

以睡眠质量为目标的心理护理对ICU清醒患者心理状态 及睡眠质量的影响

张文英

山东省单县东海吉亚医院重症医学科 山东菏泽

【摘要】目的 对ICU清醒患者实施以睡眠质量为目标的心理护理,评价其对患者心理状态及睡眠质量的影响。方法 抽取2020年5月~2021年7月我院收治ICU的60例清醒患者,根据护理方案分为观察组及对照组,各组30例,对照组行常规护理,观察组以此为基础实施以睡眠质量为目标的心理护理,对两组干预结果进行比较。结果 干预前,两组SAS、SDS评分相比,差异不显著($P>0.05$),干预后,观察组各评分低于对照组($P<0.05$);观察组干预后睡眠时间、睡眠质量等各维度PSQI评分均较对照组低($P<0.05$);观察组干预后满意度评分较对照组高($P<0.05$)。结论 以睡眠质量为目标的心理护理在ICU清醒患者中应用价值较高,可减轻患者焦虑、抑郁情绪,还可改善睡眠质量,提高患者满意度,值得应用。

【关键词】以睡眠质量为目标的心理护理;ICU;清醒患者;心理状态;睡眠质量

Effect of psychological nursing aiming at sleep quality on mental state and sleep quality of awake patients in ICU

Wenyang Zhang

Department of Critical Care Medicine, Donghai Jia Hospital, Shanxian County, Shandong Province, Heze ShanDong

【Abstract】 Objective: To implement psychological nursing aiming at sleep quality for awake patients in ICU, and to evaluate its influence on psychological state and sleep quality of patients. **Methods:** 60 awake patients in ICU from May 2020 to July 2021 were selected and divided into observation group and control group according to the nursing plan, 30 cases in each group. The control group received routine nursing, while the observation group received psychological nursing aiming at sleep quality on the basis of routine nursing. The intervention results of the two groups were compared. **Results:** Before the intervention, there was no significant difference in SAS and SDS scores between the two groups ($P > 0.05$). After the intervention, the scores in the observation group were lower than those in the control group ($P < 0.05$); The PSQI scores of sleep time and sleep quality in the observation group were lower than those in the control group ($P < 0.05$); The satisfaction score of the observation group was higher than that of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** The application value of psychological nursing aiming at sleep quality in ICU awake patients is high, which can reduce anxiety and depression, improve sleep quality and improve patient satisfaction, It is worth applying.

【Keywords】 Psychological nursing aiming at sleep quality; ICU; Awake patients; Psychological state; sleep quality

重症监护室(ICU)为医院治疗患者的重要场所,其收治患者通常病情较重,进展快速,加上受外部环境因素影响,患者容易出现紧张、恐惧等消极心理^[1]。有研究表明,ICU大多患者可因生理及心理因素影响睡眠,甚至产生睡眠障碍,不利于患者预后及康复,故加强对其的心理护理干预十分重要^[2]。心理护理为一种应用心理学方法处理病人心理问题的护理模式,利

于消除患者消极情绪,改善心理状态^[3]。由于ICU清醒患者多伴睡眠障碍,故本研究将改善睡眠质量为目标,将以睡眠质量为目标的心理护理用于ICU清醒患者中,旨在探究其对患者心理状态及睡眠质量的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料

抽取2020年5月~2021年7月我院收治ICU的60

例清醒患者，根据护理方案分为观察组及对照组，各 30 例。观察组男女分别 17 例、13 例，年龄 21~72 岁，平均 (46.57±2.96) 岁，疾病类型：心肌梗死 9 例，重症肺炎 7 例，重症胰腺炎 9 例，其他 5 例。对照组男女分别 18 例、12 例，年龄 20~71 岁，平均 (46.52±2.87) 岁，疾病类型：心肌梗死 10 例，重症肺炎 8 例，重症胰腺炎 6 例，其他 6 例。两组资料差异不明显 ($P>0.05$)。

1.2 纳入、排除标准

纳入标准：年龄均 >18 岁；患者均意识清醒、神志清楚、病情稳定，具备一定沟通能力；患者及家属均对研究知情，并签订同意书。

排除标准：原发性或继发性痴呆者；意识障碍者；存在头部创伤史者；听力、智力、精神等方面障碍者；持续应用镇痛药者；对研究不同意或依从性较差者。

1.3 方法

对照组行常规护理，简单介绍疾病相关知识，遵医嘱给予用药指导，做好各项生活护理，给予早期营养支持，维持导尿管通畅，积极预防交叉感染，按时进行口腔护理、会阴擦洗，持续 24h 心电监护。观察组在此基础上实施以睡眠质量为目标的心理护理，具体措施见下：

(1) 护士在进行每项操作前均充分与患者沟通，讲解该项操作的目的、作用等，获取患者理解及信任。在应用约束带时应耐心解释，并注意动作轻柔，充分考虑患者感受，对患者进行会阴清洁时应注意保护其隐私，尽量以同性别护士操作。(2) 耐心向患者解释家属不能陪伴的原因，并告知 24h 均有医务人员陪伴，并尽可能满足其合理要求，缓解其紧张情绪。工作期间切勿与同事讨论无关话题，空闲时多陪伴患者与其聊天，增加其安全感。(3) 危重患者与清醒患者尽量分区放置，避免清醒患者面对插着各种管道的危重患

者，进一步加重内心恐惧感，影响夜晚睡眠，无法分区放置者可应用屏风隔开。(4) 夜晚完成交接工作后，降低病房内灯光亮度，将病区大灯关掉，改为床头小灯，若区域内有危重患者无法降低灯光亮度，可应用纱布、棉垫对替代眼罩。(5) 交班时注意控制说话分贝，尽量减少夜间护理操作，及时处理报警仪器，可应用棉球堵塞耳朵降低外界噪音，确保患者于安静环境中休息睡眠。(6) 对疾病引起疼痛、不适或难以适应环境而无法入睡者，可播放轻音乐辅助睡眠，必要时可遵医嘱应用镇静或镇痛药。

1.4 观察指标

应用焦虑自评量表 (SAS)^[4]、抑郁自评量表 (SDS)^[5] 对两组心理状态测评，量表均为 20 个条目，每条目采用 1~4 分评分，>50/53 分提示可能存在焦虑或抑郁，分数越低表明症状越轻。应用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI)^[6] 对两组测评，共 7 项，每项 0~3 分，分数越低表明睡眠质量越好。出院前向患者发放满意度问卷调查量表，包括护理态度、护理技巧、沟通技巧等，总分 100 分，分数越高表明满意度越高。

1.5 统计学方法

研究分析软件为 SPSS19.0，计量资料与计数资料分别以 t 或 χ^2 检验， $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组心理状态比较

干预前，两组 SAS、SDS 评分组间比较，差异不显著 ($P>0.05$)，干预后，观察组各评分低于对照组 ($P<0.05$)，见表 1。

2.2 两组 PSQI 评分比较

观察组干预后睡眠时间、睡眠质量等各维度 PSQI 评分均较对照组低 ($P<0.05$)，见表 2。

表 1 两组心理状态比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

| 分组 | SAS | | SDS | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 干预前 | 干预后 | 干预前 | 干预后 |
| 观察组 (n=30) | 54.12±2.87 | 38.76±1.25 | 56.34±3.15 | 39.76±1.34 |
| 对照组 (n=30) | 54.28±2.94 | 43.15±1.96 | 56.47±3.29 | 44.65±2.04 |
| t | 0.213 | 10.343 | 0.156 | 10.974 |
| P | 0.832 | 0.000 | 0.876 | 0.000 |

表 2 两组 PSQI 评分比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

| 项目 | 观察组 (n=30) | 对照组 (n=30) | t | P |
|--------|------------|------------|--------|-------|
| 睡眠时间 | 1.03±0.24 | 1.63±0.38 | 7.312 | 0.000 |
| 睡眠质量 | 1.07±0.26 | 1.59±0.32 | 6.908 | 0.000 |
| 睡眠效率 | 0.98±0.21 | 1.72±0.41 | 8.799 | 0.000 |
| 入睡时间 | 0.92±0.18 | 1.63±0.35 | 9.881 | 0.000 |
| 睡眠障碍 | 1.01±0.19 | 1.68±0.35 | 9.215 | 0.000 |
| 催眠药物 | 0.95±0.17 | 1.64±0.34 | 9.942 | 0.000 |
| 日间功能障碍 | 0.91±0.15 | 1.71±0.37 | 10.975 | 0.000 |

2.3 两组满意度评分比较

观察组干预后满意度评分 (90.21±2.78) 分, 明显较对照组 (82.31±1.35) 分高 ($t=14.001, P=0.000$)。

3 讨论

由于 ICU 收治患者病情多较重, 加上进入 ICU 后缓和处于相对封闭及隔离的状态, 缺少家属陪伴, 容易出现焦虑、烦躁、恐惧等消极情绪, 而不良情绪易引发睡眠障碍, 不利于患者临床治疗及康复。故临床应对 ICU 清醒患者实施全面有效的心理护理, 以维持其稳定情绪, 确保充足睡眠。

ICU 常规护理仅能满足患者基本康复需求, 临床护理过程中多关注患者病情发展, 对焦虑、抑郁等消极情绪及睡眠障碍较为忽视, 护理效果不理想^[7]。本次研究在对患者实施临床护理的过程中, 以改善患者睡眠质量为目标, 制定并实施了一系列心理护理干预措施, 并取得了较好效果。对患者进行各项操作前主动与患者交流, 并耐心解释原因, 可使患者感受到被尊重, 容易获取其信任及理解, 提高护理依从性, 进行会阴清洁等护理时充分保护患者隐私, 尽量选择同性护士, 可使患者感受到人文关怀^[8-9]。对存在疑惑的患者及时给予解答, 多与其聊天, 尽量满足其合理需求, 可有效缓解其不良情绪, 增加患者安全感^[10]。对危重患者及清醒患者进行分区放置, 可减轻患者恐惧感, 保证夜晚睡眠, 通过调节室内灯光、调低仪器声音、减少夜间护理操作等措施可为患者提供安静舒适的睡眠环境, 以促进其入睡^[11-12]。通过音乐疗法、镇痛药、镇静药可减轻患者疾病所致的疼痛及不适, 从而提高睡眠质量^[13]。

观察组经护理干预后, SAS、SDS 评分均较对照组低, 提示以睡眠质量为目标的心理护理可有效减轻患者焦虑、抑郁等情绪, 利于改善患者心理状态, 促进心理健康。观察组干预后 PSQI 各维度评分均较对照组低, 提示上述护理可有效提高患者睡眠效率及睡眠

质量, 减轻睡眠障碍。观察组干预后满意度评分较对照组高, 提示上述护理可获取患者信任, 提高患者护理满意度。分析上述结果原因可能为上述护理促进了医护间情感交流, 可帮助护士及时掌握患者情况及需求, 利于获取患者信任, 增强其安全感, 提供舒适睡眠环境, 从而改善提高患者身心体验, 有效改善情绪状态及睡眠状态, 提高护理满意度^[14-15]。

综上所述, 以睡眠质量为目标的心理护理在 ICU 清醒患者中应用价值较高, 可减轻患者焦虑、抑郁情绪, 还可改善睡眠质量, 提高患者满意度, 值得应用。

参考文献

- [1] 徐鹏,沈思,姚晓丽,等. 睡眠管理培训对 ICU 护士睡眠管理能力及患者睡眠的影响[J]. 护理学杂志,2018,33(4):23-26.
- [2] 山广慧,金娜,董青,等. 心理护理对 ICU 重症患者的心理状态及生活质量的效果[J]. 国际精神病学杂志,2017,44(5):940-943.
- [3] 林计霞. 针对性护理在 ICU 重症监护清醒患者护理中的应用效果研究[J]. 实用临床护理学电子杂志,2019,4(22):57,62.
- [4] 许一凡,柯超. 综合护理对 ICU 病房清醒患者的依从性及睡眠质量影响[J]. 湖南中医药大学学报,2016,36(0):1450-1451.
- [5] 芦锁丽. 结构式心理干预对 ICU 清醒患者不良情绪的影响[J]. 中国临床实用医学,2017,8(2):91-93.
- [6] 叶秋容,罗进玲,陈菲菲,等. 心理护理对 ICU 气管插管呼吸机支持清醒患者心理状态的影响分析[J]. 心电图杂志(电子版),2020,9(2):159-161.
- [7] 孟霞,王春艳,欧勤芳,等. 前瞻性护理干预对 ICU 清醒病人睡眠质量及焦虑、抑郁的影响[J]. 蚌埠医学院学报,2019,44(11):1563-1566.

- [8] 王海燕,金红珍,徐希德. 基于中医五行理论的情绪护理策略应用于 ICU 清醒患者对其躯体症状及睡眠质量的影响探究[J]. 成都中医药大学学报,2016,39(2):71-75.
- [9] 翟春霞,张丽. 结构式心理护理对急诊留观患者应激反应及睡眠质量的影响[J]. 医学临床研究,2019,36(4):657-659.
- [10] 张巧云,李翠玲. 以患者为中心的心理护理对慢性心力衰竭患者心理状态和睡眠质量的影响[J]. 山西医药杂志,2020,49(20):2866-2869.
- [11] 吴倩,吕好. 集束化护理对 ICU 患者睡眠和预后的影响[J]. 重庆医学,2018,47(7):372-374.
- [12] 宋志萍,聂永霞. 基于睡眠质量为目标神经外科术后清醒患者心理干预满意度分析[J]. 世界睡眠医学杂志,2019,6(5):675-676.
- [13] 符春花. ICU 清醒患者引入前瞻性护理干预对睡眠指数及消极情感状态的影响[J]. 河北医药,2016,7(21):3355-3357.
- [14] 郑清月. 安宁护理对重症监护室临终患者疼痛程度及睡眠质量的影响[J]. 山西医药杂志,2020,49(19):2701-2703.
- [15] 王珺琳. 以睡眠质量为目标的心理干预在神经外科术后清醒患者的满意度研究[J]. 临床检验杂志(电子版),2017,6(4):766-767.

收稿日期: 2022 年 8 月 29 日

出刊日期: 2022 年 12 月 8 日

引用本文: 张文英, 以睡眠质量为目标的心理护理对 ICU 清醒患者心理状态及睡眠质量的影响[J]. 当代护理, 2022, 3(10) : 147-150.

DOI: 10.12208/j.cn.20220466

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