

睡眠护理结合认知干预对精神分裂症患者睡眠质量、认知功能的影响

曹小敏

如皋市精神卫生中心

DOI:10.32629/carnc.v3i9.18126

[摘要] 目的：观察对精神分裂症患者开展睡眠护理结合认知干预对患者睡眠质量及认知功能的影响。方法：在本院2024年2月至2025年4月精神分裂症患者中选择86例为对象，随机抽样均分2组，任取其中1组进行常规护理（43例，对照组），另外1组则进行睡眠护理结合认知干预（43例，观察组）。对两组睡眠质量以及认知功能变化情况进行观察。结果：睡眠质量，观察组护理后高于对照组， $P<0.05$ 。认知功能水平，观察组高于对照组， $P<0.05$ 。结论：在对精神分裂症患者护理时开展睡眠护理结合认知干预，可以提升患者睡眠质量，改善患者认知功能，有助于患者恢复。

[关键词] 睡眠护理；认知干预；精神分裂症；睡眠质量；认知功能

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

The Effect of Sleep Care Combined with Cognitive Intervention on Sleep Quality and Cognitive Function in Patients with Schizophrenia

Xiaomin Cao

Rugao Mental Health Center

Abstract: Objective: To observe the effect of sleep nursing combined with cognitive intervention on the sleep quality and cognitive function of patients with schizophrenia. Method: 86 patients with schizophrenia were selected from our hospital from February 2024 to April 2025. They were randomly divided into two groups, with one group receiving routine care (43 cases, control group) and the other group receiving sleep care combined with cognitive intervention (43 cases, observation group). Analyze changes in patients' sleep and cognitive function. Result: All indicators in the observation group were superior to those in the control group, $P<0.05$. Conclusion: Combining sleep care with cognitive intervention in the care of patients with schizophrenia can improve their sleep quality and cognitive function.

Keywords: sleep care; Cognitive intervention; Schizophrenia; Sleep quality; cognitive function

引言

精神分裂症为当前临床最常见的精神类疾病，致病机制较为复杂，治疗周期较长，会直接影响到患者健康以及日常生活。在病症长时间作用下，容易对患者睡眠质量以及认知功能造成影响。在长时间睡眠障碍等因素的影响下，容易导致患者心理压力进一步增加，同样会影响患者病情^[1-2]。在对精神分裂症患者进行护理的过程中，更需要结合患者特点做好相关护理工作，对患者睡眠质量进行提升，并帮助患者受损认知功能进行恢复。本次研究主要对精神分裂症患者接受睡眠护理以及认知干预的作用进行观察。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在本院2024年2月至2025年4月精神分裂症患者中选择86例为对象，随机抽样均分2组，任取其中1组进行常

规护理（43例，对照组），另外1组则进行睡眠护理结合认知干预（43例，观察组）。对照组中男性23例，女性20例，年龄在34—73岁间，均值为 (48.34 ± 1.83) 岁。病程4—12月，均值为 (6.33 ± 1.02) 月。观察组中男性21例，女性22例，年龄在33—72岁间，均值为 (48.15 ± 1.68) 岁。病程4—13月，均值为 (6.15 ± 1.14) 月。对患者基本资料进行观察， $P>0.05$ 。

1.2 方法

对照组在治疗过程中，护理人员各方面护理操作均按照常规形式进行。需指导患者严格按照医生要求进行用药，保持良好的用药行为。选择患者容易理解的方式，耐心为患者讲解精神分裂症的相关病症知识，提高患者对自身病症的认知水平。指导患者在恢复过程中保持良好的生活习惯，规律作息、科学饮食，积极参与日常运动锻炼等。同时，需要指

Clinical Application Research of Nursing Care

导患者在日常生活中多做一些自己喜欢的事情，或者适当进行户外活动，起到对自身注意力进行转移的作用，避免患者将思绪过度集中在自身病情方面。观察组在治疗期间则需要接受睡眠护理结合认知干预。(1)睡眠护理。①睡眠状态评估。在患者治疗期间，护理人员需要积极和患者进行沟通，了解患者日常睡眠情况，评估患者是否存在失眠等方面症状。分析导致患者存在睡眠障碍的原因等。②睡眠指导。在患者治疗期间，护理人员需要指导患者保持良好的睡眠习惯，按时睡觉，避免存在熬夜行为。同时不得在入睡前饮用浓茶、咖啡等饮品，避免患者在睡前处在过度兴奋的状态，促使患者无法顺利入睡。为患者提供舒适、安静的睡眠环境，对病房内各类医疗设备声音等进行科学调节，避免影响患者睡眠。此外，需要对病房内温度、湿度等合理控制，以免因环境因素影响患者睡眠。③睡前放松指导。在入睡前2小时，可以指导患者听部分较为舒缓的音乐，起到放松的作用。或者和家属、朋友等进行交流一些令其开心的事情，缓解患者心理压力，避免患者在睡前因自身心理压力等无法顺利入睡。此外，可以指导患者家属等对患者四肢、肩部等进行按摩，促使患者躯体可以得到放松。同时，可以指导患者自主进行深呼吸放松练习，先最大限度吸气，保持4~5秒后再缓慢呼出，如此反复进行20次。④冥想放松练习。指导患者进行冥想放松练习，睡觉前指导患者处在平卧位，闭眼，由护理人员引导患者想象自己处在自身喜欢且舒适的环境中(例如有微风、阳光、水流或者草地等)，促使患者身心可以得到最大限度放松。通过指导患者进行放松，促使患者可以顺利入睡。(2)认知干预。①病症认知水平评估。护理人员在和患者交流的过程中，需要准确和患者进行沟通，了解患者对自身病症的认知水平，包括病症的诱发因素以及当前临床对精神分裂症的研究进展等，判断患者是否存在认知误区。②认知干预。护理人员需选择患者容易理解的方式，详细为患者讲解关于精神分裂症的相关知识。并为患者发放关于病症的书籍资料或者视频资料等，促使患者可以自行进行了解。鼓励患者在日常治疗过程中，主动讲出自身对于病症等方面的疑问，由护理人员进行针对性解答。并指导患者明确在治疗过程中，保持良好行为习惯以及遵医行为对于改善病情以及促进恢复的作用。可以选择部分典型病例为患者进行分享，或者指导患者与其他恢复较好的患者进行交流，通过患者间

相互鼓励和支持，起到对患者心理压力进行改善的作用，帮助患者建立迅速康复的自信心。此外，需在患者恢复的过程中指导患者坚持进行写日记等，准确记录自身病情变化情况，了解自身在恢复过程中患者思维变化情况。要求患者在出现幻觉、妄想等症状时，及时开展深呼吸放松训练等进行缓解，促使患者自身负面情绪可以得到缓解。指导患者在日常生活中准确记录自身存在的负面情绪或者负面行为，及时分析出现该方面情绪以及行为的原因，指导患者进行自我调节，起到对患者情绪、行为进行改善的作用。

1.3 观察指标

认知功能评估。借助简易智能精神状态量表(MMSE)针对患者在恢复期间认知功能进行评估，该量表从注意力、记忆、时间、地点地向力等多个维度进行评估，评分范围在0~30分，分值越高则表明患者在恢复过程中认知功能恢复越好，分别在干预前、干预后2周、4周进行评估。(2)睡眠质量分析。患者护理前后睡眠质量按照匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)进行评估，指导患者结合自身具体情况对量表中7个维度相关问题回答(0~3分)，护理人员最终汇总，分值越高则睡眠质量越差。

1.4 统计学方法

本次研究中各方面数据都按照SPSS 21.0进行处理，符合正态分布，均值±标准差($\bar{x} \pm s$)表达认知功能水平、睡眠质量等计量数据，t检验，卡方检验计数数据，百分数(%)表示，(P<0.05)差异具备统计学意义。

2 结果

2.1 两组认知功能变化情况分析

针对患者认知功能评估，护理前MMSE评分无差异，护理后观察组评分高于对照组(P<0.05)，详见下表1。

表1 两组认知功能变化情况分析 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前	干预后2周	干预后4周
观察组	43	18.25±2.02	24.75±1.41	26.58±1.23
对照组	43	18.31±2.11	22.32±1.34	22.34±1.41
t	-	1.425	21.045	31.0425
P	-	0.715	0.001	0.001

2.2 睡眠质量分析

睡眠质量，观察组护理后PSQI评分低于对照组，(P<0.05)，见表2。

表2 两组睡眠质量对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	睡眠质量		入睡时间		睡眠时间		睡眠效率	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	43	2.05±0.11	0.56±0.11	2.11±0.21	0.82±0.22	2.01±0.35	0.63±0.12	2.04±0.33	0.45±0.23
对照组	43	2.04±0.12	1.35±0.15	2.13±0.18	1.51±0.18	2.03±0.14	1.35±0.12	2.05±0.12	1.41±0.12
t	-	0.345	29.054	0.715	18.045	0.215	26.446	0.725	24.425
P	-	0.415	<0.001	0.413	<0.001	0.714	<0.001	0.428	<0.001

表2 续表

组别	例数	睡眠障碍		日间功能障碍		助眠药物		总评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	43	2.08±0.11	0.72±0.14	2.01±0.17	0.61±0.17	2.13±0.18	0.75±0.12	17.22±0.21	8.01±0.13
对照组	43	2.09±0.13	1.21±0.17	2.02±0.16	1.45±0.13	2.14±0.15	1.45±0.18	17.35±0.21	10.21±0.34
t	-	0.715	20.215	0.315	29.345	0.320	19.052	0.898	51.255
P	-	0.463	<0.001	0.715	<0.001	0.750	<0.001	0.372	<0.001

3 讨论

精神分裂症属于精神类疾病中最常见的类型,具备一定的治疗难度,无法在短时间内进行恢复。在病症长时间的影下,患者心理健康、生理健康等均会受到较大的影响。同时,在长时间精神压力的作用下,会对患者睡眠造成影响,出现无法顺利入睡或者夜间反复醒来等情况,长期睡眠不足容易导致患者精神压力进一步增加,从而影响患者病情^[3-4]。在精神分裂症患者进行治疗的过程中,更需要结合患者特点做好相关护理工作,对患者睡眠质量进行提升,并对患者认知功能进行改善,帮助患者正确对自身病症进行认知。

睡眠护理为当前临床对存在睡眠障碍患者的主要护理方式,护理人员对患者各方面情况进行综合性评估,分析导致患者存在睡眠障碍的原因,并结合患者的实际情况从不同维度对患者开展护理支持,协助患者营造良好的睡眠环境。通过指导患者进行睡前放松等方式促使患者可以迅速进行入睡^[5-6]。本研究中观察组护理后睡眠PSQI评分明显降低,且低于对照组,表明在睡眠护理的作用下,可以起到对患者睡眠质量进行提升的作用。原因在于该护理措施可以结合患者特点,从不同维度对患者进行睡眠支持,起到对患者睡眠质量进行提升的作用^[7-8]。认知干预则侧重结合精神分裂症患者特点在患者治疗期间进行针对性认知干预,帮助患者对自身病症特点以及在恢复过程中需要注意的问题进行更加科学的认识,帮助患者掌握缓解自身心理压力的方式,促使患者在治疗期间可以保持良好的生活习惯,减少对病症的影响。同时,通过开展认知干预可以避免患者在治疗期间因错误认知等增加自身心理压力,不利于恢复^[9-10]。正是基于该护理措施,观察组在护理后认知功能水平高于对照组,表明在认知干预的作用下,可以起到对精神分裂症患者精神状态进行改善的作用。

综合研究,临床在对精神分裂症患者进行护理的过程中可以将睡眠护理、认知干预进行运用,促使患者睡眠质量进行提升,并增加患者认知功能,起到改善患者病情,帮助患

者进行恢复的作用。

[参考文献]

[1]洪淑雅,高辉华,陈淑琴.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研究[J].世界睡眠医学杂志,2025,12(5):1144-1147.

[2]许义香,刘静.叙事护理联合时效激励护理对精神分裂症患者认知功能的影响[J].生命科学仪器,2025,23(2):221-223.

[3]刘妮.关爱帮扶综合干预对精神分裂症住院患者康复情况和睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2025,12(3):636-638+641.

[4]蒋威涛,徐玉姣,周丽娟.心理弹性支持联合认知护理对精神分裂症患者心理状态及睡眠质量的影响[J].心理月刊,2025,20(4):125-127.

[5]王玉城,吴荣琴,徐璐,等.精神康复干预对精神分裂症患者的作用[J].临床精神医学杂志,2025,35(1):59-62.

[6]戴锐,王冲.睡眠护理结合认知干预对精神分裂症患者睡眠质量、认知功能的影响[J].齐鲁护理杂志,2024,30(24):121-123.

[7]徐玉姣,金晶,蒋威涛.认知干预结合睡眠护理对精神分裂症患者认知功能、心理状态及睡眠质量的影响[J].心理月刊,2024,19(15):126-128.

[8]王雪芳.脑循环系统治疗仪联合康复护理在老年精神分裂症患者中的应用效果[J].医疗装备,2024,37(6):154-157.

[9]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.

[10]张莉,赵静,李蕾.关爱帮扶综合护理方案对精神分裂症住院患者康复情况、认知功能、睡眠质量的影响[J].齐鲁护理杂志,2024,30(1):120-123.

作者简介:

曹小敏(1993.11-),女,汉族,江苏如皋人,本科,护师,研究方向为精神科护理。