

## 优质护理在老年精神患者睡眠障碍护理中的价值

米丹丹

成都市第四人民医院 四川成都

**【摘要】目的** 探究分析老年精神患者睡眠障碍护理中施行优质护理效果。**方法** 58 例研究对象选自本院于 2020 年 4 月-2021 年 4 月期间收治的老年精神病患者。为了满足研究需求,本研究采取随机数字表法对上述患者进行分组,其中一组为对照组,此组采取常规护理,另一组为实验组,此组采取的护理方法为优质护理,每组患者均为 29 例。为了验证老年精神患者睡眠障碍护理中采取优质护理的效果,此次研究以睡眠质量评分、睡眠时间、潜伏期睡眠时间以及护理满意度方面进行评价。**结果** 实验组的睡眠质量和对照组进行了对比,结果可见实验组相比较对照组较低 ( $P < 0.05$ )。实验组睡眠时间、潜伏期睡眠时间和对照组进行比较可见,两组护理前对比差异较小,无法满足统计学含义 ( $P > 0.05$ ),经护理后实验组睡眠时间高于对照组 ( $P < 0.05$ ),潜伏期睡眠时间低于对照组 ( $P < 0.05$ )。实验组护理满意度和对照组进行比较可见,实验组相对较高 ( $P < 0.05$ )。**结论** 在老年精神病患者睡眠障碍护理中施行优质护理干预,能够对患者的睡眠质量进行改善,延长其睡眠时间,缩短其潜伏期睡眠时间,同时能够提升其护理满意度。由此看来,此种护理方法在老年精神病患者睡眠障碍护理中有着重要意义。

**【关键词】** 优质护理; 老年精神病患者; 睡眠障碍; 睡眠质量; 睡眠时间; 潜伏期睡眠时间; 护理满意度

### The value of high-quality nursing in the nursing of elderly mental patients with sleep disorders

Dandan Mi

Chengdu Fourth People's Hospital Sichuan Chengdu

**【Abstract】 Objective** To explore and analyze the effect of high-quality nursing in the nursing of elderly mental patients with sleep disorders. **Methods:** 58 research subjects were selected from elderly mentally ill patients admitted to our hospital from April 2020 to April 2021. In order to meet the research needs, this study adopts the random number table method to group the above-mentioned patients. One group is the control group, which receives routine nursing care, and the other group is the experimental group. The nursing method used in this group is high-quality nursing. There were 29 patients. In order to verify the effect of high-quality nursing care in elderly mental patients with sleep disorders, this study evaluated sleep quality scores, sleep duration, latency sleep duration, and nursing satisfaction. **Results:** The sleep quality of the experimental group was compared with that of the control group. The results showed that the experimental group was lower than the control group ( $P < 0.05$ ). The sleep time and latency sleep time of the experimental group and the control group were compared, and the difference between the two groups before nursing was small, which could not meet the statistical significance ( $P > 0.05$ ). After the nursing, the sleep time of the experimental group was higher than that of the control group ( $P < 0.05$ ), and the latency sleep time was lower than that of the control group ( $P < 0.05$ ). Comparing the nursing satisfaction of the experimental group with that of the control group, it can be seen that the experimental group is relatively higher ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** Implementing high-quality nursing intervention in the nursing of sleep disorders in elderly mentally ill patients can improve the patients' sleep quality, prolong their sleep time, shorten their latency sleep time, and improve their nursing satisfaction. From this point of view, this kind of nursing method is of great significance in the nursing of sleep disorders in elderly mentally ill patients.

**【Keywords】** high-quality nursing; elderly mentally ill patients; sleep disorders; sleep quality; sleep time; latency sleep time; nursing satisfaction

精神类疾病属于临床上多见的疾病,该病能够造成大脑功能失调,认知、情感以及意志障碍等,此病常见的病因为生物学因素、心理因素以及社会因素等。此病较为常见的症状为睡眠障碍,患者多表现为难以入睡、失眠、多梦等,严重影响患者的身心健康。特别是老年精神病患者较易产生睡眠障碍<sup>[1]</sup>。当前临床上所采取的常规护理不能较好的满足老年睡眠障碍患者的护理需求,这就需要更加有效的护理进行干预。为此,58例研究对象选自本院于2020年4月-2021年4月期间收治的老年精神病患者。探究分析老年精神患者睡眠障碍护理中施行优质护理效果。研究结果详见下文。

## 1 资料与方法

### 1.1 基础资料

58例研究对象选自本院于2020年4月-2021年4月期间收治的老年精神病患者。为了满足研究需求,本研究采取随机数字表法对上述患者进行分组,其中一组为对照组,此组采取常规护理,另一组为实验组,此组采取的护理方法为优质护理,每组患者均为29例。以上两组研究对象性别情况:实验组男性17例,女性12例,对照组男性15例,女性14例;年龄:实验中患者年龄最小为65岁,最大为76岁,平均值(71.54±2.32)岁;对照组中患者年龄最小为63岁,最大为78岁,平均值(71.54±2.43)岁。以上两组研究对象基础资料经比较分析后差异不符合统计学含义( $P>0.05$ )。两组研究对象均满足此次研究纳入及排除标准,此次研究经伦理审核批准。

#### (1) 纳入标准

- ①患者均存在精神类疾病,且具有睡眠障碍症状;
- ②患者及家属对此次研究目的了解,主动加入该研究;
- ③患者基础资料全。

#### (2) 排除标准

- ①存在其他严重性疾病患者;
- ②中途退出研究者;
- ③患者基础资料缺失。

### 1.2 方法

#### (1) 对照组

本组采取的护理方法为常规护理,给予患者营造舒适安静的住院环境,给予其合理的饮食指导,根据医生指导采取药物促进患者入睡。

#### (2) 实验组

本组采取的护理方法为优质护理,方法见下文:

- ①健康教育:护理人员需要给予患者讲解睡眠障碍对其身体产生的负面影响,采取讲解期间需要采取

亲切、温和的语气,且通过简单易懂的方法,促使患者对相关知识充分了解,并使其能够重视,积极配合医护人员的相关治疗及护理。在健康教育中可采取动画视频、文字图画等形式来进行教育,以多样化的方式来促使患者更好的掌握相关知识。

②环境护理:对于睡眠障碍患者护理中,环境护理尤为重要,良好的环境能够促进患者睡眠,为此护理人员应控制噪音、光线,确保病房内安静,降低对患者睡眠产生的影响。同时对病房内的温湿度控制在合理范围内。定时开窗通风,确保房内空气清新,且做好消毒工作,确保患者在住院期间无其他疾病产生。

③心理护理:对于老年精神病患者,其极易产生负面心理情况,例如焦虑、抑郁等,这就对其睡眠产生较大的影响。为此护理人员应加强与其之间的沟通,了解其内心情况,在沟通中应避免刺激患者的话语,给予患者鼓励和安慰,同时促使家属参与到其心理干预中,给予患者家庭及社会关爱,消除其负面情绪,使其能够保持愉悦的心情。

④睡眠时间监测:在病房内安设感应仪器,以实时监测患者的呼吸频率以及翻身动作等,若患者出现异常情况,应及时的给予相应的处理,以确保其睡眠质量。

⑤药物护理:对于严重的睡眠质量患者,需要采取药物治疗,在患者用药期间应向其讲明遵医嘱用药的重要性,给予其相应的药物指导,告知其服用方法、剂量以及可能产生的药物副作用等。同时对患者用药治疗后的效果进行观察,以对其药物剂量进行适当的调整。护理人员需要严格控制患者的药物服用剂量,以免造成患者对药物产生严重的依赖性。

⑥睡眠优质护理:一些患者错认为失眠属于睡眠障碍,导致其胡思乱想加剧失眠,从而产生暴躁、焦虑等负面情绪。为此护理人员应对其错误的认知进行纠正,向其讲解睡眠质量障碍、失眠等相关知识,使其能够正确认识失眠以及睡眠障碍,消除其负面情绪。在患者入睡后可为其提供温牛奶饮用,同时在入睡播放舒缓的音乐,需要注意的是,音量应控制在合理的范围内。或者采取适当的活动,以使得患者产生疲劳感,促进其睡眠。

### 1.3 疗效标准

为了验证老年精神患者睡眠障碍护理中采取优质护理的效果,此次研究以睡眠质量评分、睡眠时间、潜伏期睡眠时间以及护理满意度方面进行评价。

- ①睡眠质量:对患者的睡眠质量情况采取匹兹堡

睡眠质量量表 1 进行评价,其中包含了入睡时间、睡眠质量、睡眠时间、睡眠障碍、睡眠效率、睡眠药物以及日间功能 7 个维度。分数越高,提示患者的睡眠质量越差。

②观察患者的睡眠时间以及潜伏期睡眠时间。

③采取本院制定的护理满意度问卷调查表来了解其对本次护理的满意度,满意等级为非常满意、一般满意及不满意。总满意度为非常满意加上一般满意比上总例数乘以百分之百。

#### 1.4 统计学方法

研究所得到的数据均采用 SPSS 23.0 软件进行处理。 $(\bar{x} \pm s)$  用于表示计量资料,用  $t$  检验; (%) 用于表示计数资料,用  $(\chi^2)$  检验。当所计算出的  $P < 0.05$  时则提示进行对比的对象之间存在显著差异。

表 1 两组睡眠质量对比分析  $(\bar{x} \pm s)$

组别	例数	入睡时间	睡眠质量	睡眠时间	睡眠障碍	睡眠效率	睡眠药物	日间功能
实验组	29	1.24±0.12	1.32±0.43	1.15±0.24	1.25±1.05	1.32±0.16	1.26±0.32	1.31±0.21
对照组	29	1.78±0.23	1.68±0.32	1.87±0.16	1.87±1.04	1.79±0.32	1.76±0.41	1.87±0.17
$t$	-	11.209	3.616	13.442	2.259	7.074	5.177	11.161
P	-	0.001	0.001	0.001	0.027	0.001	0.001	0.001

表 2 两组睡眠时间、潜伏期睡眠时间对比分析  $(\bar{x} \pm s)$

组别	例数	睡眠时间 (min)		潜伏期睡眠时间 (min)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	29	197.63±2.14	309.54±12.35	45.67±4.32	26.53±3.21
对照组	29	196.78±2.36	254.32±13.26	45.78±5.42	36.57±4.32
$t$	-	1.436	16.410	0.085	10.045
P	-	0.156	0.001	0.932	0.001

表 3 两组护理满意度对比分析[n,(%)]

组别	例数	非常满意	一般满意	不满意	总满意度 (%)
实验组	29	23 (79.31%)	5 (17.24%)	1 (3.45%)	96.55% (28/29)
对照组	29	12 (41.28%)	8 (27.59%)	9 (31.03%)	68.97% (20/29)
$\chi^2$	-	8.718	0.892	7.733	7.733
P	-	0.003	0.345	0.005	0.005

### 3 讨论

睡眠障碍属于老年精神病患者多发的一种症状,其具体可表现为入睡时间久,无法入睡等情况<sup>[2]</sup>。患者能够感觉身体疲累,从而对其生活质量以及身心健康产生较大的影响。若不采取及时有效的治疗及护理干预,可引起患者产生身体疲累以及记忆衰退等。如今,国内老年精神病患者的发生率不断增加,睡眠障碍的发生率也随之增加,若患者长时间处于睡眠障碍状态,

## 2 结果

### 2.1 两组睡眠质量对比分析

实验组的睡眠质量和对照组进行了对比,结果可见实验组相比较对照组较低 ( $P < 0.05$ )。详见表 1。

### 2.2 两组睡眠时间、潜伏期睡眠时间对比分析

实验组睡眠时间、潜伏期睡眠时间和对照组进行比较可见,两组护理前对比差异较小,无法满足统计学含义 ( $P > 0.05$ ),经护理后实验组睡眠时间高于对照组 ( $P < 0.05$ ),潜伏期睡眠时间低于对照组 ( $P < 0.05$ )。详见表 2。

### 2.3 两组护理满意度对比分析

实验组护理满意度和对照组进行比较可见,实验组相对较高 ( $P < 0.05$ )。详见表 3。

则会对其体功能加快退化,以致于对其生命构成威胁<sup>[3]</sup>。

优质护理属于临床上常用的护理方法,此种护理是对患者施行优质高效的护理干预,最大限度从患者生理、心理等角度来满足其需求,给予其舒适的住院环境以及睡眠环境,提升其相关知识的认知,消除其负面情绪,给予其药物指导,使其能够较好的掌握用药方法,以免其滥用药物,产生严重的依赖性<sup>[4]</sup>。同时对患者的睡眠护理重点进行,纠正其错误睡眠障碍、

失眠的错误认知,采取优质的睡前护理,如睡前喝温牛奶、听舒缓音乐以及适当的活动,以促进其更好的入睡,提升其睡眠质量<sup>[5]</sup>。本次研究结果中,实验组的睡眠质量和对照组进行了对比,结果可见实验组相比较对照组较低( $P<0.05$ )。实验组睡眠时间、潜伏期睡眠时间和对照组进行比较可见,两组护理前对比差异较小,无法满足统计学含义( $P>0.05$ ),经护理后实验组睡眠时间高于对照组( $P<0.05$ ),潜伏期睡眠时间低于对照组( $P<0.05$ )。实验组护理满意度和对照组进行比较可见,实验组相对较高( $P<0.05$ )。以上研究结果提示,优质护理的效果相比较常规护理更佳。

综上所述,在老年精神病患者睡眠障碍护理中施行优质护理干预,能够对患者的睡眠质量进行改善,延长其睡眠时间,缩短其潜伏期睡眠时间,同时能够提升其护理满意度。由此看来,此种护理方法在老年精神病患者睡眠障碍护理中有着重要意义。

#### 参考文献

- [1] 杨丽娟. 护理干预对老年痴呆患者睡眠障碍的改善效果[J]. 继续医学教育, 2021, 35(06): 92-93.
- [2] 吴雪华, 李赛玉, 冯秋红, 林秀孟. 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(04): 638-639.
- [3] 林明芳. 老年精神患者睡眠障碍给予护理干预分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(12): 2089-2090.
- [4] 张璇. 优质护理在老年睡眠障碍患者的应用效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(03): 412-414.
- [5] 李宜翠. 老年精神病患者睡眠障碍的分析及护理干预的研究[J]. 山东医学高等专科学校学报, 2019, 41(04): 307-309.

**收稿日期:** 2022年8月8日

**出刊日期:** 2022年10月10日

**引用本文:** 米丹丹, 优质护理在老年精神患者睡眠障碍护理中的价值[J]. 当代护理, 2022, 3(8): 119-122.  
DOI: 10.12208/j.cn.20220360

**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**