

保护性睡眠护理对疝气手术患者睡眠质量的影响

周兰英

佛冈县人民医院

DOI:10.32629/carnc.v3i9.18196

[摘要] 目的: 分析疝气手术患者接受保护性睡眠护理的效果, 并观察患者睡眠质量情况。方法: 纳入我院 24.1-25.6 期间, 疝气手术患者 80 例作为研究对象, 对比以分组形式展开, 参照组 40 例均接受常规护理, 研究组 40 例均接受保护性睡眠护理。观察护理效果。结果: PSQI 指数见研究组低于参照组; SAS、SDS 评分见研究组低于参照组; 患者下床时间、住院时间用时研究组比参照组短; 护理总满意率研究组比参照组高; 观察数据可见研究组优于参照组 ($P < 0.05$)。结论: 保护性睡眠护理的应用, 可有效改善疝气手术患者的睡眠质量。

[关键词] 保护性睡眠护理; 疝气手术; 睡眠质量; 术后康复

中图分类号: R473.6 文献标识码: A

The Impact of Protective Sleep Care on Sleep Quality in Patients Undergoing Hernia Surgery

Lanying Zhou

Fogang County People's Hospital

Abstract: Objective To analyze the effect of protective sleep care in patients undergoing hernia surgery and observe the sleep quality of the patients. Methods: A total of 80 patients undergoing hernia surgery in our hospital during the period of 24.1-25.6 were included as the research subjects. The comparison was carried out in the form of groups. All 40 cases in the reference group received routine care, and all 40 cases in the study group received protective sleep care. Observe the nursing effect. The PSQI index of the study group was lower than that of the reference group. The SAS and SDS scores of the study group were lower than those of the reference group. The time taken for patients to get out of bed and stay in the hospital in the study group was shorter than that in the reference group. The total satisfaction rate of nursing in the research group was higher than that in the reference group. The observation data shows that the study group is superior to the reference group ($P < 0.05$). Conclusion: The application of protective sleep care can effectively improve the sleep quality of patients undergoing hernia surgery.

Keywords: protective sleep care; Hernia surgery; Sleep quality; Postoperative rehabilitation

引言

疝气是临床常见的外科疾病, 手术是主要的治疗方法^[1]。然而, 疝气手术后患者常因伤口疼痛、心理压力等因素影响睡眠质量, 而睡眠质量不佳又会影响身体恢复, 延长住院时间, 增加并发症发生风险。保护性睡眠护理是一种以保护患者睡眠为核心, 通过创造良好睡眠环境、提供心理支持等一系列措施, 来提高患者睡眠质量的护理模式^[2]。本研究分析疝气手术患者接受保护性睡眠护理的效果, 并观察患者睡眠质量情况, 具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

我院在 24.1-25.6 年间执行本次对比实验, 纳入我院疝气手术患者 80 例作为研究对象, 对比以分组形式展开, 依照入院顺序将患者等分为两组, 研究组: 患者 40 例; 参照组: 患者 40 例; 数据资料分析显示可分组 ($P > 0.05$)。

纳入标准: 符合疝气诊断标准, 且行疝气修补术治疗;

年龄 ≥ 18 岁, 意识清楚, 能配合完成问卷调查; 患者及家属知情同意, 自愿参与本研究。

排除标准: 合并严重心、肝、肾等重要脏器功能障碍者; 存在精神疾病或认知功能障碍, 无法沟通者; 术前存在长期睡眠障碍病史者; 手术中途转为开放性手术或出现严重术中并发症者; 随访期间脱落或拒绝配合研究者。

1.2 方法

参照组: 常规护理。包括: 病情观察、遵医嘱给药、伤口护理、饮食指导及健康宣教等常规内容。

研究组: 在常规护理基础上实施保护性睡眠护理。①睡眠环境优化: 保持病房安静, 定期巡查并提醒家属及其他患者减少噪音干扰。在夜间关闭病房大灯, 使用小夜灯, 调节室内光线柔和^[3]。控制病房温度在 22-24℃, 湿度在 50%-60%, 为患者提供舒适的睡眠温湿度环境。为患者选择合适的床垫

Clinical Application Research of Nursing Care

和枕头, 根据患者需求调整病床舒适度。②睡眠姿势指导: 告知患者术后初期尽量采取平卧或侧卧位, 避免压迫手术部位。可在双腿之间夹一个软枕头, 减轻腹部压力。如果患者伤口疼痛较轻, 也可适当抬高床头(角度 $\leq 30^\circ$), 以减轻腹部张力, 缓解疼痛利于入睡。③疼痛管理: 采用数字疼痛评分法(NRS)评估患者疼痛程度(0-10分), 对于轻度疼痛(NRS 1-3分)患者, 可通过播放舒缓音乐、与患者聊天等方式分散其注意力; 对于中度疼痛(NRS 4-6分)患者, 遵医嘱给予口服镇痛药物; 对于重度疼痛(NRS 7-10分)患者, 遵医嘱使用静脉镇痛药物, 并观察药物不良反应。④心理护理: 主动与患者沟通, 了解其心理状态, 耐心解答患者疑问, 缓解其对手术及疾病预后的担忧。指导患者进行深呼吸训练、渐进性肌肉松弛等放松练习, 每日1-2次, 每次15-20分钟, 帮助患者缓解紧张情绪, 促进睡眠。⑤作息时间调整: 帮助患者建立规律的作息时间, 每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床, 鼓励患者白天适当活动。⑥饮食干预: 术后第一天流质饮食, 第二天半流质饮食。

1.3 判定标准

睡眠质量: 采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评估患者睡眠质量, 得分越高表明睡眠质量越差。

心理状态: 采用焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)评估患者心理状态。评分越高表明焦虑或抑郁情绪越严重。

术后恢复情况: 记录患者下床时间、住院时间。

护理满意度: 采用自制护理满意度问卷, 总计非常满意及一般满意者。

1.4 统计学方法

调研中所有数据资料全部运用SPSS 23.0系统实行专业分析, 当中计数数据运用($\bar{x} \pm s, \%$)代替, 两组差别比照运用t、 X^2 检测。若两组比照结果 $P < 0.05$, 则说明实验价值显现。

2 结果

2.1 记录并对比两组患者PSQI评分。研究组与参照组对比: 护理前(12.13 \pm 2.33)VS(12.26 \pm 2.21), 无明显差异($P > 0.05$); 护理后(7.66 \pm 1.37)VS(9.91 \pm 1.87), 差异显著($P < 0.05$)。见表1。

表1 对比两组患者PSQI评分($\bar{x} \pm s$)

| 组别 | 例数 | 护理前 | 护理后 |
|-----|----|------------------|-----------------|
| 研究组 | 40 | 12.13 \pm 2.33 | 7.66 \pm 1.37 |
| 参照组 | 40 | 12.26 \pm 2.21 | 9.91 \pm 1.87 |
| P | | >0.05 | <0.05 |

2.2 记录并对比两组患者SAS、SDS评分。研究组与参照组对比, 护理前评分: SAS评分(64.41 \pm 3.18)VS(64.01 \pm 3.36), SDS评分(62.96 \pm 3.26)VS(62.31 \pm 2.31), 无

明显差异($P > 0.05$); 研究组与参照组对比, 护理后评分: SAS评分(32.13 \pm 0.19)VS(43.26 \pm 0.38), SDS评分(30.04 \pm 2.43)VS(40.24 \pm 2.28), 差异显著($P < 0.05$)。见表2。

表2 对比两组患者护理前后SAS、SDS评分情况($\bar{x} \pm s$)

| 组别 | 例数 | SAS评分 | | SDS评分 | |
|-----|----|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | 护理前 | 护理后 | 护理前 | 护理后 |
| 研究组 | 40 | 64.41 \pm 3.18 | 32.13 \pm 0.19 | 62.96 \pm 3.26 | 30.04 \pm 2.43 |
| 参照组 | 40 | 64.01 \pm 3.36 | 43.26 \pm 0.38 | 62.31 \pm 2.31 | 40.24 \pm 2.28 |
| P | | >0.05 | <0.05 | >0.05 | <0.05 |

2.3 记录并对比两组患者术后恢复情况。研究组与参照组对比: 下床时间(2.03 \pm 0.69)dVS(3.41 \pm 0.76)d, 住院时间(5.84 \pm 1.15)dVS(7.39 \pm 1.50)d, 差异显著($P < 0.05$)。见表3。

表3 对比两组患者术后恢复情况($\bar{x} \pm s, d$)

| 组别 | 例数 | 下床时间 | 住院时间 |
|-----|----|-----------------|-----------------|
| 研究组 | 40 | 2.03 \pm 0.69 | 5.84 \pm 1.15 |
| 参照组 | 40 | 3.41 \pm 0.76 | 7.39 \pm 1.50 |
| P | | >0.05 | <0.05 |

2.4 记录并对比两组护理满意度, 总满意率研究组14(93.33%)高于参照组10(66.67%) ($P < 0.05$), 见表4。

表4 对比两组护理满意度[(n)%]

| 组别 | 例数 | 非常满意 | 一般满意 | 不满意 | 总满意率 |
|-----|----|------------|------------|------------|------------|
| 研究组 | 40 | 30(75.00%) | 9(22.50%) | 1(2.50%) | 39(97.50%) |
| 参照组 | 40 | 15(37.50%) | 15(37.50%) | 10(25.00%) | 30(75.00%) |
| P | | | | | <0.05 |

3 讨论

疝气指体内器官或组织离开正常解剖位置, 通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位^[5]。常见类型有腹股沟疝、股疝、脐疝等, 多表现为局部肿块, 可能伴随胀痛, 若发生嵌顿会引发剧烈疼痛, 需及时处理。疝气手术通过外科手术修复腹壁等部位的缺损或薄弱区域, 将移位的器官或组织复位并加强薄弱处。目的是阻止器官再次突出, 缓解症状并预防嵌顿等并发症, 包括传统开放手术和腹腔镜微创手术等方式^[6]。

保护性睡眠护理是为保障患者睡眠质量而实施的一系列护理措施, 通过营造安静舒适的睡眠环境、合理安排诊疗操作时间、减少夜间不必要干扰, 同时结合患者病情调整体位、缓解疼痛等, 减少睡眠中断, 帮助患者获得充足且高质量的睡眠, 以促进机体康复^[7]。

Clinical Application Research of Nursing Care

本次研究结果显示,保护性睡眠护理的应用,可有效改善疝气手术患者的睡眠质量,缓解其不良心理状态,更利于术后恢复。

保护性睡眠护理通过优化睡眠环境,为患者创造了安静、舒适的睡眠条件,减少了外界因素对睡眠的干扰;睡眠姿势指导帮助患者避免了因姿势不当对手术部位的压迫,减轻了疼痛,从而有利于入睡;规律的作息时间调整有助于患者建立良好的睡眠习惯,使生物钟更加规律,提高了睡眠效率^[8]。同时,心理护理措施让患者感受到关怀和支持,通过与患者的沟通交流,解答了患者的疑惑,减轻了其对疾病的恐惧和担忧;放松训练等方法有助于患者在睡前放松身心,缓解紧张情绪,使患者能够以更平和的心态面对手术和术后恢复,从而改善了心理状态^[9]。而且,良好的睡眠质量有助于身体恢复,在睡眠过程中,身体会释放生长激素等,有助于组织修复和再生,增强免疫力,从而促进伤口愈合,缩短下床时间和住院时间;同时,睡眠质量的改善和负面情绪的缓解,也有助于患者更好地配合治疗和护理,减少了因睡眠不足或情绪问题导致的身体恢复缓慢及并发症发生风险。此外,保护性睡眠护理中护理人员更注重患者的个性化需求有关,通过细致、全面的护理服务,增强了患者对护理工作的认可,提升了护理满意度。

[参考文献]

[1]陈亚梅,林燕惠.观察循证护理对疝气手术术后患者睡眠质量及术后恢复的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(4):

848-850,853.

[2]黄啊萍.保护性睡眠结合激励式心理干预对剖宫产术后产妇睡眠质量的研究[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(7):1507-1509,1513.

[3]陈雪华.保护性睡眠护理对会阴侧切缝合术后患者睡眠质量及疼痛程度的影响[J].中外医学研究,2021,19(25):107-110.

[4]董慧,宋安美.综合护理在腹腔镜下小儿疝气手术中的应用效果[J].妇儿健康导刊,2024,3(13):146-149.

[5]黄爱华.人性化护理结合亲情干预对小儿疝气手术患儿疼痛、睡眠质量及并发症的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(9):2102-2104,2108.

[6]郭春慧.人文关怀在小儿疝气围手术期护理中的应用效果[J].妇儿健康导刊,2024,3(18):139-142.

[7]陈超艺,苏月卿.优质护理对疝气手术患者术后睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(1):150-152,156.

[8]陈惠敏,范文丽.循证护理对老年疝气手术患者并发症、疼痛及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(8):1774-1777.

[9]陈小凤.手术室护理术前访视与宣教对患者术前睡眠及不良情绪的影响分析[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(3):652-655.

作者简介:

周兰英(1993.05-),女,汉族,广东清远人,大专,护师,研究方向为普外科。