

焦点解决护理对颈椎病患者抑郁情绪和睡眠质量的影响

徐海艳, 李扣霞

盐城市第一人民医院 江苏盐城

【摘要】目的 论焦点解决护理在颈椎病患者中的应用。**方法** 随机选择在我院医治的颈椎病患者 50 例, 按随机方式分组, 其中 25 例采取常规护理 (对照组), 另 25 例在此基础上实施焦点解决护理 (观察组), 经观察对比, 得出结论。**结果** 对于各项数据的对比来说, 观察组护理方法的各项数据更加有优势, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。护理之后观察组患者临床疗效、护理满意度、SDS 评分、PSQI 评分明显优于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 使用本研究方法进行护理, 大大增强了临床护理效果, 提高了睡眠质量, 发挥了优良的临床应用效果, 值得推广应用。

【关键词】 颈椎病; 焦点解决护理; 睡眠质量; 抑郁情绪

Effects of solution-focused nursing on depression and sleep quality in patients with cervical spondylosis

Haiyan Xu, Kouxia Li

Yancheng First People's Hospital Yancheng, Jiangsu

【 Abstract 】 Objective To discuss the application of solution-focused nursing in patients with cervical spondylosis. **Methods** 50 patients with cervical spondylosis treated in our hospital were randomly selected and randomly divided into groups. Among them, 25 patients received routine nursing care (control group), and the other 25 patients received focus solution nursing (observation group) on this basis. **get conclusion. Results** For the comparison of various data, the nursing methods of the observation group had more advantages, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). After nursing, the clinical efficacy, nursing satisfaction, SDS score and PSQI score of the observation group were significantly better than those of the control group, and the differences were statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusions** Nursing using this research method can greatly enhance the clinical nursing effect, improve sleep quality, and exert excellent clinical application effect, which is worthy of popularization and application.

【Keywords】 cervical spondylosis; focus solution nursing; sleep quality; depression

颈椎病是临床上非常常见的骨科疾病, 也是临床上的退行性疾病之一, 严重影响患者的身心健康和生活质量^[1-2]。此类患者在诊治过程中因治疗周期长、见效慢, 因此, 患者很容易患上由疼痛引起的抑郁症, 它还会影响患者的睡眠质量。颈椎病会导致大脑供血不足, 这也是患者抑郁的一个重要原因。颈椎病与抑郁症有关, 其特征是逐渐发作和反复发作, 轻者可出现功能障碍, 重者可卧床不起, 不能自理, 久而久之, 睡眠不足会影响患者的正常工作和生活。由许多临床实践研究发现, 基于焦点解决护理方案护理的心理干预对改善颈椎病患者抑郁情绪和睡眠质量具有重要作用。本研究采用焦点解决护理, 分析在颈椎病患者护理中的应用及影响, 旨在提高临床效果, 经观察后临床效果满意, 报告如下。

1 资料及方法

1.1 一般资料

我们按随机方式分组我院 2021 年 1 月-2022 年 3 月收治的颈椎病患者 50 例。用随机数字法分为对照组: 年龄 38-77 岁, 平均为 (52.77 ± 3.31) 岁, 共 25 例; 观察组: 年龄 39-78 岁, 平均为 (52.48 ± 3.59) 岁, 共 25 例。

纳入标准: ①每个人都知道研究并签署了同意书; ②均符合颈椎病的诊断标准; ③抑郁量表的自我评估显示所有分数都在 55 分或更高的分数; ④沟通和理解能力正常。

排除标准: ①抑郁评分 < 55 分; ②不符合颈椎病诊断标准的人; ③依从性差的人; ④患有其他严重疾病; ⑤护理期间病情恶化, 并伴有主要器官功能障碍; ⑥

在途中退出了研究的人。基本资料差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组: 给予常规护理。包括饮食治疗、康复训练、健康教育等, 医护人员会引导患者熟悉医院环境, 介绍主管医生和护士; 传播颈椎病病因、防治和治疗的 健康知识, 告知患者生活中需要注意的问题。

观察组: 实施焦点解决护理干预, 方法同下:

入院当天, 研究者联系观察组患者, 建立信任关系, 第二天开始干预, 遵循自主、保密、无害的原则。焦点解决护理有五个主要阶段, 问题描述、目标建立、实施讨论、反馈和评估。但在实际工作中, 五个阶段的工作是重叠的, 所以护理人员不必担心阶段的划分, 了解、解决患者问题的护理措施, 关注患者自身资源, 是护理工作的重点。

①描述问题阶段。在谈话开始时, 病人总是提到他的问题, 这需要花费很多时间。因此, 请注意如何将对话引向“建设性解决方案”方向, 如果患者全神贯注于问题的讲述, 不愿意过快讨论目标, 需要用好奇的心态与患者沟通, 护士需要根据患者自身的身体数据全面评估患者的问题, 例如, 在治疗过程中, 护士与患者及其家属进行良好的沟通, 详细查阅诊治记录, 发现患者在诊治阶段的问题, 了解患者在这个阶段的努力, 使他们能够协助整个护理过程, 如患者拥有的可能性和资源。

②形成目标。咨询患者疾病特征、临床症状和对治疗效果的需求和期望, 相应地设定可行的目标, 并鼓励患者继续朝着他们的目标前进。如果患者在这个阶段想放弃, 与患者沟通、加强护士与患者的沟通, 用言语鼓励患者, 采取有效措施帮助患者建立自信心。

③目标落实阶段。在对患者病情进行全面评估后, 有些患者对自己的病情并不知情, 因此需要护理人员组织患者进行健康教育讲座, 提高对患者自身疾病的认识, 并告知患者相关的预防知识和注意事项, 从而可以提高患者的临床治疗效果, 让患者了解颈椎病对自己和家人的负面影响, 在这个阶段, 引导患者感受疾病对自己和家人的影响会带来意想不到的好处。有负面情绪的患者通常缺乏自信, 往往会加剧自己的缺点而忽视自己的努力; 有些病人喜欢在睡前吃东西、抽烟和喝刺激性饮料, 从而增加了胃肠道的压力, 增加了大脑皮层的兴奋, 影响了睡眠质量。护理人员应帮助患者发现影响其康复的不良因素, 并指导他们纠正不良的生活习惯, 并帮助患者制定可行的计划以达

到他们的阶段目标, 并解释对生活习惯进行修正的目的和重要性。睡眠姿势和枕头高度与颈椎病有关。长期使用高枕头会增加颈椎屈曲度和侧弯度, 诱发颈椎病。在干预过程中要有耐心, 让患者主动地、积极地改变使用枕头的不良习惯和睡姿, 使患者的睡眠质量得到提高。

④反馈阶段。在每次干预结束时, 都会评估患者的康复情况, 并确定并鼓励患者做出的所有改进, 深信面对问题没有人会无所作为, 耐心倾听患者在实现目标过程中遇到的问题, 提出解决建议, 根据谈话内容提醒患者注意观察的内容, 这将有助于解决问题, 另外, 解决问题后, 需要对患者给予肯定和鼓励, 以进一步提高患者的合作积极性。一些患者忽视了他们的进步, 尤其是小的进步, 护士需要及时提供反馈, 通过积极的反馈来增加患者对治疗的信心。

⑤评估。护理人员提出问题, 引导患者思考自己的努力和进步, 一旦患者进展到原来的标准之上, 就需要给予充分确认和肯定。指导患者注意实现下一个目标所需的努力, 帮助患者朝着期望的方向拓展目标, 更加努力地解决未来的更多问题。一些患者看到了他们的进步和取得的成果, 但他们没有勇气扩大目标以获得更好的改变, 医护人员需要鼓励他们尝试新的改变。

1.3 效果标准

观察两组临床疗效。无效: 临床症状并未减少; 有效: 病情有所好转; 显效: 病情逐渐好转。总有效率 = (显效 + 有效) / 总例数 $\times 100\%$ 。两组使用自拟量表对护理满意度进行评价。分为满意、一般满意及不满意。总满意率 = (满意 + 一般满意) / 总例数 $\times 100\%$ 。两组使用抑郁自评量表 (SDS) 对护理前后的抑郁情绪进行评价。满分 60 分, 得分越高, 抑郁程度越严重。两组使用匹兹堡睡眠质量指数量表 (PSQI) 对护理前后的睡眠质量进行评价。分数越低, 睡眠质量越高。

1.4 统计学方法

相关数据统计使用 SPSS24.0 软件分析数据, 进行配对 χ^2 检验临床疗效、护理满意度情况, 以 t 检验治疗前后 SDS、PSQI 评分等计量资料。 $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 两组临床疗效对比

对照组 25 例患者: 显效者 6 例; 有效者 8 例; 无效者 11 例; 总有效率 56.00% (14/25)。观察组 25 例患者: 显效者 19 例; 有效者 2 例; 无效者 4 例; 总有

效率 84.00% (21/25)。两组总有效率相比, 差异有统计学意义 ($\chi^2=18.666$, $P=0.000$, $P<0.05$)。

2.2 两组护理满意度对比

对照组 25 例患者: 满意者 6 例; 一般满意者 8 例; 不满意者 11 例; 总满意度 56.00% (14/25)。观察组 25 例患者: 满意者 19 例; 一般满意者 2 例; 不满意者 4 例; 总满意度 84.00% (21/25)。两组满意度相比, 差异有统计学意义 ($\chi^2=18.666$, $P=0.000$, $P<0.05$)。

2.3 两组 SDS 评分对比

护理前, 对照组 SDS 评分为 (58.17±4.34) 分, 观察组 SDS 评分为 (59.69±4.96) 分, 两组数据无明显差异 ($t=1.153$, $P=0.254$, $P>0.05$); 护理后, 两组数据有明显差异, 对照组 SDS 评分为 (30.85±4.79) 分, 观察组 SDS 评分为 (35.82±3.31) 分, 数据差异有统计学意义 ($t=4.268$, $P=0.000$, $P<0.05$)。

2.4 两组 PSQI 评分对比

护理前, 对照组 PSQI 评分为 (14.89±1.32) 分, 观察组 PSQI 评分为 (14.30±1.38) 分, 两组数据无明显差异 ($t=1.544$, $P=0.129$, $P>0.05$); 护理后, 两组数据有明显差异, 对照组 PSQI 评分为 (11.50±1.27) 分, 观察组 PSQI 评分为 (8.52±1.36) 分, 数据差异有统计学意义 ($t=8.007$, $P=0.000$, $P<0.05$)。

3 讨论

据世界卫生组织统计, 颈椎病在世界十大慢性病中排名第二。我国颈椎病的发病率约为 3.8%~17.6%, 约有 50~1.5 亿人患有此病。颈椎病是一种颈椎病综合征, 多见于中老年人。在信息时代, 电脑和智能手机的普及和人们生活方式的改变, 颈椎病的发病率不仅在增加, 而且还趋于年轻化。在当今快节奏的生活中, 有很多上班族整天坐着, 近年来, 颈椎病的发病率不断上升, 严重影响了患者的身心健康。同时, 许多患者因疼痛等临床症状而患有抑郁症和睡眠不足的症状。这是一种难治愈, 久病不愈, 反复发作、严重影响工作和生活的慢性病, 轻者表现为功能障碍, 重者表现为卧床不起, 患者完全丧失自理能力。长期患病会导致患者出现多种负面情绪, 主要是抑郁症, 并对睡眠质量产生严重影响, 在恶性循环中, 患者的生活质量越来越差, 工作效率越来越差。

临床实践研究表明, 在对颈椎病患者的诊治过程中, 以焦点解决护理为基础的心理干预融入了颈椎病患者的护理中, 对改善患者的抑郁和睡眠质量具有积极的临床价值^[3-5]。以焦点解决护理为中心的护理是一种基于积极心理学的新型临床干预模式, 这是一种充

分尊重个体、相信个体潜力和资源的护理方法, 通过选择性聚焦, 把解决问题的重点放在人们的积极方面, 并努力开展护理工作, 最大限度地发挥个人的力量和能力, 提高护理效果。

近年来, 该方法在国内外临床护理领域越来越受到重视, 并取得了一定的成效。以焦点解决护理为中心的护理首先帮助患者确定要解决的问题, 然后根据患者的内心期望确定目标, 在护理人员的支持和指导下, 患者正在逐步朝着自己的目标前进^[6-8]。心理护理可以通过神经内分泌、神经免疫等途径调动机体的潜能, 唤起患者积极的应对情绪, 减轻了心理压力源的影响并消除患者的抑郁症。根据“生物-心理-社会”的综合医学模式, 康复理疗对颈椎病患者的疗效与心理治疗明显相关, 采用兼顾身心、疾病治疗与康复的综合康复方法, 以获得极好的治疗效果。

因此, 对于接受保守治疗的颈椎病患者来说, 选择有效可行的心理干预方法十分必要。本研究使用不同的护理方式对比数据, 得出结论。结果显示, 观察组患者临床疗效、护理满意度、SDS 评分、PSQI 评分明显优于对照组, 两组间数据对比有显著差异 ($P<0.05$), 表明观察组使用焦点解决护理的效果优于对照组。当患者将注意力集中在主动解决未来问题上时, 患者就会朝着期望的方向改变; 当思想的重心放在对问题的解释上时, 很容易陷入抱怨和无助的情绪。以焦点解决方案为中心的护理采用“以解决方案为导向”的主动思维方式, 在利用患者自身资源和利益的同时, 工作重点放在与患者一起构建护理方式上, 实现患者期望的目标, 以增加患者的自信心^[9-10]。同时, 护士将帮助提高患者的适应能力和从消极情绪中恢复, 激发行为、参与和承诺。焦点解决护理以患者为基础, 让患者表达自己的情绪, 让他们意识到自己的优势、资源和潜力, 改善情绪自我管理, 适应现有生活方式和改善不良心理状态, 然后, 积极与护士一起制定合理的目标和措施。

总之, 使用本研究方法进行护理, 大大增强了临床护理效果, 提高了睡眠质量, 发挥了优良的临床应用效果, 因此它具有重要的推广价值和临床应用价值。

参考文献

- [1] 董香云, 谢瑜. 焦点解决模式对神经根型颈椎病患者心理弹性、睡眠质量及护理满意度的影响[J]. 河南医学研究, 2021, 030(002):3.
- [2] 林晓昀, 温渠英, 兰珍. 焦点解决护理对颈椎骨折伴颈髓

- 损伤患者睡眠质量及负性情绪的影响[J]. 世界睡眠医学杂志 2021.008(003):510-511.
- [3] 张淑娥. 以八段锦为核心的综合康复护理对颈型颈椎病患者疼痛程度, 睡眠质量及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2021, 040(023):4.
- [4] 谈晶, 陈莹, 吴明珑. ROY 适应模式护理联合薰衣草芳香疗法对颈椎病患者术后疼痛, 睡眠质量及自我效能的影响[J]. 国际护理学杂志, 2021, 040(007):4.
- [5] 张荣, 唐晓菊, 罗燕华. 韦氏推拿手法联合心理放松护理对交感神经型颈椎病患者疼痛和睡眠质量的影响[J]. 中西医结合护理(中英文), 2021, 007(002):4.
- [6] 张甜甜, 秦庆广, 徐弘洲. 中医综合护理对神经根型颈椎病疼痛患者颈椎活动功能及睡眠质量的影响[J]. 医学理论与实践, 2021, 034(006):3.
- [7] 郑得梅, 王磊, 郑杰. 颈椎骨折伴颈髓损伤术后患者接受焦点解决护理对其情绪及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 007(002):2.
- [8] 吴育萍. 循证护理对胃癌患者焦虑抑郁情绪及睡眠质量的影响观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 008(009):2.
- [9] 王国英. 心智觉知护理模式对宫颈癌化疗患者焦虑抑郁情绪、睡眠质量及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2020, 039(009):4.
- [10] 李莎. 循证支持的心理护理对炎症性肠病患者负性情绪及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 008(025):3.

收稿日期: 2022 年 7 月 28 日

出刊日期: 2022 年 10 月 9 日

引用本文: 徐海艳, 李扣霞, 焦点解决护理对颈椎病患者抑郁情绪和睡眠质量的影响[J]. 当代护理, 2022, 3(8):76-79.

DOI: 10.12208/j.cn.20220348

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