

# 系统性睡眠护理干预在精神分裂症伴睡眠障碍患者中的应用分析

李艳娟

湖北省十堰市太和医院

DOI:10.12238/carnc.v3i1.12555

**[摘要]** 目的: 探讨与分析在精神分裂症伴睡眠障碍患者护理的过程中应用系统性睡眠护理干预的效果及价值所在。方法: 选择我院在2024年1月至2024年12月期间收治的74例精神分裂症伴睡眠障碍患者为研究对象,随机(数字表法)分组,对照组(37例): 给予常规性的护理措施; 研究组(37例): 实施系统性睡眠护理。观察比较两组患者的心理状态以及精神症状改善的情况。结果: 研究组心理状态改善明显( $P < 0.05$ ); 研究组精神症状改善更加显著( $P < 0.05$ )。结论: 对于精神分裂症伴睡眠障碍患者来讲,对其实施有针对性的系统性睡眠护理模式,其临床护理效果明显更为理想,能够明显的缓解精神分裂症伴睡眠障碍患者的心理状态,有效改善患者的精神症状,应用效果十分显著,在临床中具有较高的应用价值,可进一步加以推广与使用。

**[关键词]** 系统性睡眠护理; 精神分裂症; 睡眠障碍; 心理状态

中图分类号: R47 文献标识码: A

## Application Analysis of Systematic Sleep Care Intervention in Patients with Schizophrenia and Sleep Disorders

Yanyan Li

Taihe Hospital, Shiyan City, Hubei Province

**[Abstract]** Objective: To explore and analyze the effectiveness and value of applying systematic sleep care measures in the nursing process of patients with schizophrenia and sleep disorders. Method: 74 patients with schizophrenia and sleep disorders admitted to our hospital from January 2024 to December 2024 were randomly divided into two groups using a numerical table method. The control group received routine nursing measures, while the study group received systematic sleep care. Observe and compare the psychological state and improvement of mental symptoms between two groups of patients. Result: The psychological state of the research group improved significantly ( $P < 0.05$ ); The improvement of mental symptoms in the research group was more significant ( $P < 0.05$ ). Conclusion: For patients with schizophrenia and sleep disorders, implementing a targeted and systematic sleep care model has significantly better clinical nursing effects, which can significantly alleviate the psychological state of patients with schizophrenia and sleep disorders, effectively improve their mental symptoms, and have significant application effects. It has high clinical value and can be further promoted and used.

**[Key words]** Systematic sleep care; Schizophrenia; Sleep disorders; psychological state

### 引言

患有精神分裂症的患者在病情发作之后,患者的中枢神经系统与正常人相比更加的活跃,因此导致患者的睡眠质量较差。睡眠障碍是精神分裂症患者的主要表现症状之一,不仅仅会对患者病情治疗与控制疗效造成严重影响,与此同时还会导致患者发生认知障碍,甚至会出现自残或自杀等不良结局,对患者的身心健康造成极大的威胁<sup>[1]</sup>。目前,在临床当中对于精神分裂症伴睡眠障碍这一疾病的治疗主要采取抗精神药物干预,在一定

程度上虽然能够有效地缓解患者的睡眠障碍,但是不能够显著的提升患者的睡眠质量,因此导致患者无法获取充足的睡眠时间。所以,在精神分裂症伴睡眠障碍患者临床护理的过程当中,要对其开展科学合理且系统性睡眠护理措施,旨在提升患者的睡眠质量。近几年来,对于精神分裂症伴睡眠障碍患者在临床护理中选择实施系统性睡眠护理的干预方式较为频繁,为了进一步的探明精神分裂症伴睡眠障碍患者在接受系统性睡眠这一护理模式所发挥的积极作用,特进行本次研究。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选择我院在2024年1月至2024年12月期间收治的74例精神分裂症伴睡眠障碍患者为研究对象,并随机分为对照组37例和研究组37例。

纳入标准:(1)符合临床中对精神分裂症的明确诊断<sup>[2]</sup>。(2)确定伴有睡眠障碍者。(3)无语言表述障碍者。(4)均知情此次研究。

排除标准:(1)肝、脏等重要器官功能障碍者。(2)无法顺利配合者。(3)未能完成系统治疗而中途转院者。

对照组37例,男25例,女12例,年龄24岁~44岁,平均(32.6±6.4)岁,病程1~8月,平均(4.5±1.2)月;研究组37例,男26例,女11例,年龄24岁~45岁,平均(32.3±6.5)岁,病程2~8月,平均(4.7±1.1)月。两组基线资料可比( $P>0.05$ ),伦理委员会许可。

### 1.2 方法

1.2.1 对照组:给予常规性的护理措施。对患者进行干预治疗的整个过程当中,护理人员要尽可能的为患者创造干净且整洁的治疗环境,以患者当前的病情发展情况为前提,对患者病情的严重程度进行评估,同时严格按照医师叮嘱为患者实施抗精神药物干预,保证患者能够按时按量的服用药物。对患者的睡眠情况进行综合的评估,并且以患者当前的睡眠障碍严重程度为基础,选择性的为患者实施镇静药物干预,以此提升患者的睡眠效果。另外,还应该指导患者开展正确的日常行为活动,告知患者要养成良好的生活行为习惯,以此加快患者的康复进程。

1.2.2 研究组:在常规护理的基础上,实施系统性睡眠护理干预。①建立护理小组:院内选择专业能力较强且具有丰富护理经验的护理人员组建成护理团队小组,并对其进行规范化且系统化的培训,确保护理团队当中的每一位护理人员都能够熟练掌握睡眠护理相关的基础理论内容以及实践操作技巧,以此提升患者的临床护理效果,并根据患者的病情实际情况,为其制定有针对性的护理规划。②制定睡眠规划:以患者当前的PSQI的全面综合评估结果为基础对患者目前的睡眠质量进行分析,从而为患者制定有针对性的睡眠护理干预方式。③环境干预:为确保患者在护理期间能够拥有较高的舒适度,护理人员应该积极询问患者的个人喜好,并且对患者的病房环境进行科学合理的布置,为患者调制舒适的温度与湿度,同时要严格控制来院探访的人数,避免较大噪音对患者睡眠造成不利影响。④行为干预:护理人员指导患者在睡前开展泡脚、足底按摩等护理方式,以此帮助患者快速的入睡,并且指导患者采取反复深浅交替的呼吸模式,每天连续开展5次左右。⑤建立良好睡眠习惯:护理人员要告知患者午睡期间时间不宜太长,尽量保持在20分钟左右,避免对夜间睡眠不利影响。护理人员同时也要告知患者在入睡之前要排尿,不可饮用浓茶及咖啡等,叮嘱患者在入睡前不可开展较大强度的体力运动,另外可指导患者通过播放安眠曲的方式提升自身的睡眠质量。⑥心理干预:在日常的护理过程当

中,护理人员应该积极且主动地与患者进行沟通与交流,拉近与患者之间的距离,让患者能够对护理人员产生信任,以此提升护患之间的互动效果,如此可有效地提升患者的护理依从性。护理人员可以定期组织各种休闲娱乐活动,例如广场舞、手工制作等,激发患者主动参与活动的积极性与主动性,促进患者彼此之间的交流与互动,从而帮助患者树立健康积极的心态。⑦用药指导:护理人员要根据患者当前的睡眠情况,为患者实施苯二氮革类抗焦虑药物,以此达到镇静的治疗成效。护理人员在对药物进行下发的过程当中,要明确告知患者关于药物治疗的重要性以及药物服用的具体剂量,严格叮嘱患者要在规定的用药时间进行服用,明确告知患者必须要按时按量的服用药物,患者服用药物之后要对患者是否出现不良反应进行密切的关注。

### 1.3 观察指标

1.3.1 对比两组心理状态。心理状态使用SDS和SAS量表进行评估,分值更高提示心理状态更差<sup>[3]</sup>。

1.3.2 对比两组的精神症状改善情况。选择使用阳性和阴性症状量表(Positive and Negative Syndrome Scale, PANSS)对两组患者在干预前与干预后的精神分裂症状的改善情况进行对比,所采用的这一量表当中包括阳性与阴性两种量表,均包括七项内容以及一般精神病理量表的16项内容,将以上各项内容的总分进行统计,分值越高,表明患者的精神分裂症状更加严重<sup>[4]</sup>。

### 1.4 统计学方法

版本:SPSS 26.0,计数类(%), $\chi^2$ 检测;计量类( $\bar{x} \pm s$ ), $t$ 检测; $P<0.05$ 差异明显。

## 2 结果

### 2.1 心理状态

研究组心理状态改善明显( $P<0.05$ ),具体见表1。

表1 心理状态(分,  $\bar{x} \pm s$ )

| 组别  | 例数 | SDS 评分   |          | SAS 评分   |          |
|-----|----|----------|----------|----------|----------|
|     |    | 干预前      | 干预后      | 干预前      | 干预后      |
| 对照组 | 37 | 52.6±3.4 | 35.3±3.2 | 55.8±3.4 | 35.6±3.2 |
| 研究组 | 37 | 52.3±3.6 | 23.2±3.1 | 56.2±3.9 | 22.6±3.5 |
| T 值 |    | 1.381    | 19.138   | 1.962    | 20.224   |
| P 值 |    | >0.05    | <0.05    | >0.05    | <0.05    |

### 2.2 精神症状改善

研究组精神症状改善更加显著( $P<0.05$ ),具体见表2。

## 3 讨论

在临床治疗精神疾病的过程当中,精神分裂症的发病率普遍较高,而且在青壮年社会群体当中容易发病。目前对于精神分裂症这一疾病具体发病的原因以及机制并没有予以明确,但当疾病发作的过程当中,患者在逻辑思维、行为活动以及感觉等方

面存在严重的障碍<sup>[5]</sup>。另外，精神分裂症的病程存在迁延的特性，在临床治疗干预之后，也具有较高的复发率，所以导致大部分的精神分裂症患者在心理及经济方面具有较大的压力。

表2 精神症状改善(分,  $\bar{x} \pm s$ )

| 组别  | 例数 | 阳性       |          | 阴性       |          | 一般精神病理症状 |          |
|-----|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|     |    | 干预前      | 干预后      | 干预前      | 干预后      | 干预前      | 干预后      |
| 对照组 | 37 | 14.6±1.4 | 8.3±1.2  | 23.8±3.4 | 16.6±2.5 | 39.1±5.3 | 33.6±4.1 |
| 研究组 | 37 | 15.3±1.6 | 11.2±1.1 | 23.2±3.9 | 6.6±0.5  | 39.5±5.2 | 25.1±3.3 |
| T 值 |    | 1.381    | 19.138   | 1.962    | 20.224   | 2.006    | 18.529   |
| P 值 |    | >0.05    | <0.05    | >0.05    | <0.05    | >0.05    | <0.05    |

本研究结果提示，研究组心理状态改善明显(P<0.05)，通过这一结果可以充分的佐证，在精神分裂症伴睡眠障碍患者临床护理中，相较于单纯使用常规护理模式的精神分裂症伴睡眠障碍患者而言，联合应用联合系统性睡眠护理的精神分裂症伴睡眠障碍患者临床护理效果更加理想。分析原因为：对患者开展系统性的睡眠护理干预措施，通过建立专业的护理团队，根据患者当前的病情实际情况，为其制定个性化的护理对策，同时会根据患者的病情对护理措施进行及时的调整，确保能够为患者提供更加全面的护理服务内容<sup>[6]</sup>。护理人员通过对患者的病房环境进行科学合理的布置与干预，最大限度的避免周围环境对患者的睡眠造成不利，从而为患者创造更加舒适的睡眠环境，确保患者能够快速的入睡。在为患者提供护理服务的过程当中，护理人员还会指导患者建立良好的睡眠习惯，指导患者在日常生活当中要养成良好的生活作息以及饮食习惯<sup>[7]</sup>。在入睡之前，避免对大脑皮层造成刺激，以此延长患者的夜间睡眠时间，提升患者的睡眠质量<sup>[8]</sup>。除此之外，在对患者开展护理措施的过程当中，通过与患者进行积极的沟通，及时的发现患者的负面心理情绪并对其进行有针对性的疏导，在患者治疗期间以及日常生活方面，都能够让患者体会到护理人员对其的关爱，避免患者出现紧张、焦虑、压抑等负面情绪，以此改善患者的精神症状，提升临床的治疗效果。

本研究结果还提示，研究组精神症状改善更加显著(P<0.05)。通过这一结果也能够充分的证实，精神分裂症伴睡眠障碍患者在护理过程中，联合应用系统性睡眠的干预措施进行

护理，使，精神分裂症伴睡眠障碍患者的临床整体护理效果更加可观。

综上所述，对于精神分裂症伴睡眠障碍患者来讲，对其实施有针对性的系统性睡眠护理模式，其临床护理效果明显更为理想，能够明显的缓解精神分裂症伴睡眠障碍患者的心理状态，有效改善患者的精神症状，应用效果十分显著，在临床中具有较高的应用价值，可进一步加以推广与使用。

[参考文献]

[1]黄荆英,郑莉丽,吴小琴,等.系统性睡眠护理在精神分裂症伴睡眠障碍中的应用研究[J].中国医药指南,2024,22(29):163-165.

[2]梁浩,叶冬梅,陶震.系统性睡眠护理在精神分裂症伴睡眠障碍患者中的应用效果分析[J].心理月刊,2024,19(5):73-75.

[3]Teng Y,Sandhu A,Liemburg E J,et al.The Progress and Pitfalls of Pharmacogenetics-Based Precision Medicine in Schizophrenia Spectrum Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis[J].Journal of Personalized Medicine,2023,13(3):88-96.

[4]梁伟宣.综合护理干预在女性精神分裂症伴睡眠障碍患者中的应用效果[J].妇儿健康导刊,2023,2(5):186-189.

[5]Choi J,Kang J,Kim T,et al.Sleep, mood disorders, and the ketogenic diet: potential therapeutic targets for bipolar disorder and schizophrenia[J].Frontiers in Psychiatry, 2024, 15(26):11-19.

[6]吴翠花,刘敏,黄慧英.精神分裂症伴睡眠障碍患者系统性睡眠护理干预的应用效果分析[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(9):2222-2224.

[7]Razki K,Larnaout A,Najar C,et al.Sleep Matters: Unpacking the Link between Sleep Disorders and Clinical Characteristics in Schizophrenia[J].European Psychiatry,2024,67(11):1123-1131.

[8]梁浩,叶冬梅,陶震.系统性睡眠护理在精神分裂症伴睡眠障碍患者中的应用效果分析[J].心理月刊,2024(5):73-75.

作者简介:

李艳嫣(1994--),女,汉族,湖北十堰市人,本科,护师,研究方向:心理科护理。