低于对照组,有统计学意义($P<0.05$)。

2.2 护理前后 SF-36 评分

护理前,观察组的心理状态评分(66.08±1.27)分、生理功能评分(67.82±2.59)分、社会情况评分(67.06±2.65)分、躯干水平评分(67.09±3.66)分,对照组各为(66.09±1.18)分、(67.75±2.63)分、(67.15±2.54)分、(67.13±3.60)分;护理后,观察组的各项评分为(85.83±0.51)分、(87.55±2.31)分、(87.68±2.54)分、(87.47±3.54)分,对照组各为(76.38±1.12)分、(77.62±2.43)分、(77.19±2.57)分、(77.30±3.71)分。可见,观察组护理后的心理状态、生理功能、社会情况、躯干水平评分均高于对照组,有统计学意义($P<0.05$)。

2.3 护理前后 MMSE 评分、ADL 评分

护理前,观察组的 MMSE 评分 (10.42 ± 1.48) 分、ADL 评分各为 (50.87 ± 5.52) 分,对照组各为 (10.25 ± 1.88) 分、(51.03 ± 5.49) 分;护理后,观察组的各项评分为 (22.05 ± 1.34) 分、(78.43 ± 6.74) 分;对照组各为 (15.48 ± 2.26) 分、(65.84 ± 6.20) 分。可见,观察组护理后的 MMSE 评分、ADL 评分均高于对照组,有统计学意义 ($P < 0.05$)。

3 讨论

我国人群中睡眠障碍者约占 40%,其中绝大多数是 40~60 岁,且女性的发病率更高^[8]。睡眠障碍会伴随时间的延长会降低机体免疫力,大脑反应迟钝,记忆力减退、皮肤代谢加快,容易引发神经系统衰弱症,对患者身体健康以及生命质量均会造成较为严重的影响^[9]。导致睡眠障碍的因素比较多,如药物、躯体疾病、心理、生物、精神疾病等,睡眠障碍的存在不利于疾病的恢复,且也会降低生命质量,因此,实施必要的干预对策对促进病情恢复具有重要的意义。

护理干预模式是临床应用广泛的护理方法,优势体现在护理服务更加具有针对性、安全性、科学性、全面性,能够改善患者的生活质量,提升生活活动能力,利于缩短病情的康复进程^[10]。在本次研究中,针对心理因素导致的睡眠障碍给予及时进行心理干预,营造出更为安静、舒适的病房环境,对患者入睡提供帮助;针对情绪异常患者,增加沟通交流,安抚情绪,提升疾病治疗的信心,以开展健康知识讲解形式,加深患者对病情的正确了解,为患者树立健康、稳定的心态;针对生理性因素影响,因病痛导致的睡眠障碍,除了遵医嘱用药护理以外,鼓励其参与各种活动,增加运动量,是精神和肌肉都处于放松状态,同时睡前深呼吸,播放舒缓音乐,利于患者进入睡眠状态。

本次研究结果显示,观察组各项 PSQI 评分显著低于对照组 ($P < 0.05$);观察组护理后的心理状态、生理功能、社会情况、躯干水平评分均高于对照组 ($P < 0.05$);观察组护理后的 MMSE 评分、ADL 评分均高于对照组 ($P < 0.05$),这说明针对精神病患者的诱发因素实施针对性的护理干预措施后,患者的睡眠质量得到提升,生活质量明显改善,精神状态明显恢复,生活能力也得到提升。分析原因:为患者营造良好的睡眠环境,科学合理的制定作息时间,养成良好的睡眠习惯,有利于改善睡眠障碍,加强药物干预能够显著改善精神状态,提高生活能力,同时增加心理

护理,安抚不良情绪,能够树立对疾病治疗的信心。

综上所述,护理干预有助于提高精神病患者的睡眠质量,提高生活质量,值得临床推广。

参考文献

- [1] 刘利杰,闫瑞雪,赵淑芹. 交往训练护理联合情志护理对双相情感障碍患者的情绪控制能力及认知功能的影响[J]. 实用医技杂志,2021,28(2):267-269.
- [2] 刘丽榕,吴仲心. 观察针对性护理干预对双相情感障碍复发患者服药依从性和睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2022,9(6):1099-1101.
- [3] 曹瑜,岳丽萍,金霞. 精神病人睡眠障碍的因素分析及护理策略[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2020,20(47):261,279.
- [4] 刘丽榕. 心理护理管理应用于焦虑症患者护理中的效果及对睡眠质量的影响分析[J]. 世界睡眠医学杂志,2022,9(5):910-912.
- [5] 杭嘉敏,盖海云. 中医情志护理结合引阳入阴推拿对围绝经期不寐症患者心理状况及睡眠质量的影响[J]. 海南医学,2021,32(2):269-272.
- [6] 詹王珍,汤荣花,应樱. 阶段性护理干预模式对 ICU 清醒患者躯体症状及睡眠质量的影响[J]. 海军医学杂志,2021,42(1):99-101.
- [7] 金叶. 基于根因分析法的护理干预对精神分裂症患者睡眠质量的影响[J]. 临床与病理杂志,2020,40(11):2988-2993.
- [8] 蒋青,黄河龙,张赛荣. 睡眠心理行为模式在中老年慢性失眠患者中的应用效果[J]. 中国当代医药,2022,29(17):189-192,196.
- [9] 段娜,王春芳,张绿凤. 角调音乐疗法联合心理疏导对慢性失眠伴抑郁障碍患者疗效及生活质量的影响[J]. 临床心身疾病杂志,2021,27(4):84-88.
- [10] 王春芳,段娜,郭振宇. 放松训练联合意志激励对焦虑睡眠障碍患者睡眠及生活质量的影响[J]. 临床心身疾病杂志,2021,27(3):81-84,108.

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。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS