

优质护理干预对骨科术后疼痛患者睡眠质量的影响

余红英

北川羌族自治县中羌医医院 四川绵阳

【摘要】目的 于骨科术后疼痛患者中施以常规护理措施、优质护理措施，明确优质护理效果，旨在推动骨科术后护理研究发展。**方法** 研究纳入 2023 年 11 月-2024 年 11 月中接受骨科手术治疗并出现术后疼痛的 95 例患者，以随机数字表法安排为两组，对照组与观察组分别 49、46 例患者，对照组行常规护理干预，观察组行优质护理干预，对不同干预效果进行比较分析。**结果** 观察组匹茨堡睡眠质量指数更少， P 值结果 <0.05 ，统计学差异大。观察组焦虑与抑郁自评量表数据更低， P 值结果 <0.05 ，统计学差异大。**结论** 于骨科术后疼痛患者中施以优质护理措施，能够对患者睡眠质量及不良情绪改善产生积极作用。

【关键词】 骨科手术；疼痛；优质护理；睡眠质量

【收稿日期】 2025 年 1 月 10 日

【出刊日期】 2025 年 2 月 12 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250111

The effect of high-quality nursing intervention on sleep quality of orthopedic postoperative pain patients

Hongying Yu

Beichuan Qiang Autonomous County Zhongqiang Medical Hospital, Mianyang, Sichuan

【Abstract】Objective The purpose of this study is to provide routine nursing measures and high-quality nursing measures to patients with postoperative pain in orthopedics, clarify the effectiveness of high-quality nursing, and promote the research and development of postoperative nursing in orthopedics. **Methods** A total of 95 patients who underwent orthopedic surgery from November 2023 to mid November 2024 and experienced postoperative pain were included in the study. They were randomly divided into two groups using a random number table method, with 49 patients in the control group and 46 patients in the observation group. The control group received routine nursing intervention, while the observation group received high-quality nursing intervention. The effects of different interventions were compared and analyzed. **Results** group had a lower Pittsburgh sleep quality index, with a P -value of <0.05 , indicating a significant statistical difference. The self-evaluation scale data for anxiety and depression in the observation group were lower, with a P -value of <0.05 , indicating a significant statistical difference. **Conclusion** Providing high-quality nursing measures to patients with postoperative pain in orthopedics can have a positive effect on improving their sleep quality and negative emotions.

【Keywords】 Orthopedic surgery; Pain; High quality care; Sleep quality

骨科手术通常涉及骨骼、肌肉、关节等组织的切割和重建，这会导致局部组织损伤和炎症反应，引发疼痛^[1]。同时，在术后修复过程中，神经末梢会受到刺激，产生疼痛信号，尤其是在骨骼、肌肉和关节等高度神经化的部位^[2]。因此，需要重视骨科术后疼痛护理，提高护理效果，减轻疼痛感，减少疾病对康复不良影响^[3]。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究纳入 2023 年 11 月-2024 年 11 月中接受骨科

手术治疗并出现术后疼痛的 95 例患者，以随机数字表法安排为两组，对照组与观察组分别 49、46 例患者。对照组年龄择取范围为 25 岁至 65 岁，均值 (46.26 ± 1.18) 岁，24 例为男性，15 例为女性。观察组年龄择取范围为 26 岁至 67 岁，均值 (46.28 ± 1.21) 岁，23 例为男性，13 例为女性。将两组各项基础资料数据录入统计学系统分析处理后差异小，可进行比较 $(P>0.05)$ 。择取要求：均为骨科患者，接受骨科手术治疗；资料齐全。剔除要求：认知与意识状态较差，无法配合完成护理；

同时存在其他严重脏器器官疾病。

1.2 方法

1.2.1 对照组行常规护理干预

结合患者实际情况,合理给予镇痛药物;提醒保持清淡健康饮食,形成规律作息,给予相应的康复指导,对相关并发症进行预防。

1.2.2 观察组在对照组基础上行优质护理干预

①优质环境:保持病房安静,减少噪音干扰;保持病房光线柔和,避免直射强光,减少视觉刺激;保持室内空气清新,定期开窗通风;在病房内设置安全扶手、防滑垫等安全设施;尊重隐私权,拉上病房窗帘,确保患者在接受护理或检查时不受干扰;将病房温度控制在 22-24℃,湿度控制在 50%-60%;定期清洁和消毒病房,保持病房整洁卫生。②优质心理干预:教导患者进行深呼吸、渐进性肌肉放松等放松训练。给予患者充分关心和支持,倾听其诉说,理解其感受,鼓励其表达情绪,增强其面对疼痛的勇气和信心。向患者及家属介绍疼痛的相关知识,包括疼痛的原因、过程、治疗方法等,以提高其对疼痛的认识和应对能力。鼓励家属陪伴患者,给予其情感支持,共同面对治疗和康复过程中的挑战。鼓励通过听轻音乐、看电视、阅读等方式转移患者的注意力,减轻疼痛感受。③优质疼痛管理:对于术后初期,可采用局部冷敷减轻肿胀和疼痛;而后期则可使用热敷促进局部血液循环,加速恢复。根据手术部位和患者的舒适度调整床的高度和角度,使用合适的枕头、垫子等辅助工具,保持正确的体位,以减轻疼痛并防止并发症。帮助患者正确认识疼痛,理解疼痛的原因和过程,改变对疼痛的负面认知,从而减轻疼痛感受。鼓励患者记录每日疼痛情况,以便医护人员准确评估疼痛程度,及时调整治疗方案。④优质营养支持:提供富含优质蛋白的食物,促进受损组织修复。增加新鲜蔬菜和水果的摄入,有助于增强免疫力,促进骨骼和肌肉健康。鼓励患者多喝水、果汁或其他无刺激性液体,以维持水电解质平衡。限制辛辣、油腻、过甜或产气食物,以减少对胃肠道的刺激,防止腹胀和便秘。对于术后虚弱、无法充分进食的患者,可考虑使用肠内营养制剂或静

脉营养支持,以补充足够的能量和必需营养素。

1.3 判断标准

(1)睡眠质量影响分析:以匹茨堡睡眠质量指数开展问卷调查,具体调查内容涵盖睡眠质量情况(分值范围 0-3 分)、入睡时间情况(分值范围 0-3 分)、睡眠时间情况(分值范围 0-3 分)、睡眠效率情况(分值范围 0-3 分)、睡眠障碍情况(分值范围 0-3 分)、催眠药物情况(分值范围 0-3 分)、日间功能障碍情况(分值范围 0-3 分)等,每项各 3 分,分值与睡眠质量良好状态呈反比。(2)不良情绪影响分析:焦虑自评量表,严重程度判断:得分<50 则无,得分 50-59 则为轻度,得分 60-69 则为中度,得分>70 则为重度。抑郁自评量表,严重程度判断:得分 0-52 则无,得分 53-62 则为轻度,得分 63-72 则为中度,得分 73-100 则为重度。

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。计量资料方面数据以($\bar{x} \pm s$)呈现,检验以 t 实施;计数资料方面数据以($n, \%$)呈现,检验以 χ^2 实施。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。

2 结果

2.1 睡眠质量影响分析

由表 1 组间比较情况来看,观察组匹茨堡睡眠质量指数更少, P 值结果<0.05,统计学差异大。

2.2 不良情绪影响分析

由表 2 组间比较情况来看,观察组焦虑与抑郁自评量表数据更低, P 值结果<0.05,统计学差异大。

3 讨论

从实际情况来看,予骨科术后疼痛患者常规护理措施,虽有助于手术顺利开展,但是轻视了术后疼痛对康复重要影响,护理效果达不到理想^[4]。优质护理是一种强调以患者为中心的护理模式,旨在通过提供全面、细致、个性化的护理服务,满足患者的身心需求,促进其康复。与常规护理模式相比,将优质护理应用到骨科术后疼痛患者护理中,通过优化多方面护理内容,减少不良因素对疼痛影响,提高护理效果^[5]。

表 1 睡眠质量影响分析 ($\bar{x} \pm s$) 分

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍
观察组 (n=46)	0.37±0.11	0.48±0.07	0.42±0.13	0.45±0.07	0.43±0.04	0.49±0.07	0.41±0.09
对照组 (n=49)	1.19±0.31	1.10±0.19	1.11±0.17	0.97±0.46	1.14±0.19	1.16±0.15	1.12±0.19
t	16.961	20.838	22.116	7.582	24.825	27.597	23.029
P	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

表2 不良情绪影响分析 ($\bar{x} \pm s$) 分

组别	焦虑	抑郁
观察组 (n=46)	11.15±0.28	11.21±0.24
对照组 (n=49)	14.79±1.19	14.66±1.38
<i>t</i>	20.221	16.714
<i>P</i>	0.001	0.001

结合文中研究结果, 观察组匹茨堡睡眠质量指数更少, *P* 值结果<0.05, 统计学差异大。分析原因可能为, 疼痛是术后患者最常见的症状之一, 也是影响睡眠的主要因素。优质护理通过综合运用多种疼痛管理方法, 如体位调整、冷敷和热敷、疼痛日志、疼痛认知改善等, 有效减轻患者的疼痛感, 改善其睡眠质量^[6]。一个安静、舒适、清洁的病房环境有助于患者放松身心, 提高睡眠质量^[7]。优质护理注重病房环境的布置和管理, 如调节适宜的温湿度、减少噪音和光线的干扰、提供柔软的床上用品等, 为患者创造一个有利于睡眠的环境, 改善睡眠^[8]。观察组焦虑与抑郁自评量表数据更低, *P* 值结果<0.05, 统计学差异大。分析原因可能为, 术后患者往往伴随着焦虑、抑郁等负面情绪。优质护理通过提供优质心理支持, 如放松训练、关心与支持、注意力转移、家属支持等, 帮助患者缓解心理压力, 改善睡眠状况^[9]。优质心理护理中, 通过加强健康教育, 向患者及其家属普及睡眠卫生知识, 提高他们的健康意识和自我管理能力, 使其康复信息得到增强, 可以有效减轻焦虑与抑郁情绪^[10]。

综上所述, 于骨科术后疼痛患者中施以优质护理措施, 能够对患者睡眠质量及不良情绪改善产生积极作用。

参考文献

- [1] 李丽丽. 优质护理干预预防骨科术后下肢深静脉血栓效果[J]. 饮食保健, 2020, 15(49): 170.
- [2] 于新原, 于月艳. 优质护理干预对预防骨科术后下肢深静脉血栓形成的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020,

5(33):120.

- [3] 林晓莉. 优质护理干预在创伤骨科患者术后疼痛的影响观察[J]. 饮食保健, 2020, 7(47): 175.
- [4] 霍锦秀. 优质护理干预对预防骨科患者术后下肢深静脉血栓效果分析[J]. 妇幼护理, 2024, 4(6): 1463-1465.
- [5] 郭冬梅. 基于临床护理路径的优质护理对老年骨科手术合并 2 型糖尿病患者血糖控制及恢复情况的影响[J]. 基层医学论坛, 2024, 28(14): 36-38.
- [6] 张长女. 优质护理对预防手术室骨科手术后伤口感染的疗效[J]. 黑龙江中医药, 2021, 50(5): 440-441.
- [7] 刘丹, 田力, 李心雨, 等. 优质护理干预对骨科术后疼痛患者睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(8): 1405-1407.
- [8] 马爱美. 探讨优质护理对预防手术室骨科手术后伤口感染的价值[J]. 中国伤残医学, 2020, 28(20): 87-89.
- [9] 毛燕妮. 优质护理对预防手术室骨科手术后伤口感染的疗效分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(30): 112, 114.
- [10] 马晓宝. 优质护理干预对预防骨科术后下肢深静脉血栓形成的分析[J]. 饮食保健, 2020, 7(14): 115.

版权声明: ©2025 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