

# 保护性睡眠护理对疝气手术患者睡眠质量分析效果

谢会芹

甘肃省武威市民勤县社区卫生服务中心

DOI:10.32629/carnc.v4i1.19829

**[摘要]** 目的: 分析在疝气手术患者中开展保护性睡眠护理对其睡眠质量的分析。方法: 随机选取我院接收的疝气手术患者 60 例, 运用随机数字表法将入选病例分成观察组和对照组各 30 例, 给予对照组患者临床常规护理, 观察组在对照组护理基础上配合保护性睡眠护理, 将两组护理效果进行对比分析。结果: 护理后, 观察组患者的睡眠质量改善效果均优于对照组, 患者术后排气时间、下床活动时间以及住院时间均短于对照组, 并发症发生率低于对照组, 生活质量与对照组相比得到显著提高 ( $P<0.05$ )。结论: 在疝气手术患者管理中开展保护性睡眠护理, 可进一步提升临床护理质量, 提高患者的治疗舒适度以及睡眠质量, 促进患者身体恢复, 改善患者生活质量。

**[关键词]** 疝气手术; 保护性睡眠护理; 睡眠质量; 效果分析

中图分类号: R473.6 文献标识码: A

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

Huiqin Xie

Minqin County Community Health Service Center

**Abstract:** Objective: To analyze the impact of protective sleep nursing on sleep quality in patients undergoing hernia surgery. Methods: A total of 60 patients undergoing hernia surgery admitted to our institution were randomly selected and divided into an observation group and a control group with 30 cases in each group using the random number table method. The control group was given routine clinical nursing care, while the observation group received protective sleep nursing on the basis of the routine nursing care of the control group. The nursing effects of the two groups were compared and analyzed. Results: After nursing intervention, the improvement effect of sleep quality in the observation group was better than that in the control group; the postoperative exhaust time, time to get out of bed and length of hospital stay in the observation group were shorter than those in the control group; the complication rate was lower than that in the control group; and the quality of life was significantly improved compared with the control group ( $P<0.05$ ). Conclusion: Implementing protective sleep nursing in the management of patients undergoing hernia surgery can further improve the quality of clinical nursing care, enhance patients' treatment comfort and sleep quality, promote their physical recovery, and improve their quality of life.

**Keywords:** Hernia Surgery; Protective Sleep Nursing; Sleep Quality; Effect Analysis

### 引言

疝气手术, 作为一种修复腹壁薄弱点的医疗程序, 旨在消除因腹内脏器通过腹壁缺陷突出引起的肿块症状。手术类型多样, 包括腹股沟疝、股疝、脐疝等, 手术成功与否不仅取决于精湛的手术技术, 亦与术后护理紧密相关。临床护理管理在疝气手术患者护理中扮演着关键角色, 涵盖术前全面评估和健康教育, 到术中生命体征监测和手术配合, 再到术后伤口愈合、疼痛管理、并发症预防和康复指导的全过程<sup>[1]</sup>。尽管护理管理对患者的恢复至关重要, 但现实中护理人员资源的不足、护理技术的不成熟以及护理质量监控的不力

等问题仍然存在, 这些问题不仅影响了护理效果, 也限制了患者康复的进程。因此, 改进护理管理, 提高护理质量, 是保障疝气手术患者恢复和改善生活质量的必要措施<sup>[2]</sup>。为进一步提高疝气手术患者的康复效果, 我院对其患者实施了保护性睡眠护理, 并将其护理效果在文中进行了叙述:

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

在本研究期间(2024年10月至2025年10月), 本研究对在本院接受疝气手术治疗的60名患者进行了随机分组。采用随机数字表法将这60名患者随机分为两组, 每组30名

## Clinical Application Research of Nursing Care

患者。具体来看，观察组的患者年龄 40 至 85 岁，平均年龄为 (62.50±2.30) 岁；而对照组的患者年龄则介于 40 至 86 岁之间，平均年龄为 (63.00±2.40) 岁。两组一般资料对比无显著差异 (P 值大于 0.05)，具有可比性。

### 1.2 方法

对照组患者给予常规护理，护理内容包括术前护理、术中护理和术后护理。术前护理主要包括对患者进行健康教育、心理疏导、术前准备等；术中护理要求护理人员密切观察患者生命体征，协助医生完成手术操作；术后护理则关注患者的伤口愈合、疼痛管理、并发症预防等方面。此外，还包括对患者进行康复指导，帮助患者尽快恢复生活自理能力。

观察组给予保护性睡眠护理，(1) 术前准备：在手术前，对患者进行充分的睡眠评估，了解其睡眠模式、睡眠质量及存在的睡眠问题。制定个性化的睡眠促进方案，包括心理支持、放松训练和睡眠卫生教育。(2) 环境优化：确保病房环境安静、舒适，调节适宜的温湿度，使用遮光窗帘减少光线干扰，以创造有利于睡眠的病房环境。(3) 心理干预：针对患者焦虑、恐惧等心理状态，提供心理疏导和支持，通过心理评估和咨询，减轻患者心理压力，提高睡眠质量。

(4) 疼痛管理：术后疼痛是影响患者睡眠的主要因素，因此应实施多模式镇痛方案，包括药物治疗和非药物治疗（如冷敷、局部压迫等），以有效控制疼痛。(5) 舒适体位：指导患者采取合适的体位，如侧卧位或半坐位，减少腹壁张力，提高患者舒适度，进而改善睡眠。(6) 睡眠健康教育：通过健康教育，提高患者对睡眠重要性的认识，指导患者养

成良好的睡眠习惯，如规律作息、睡前避免刺激性活动等。

(7) 夜间巡视：加强夜间巡视，监测患者的睡眠状态和生命体征，及时发现并处理睡眠过程中的问题。(8) 睡眠监测：采用睡眠监测仪评估患者的睡眠质量，为调整护理措施提供客观依据。(9) 个性化护理：根据患者的个体差异，提供定制化的护理方案，如对睡眠呼吸暂停综合征患者提供相应的呼吸支持。(10) 家庭支持：指导患者家属参与护理过程，提供家庭支持和教育，帮助患者在术后回归家庭环境后维持良好的睡眠状态。

### 1.3 观察指标

1) 睡眠质量：通过匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 量表评定，最高分值 18 分，分值越低睡眠质量越好。2) 记录对比两组患者的术后排气时间、下床活动时间、住院时间以及并发症发生率。3) 生活质量：采取简明健康状况调查 (SF-36) 量表评估，满分为 100 分，分值越高生活质量越好。

### 1.4 统计学分析方法

通过 SPSS 25.0 软件处理组间数据，计量指标用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 描述，采取 t 检验，计数指标用 n (%) 描述，采取  $\chi^2$  检验；最终结果有统计学意义用  $P < 0.05$  表示。

## 2 结果

护理前，两组各项指标对比无显著差异 ( $P > 0.05$ )。但与对照组护理后结果相比，观察组护理后的患者睡眠质量得到显著改善，术后排气、下床活动以及住院时间均明显缩短，最终并发症发生率更低，生活质量显著提高，两组指标对比差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

表 1 组间指标对比详情 ( $\bar{x} \pm s$ 、%)

分组	n	睡眠质量/分		生存质量/分		排气时间/h	下床活动时间/d	住院时间/d	并发症/%
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理后	护理后	护理后	护理后
观察组	30	14.6±0.8	9.5±0.4	62.7±3.2	91.8±4.6	25.6±1.2	1.5±0.5	7.3±1.4	1 (3.3)
对照组	30	14.7±0.9	11.2±0.6	61.6±3.0	87.9±4.2	28.5±2.3	2.8±0.8	8.2±1.6	6 (20.0)
t/ $\chi^2$ 值		0.4548	12.9124	1.3735	3.4293	6.1228	7.5476	2.3186	4.0431
P 值		0.6509	0.0001	0.1749	0.0011	0.0001	0.0001	0.0240	0.0443

## 3 讨论

疝气手术患者群体呈现多样化的特点，包括年龄范围广泛、病情严重程度不一以及心理状态的多样性，这些特点使得护理工作面临一定的挑战。患者在术后需面对疼痛管理、预防并发症以及促进康复等复杂护理需求<sup>[3]</sup>。常规护理虽在减轻疼痛、预防并发症和促进康复方面发挥着重要作用，但其护理措施往往较为单一，缺乏针对患者的个性化护理<sup>[4]</sup>，且护理效果可能存在波动，这些缺陷可能影响患者的术后恢复和生活质量，因此需要进一步优化护理策略以提升护理效果<sup>[6]</sup>。为此，我院对疝气手术患者开展了保护性睡眠护理，且最终获得了更加理想的护理效果。保护性睡眠护理模式是一种以患者需求为核心的综合护理策略，专注于通过优化睡

眠环境和提升睡眠质量来加速术后康复进程。这种护理理念强调尊重患者的睡眠需求，细致关注患者的睡眠状况，并实施一系列有效的措施来提升患者的睡眠品质<sup>[7]</sup>。在疝气手术患者的护理实践中，保护性睡眠护理展现出其独特的作用和优势：它不仅能够有效改善患者的睡眠质量，减轻术后疼痛感，增强患者的舒适度，还能够有效预防并发症的发生，如切口感染和尿潴留等<sup>[8]</sup>。此外，通过改善睡眠环境，这种护理方法还能促进患者康复速度的提升和生活质量的改善。相较于传统的护理方式，保护性睡眠护理在针对性和有效性方面具有显著优势，成为疝气手术患者护理不可或缺的重要补充<sup>[9]</sup>。

综上所述，通过实施保护性睡眠护理于疝气手术患者管

## Clinical Application Research of Nursing Care

理,我们能够显著提升护理服务的临床水平,有效缓解患者的疼痛和焦虑症状,进而增强治疗过程中的舒适感与睡眠质量。这种护理方法不仅有助于加快患者的身体康复,而且对提升患者的生活质量具有积极影响。

## [参考文献]

[1]王美敏,邓恒.保护性睡眠护理对疝气手术患者睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2025,12(1):137-139.

[2]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.

[3]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.

[4]谢超群,林圣英.鼓励性护理联合共情护理的心理疏导对疝气术后患者睡眠改善的研究[J].基层医学论坛,2025,29(17):134-138.

[5]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.

[6]张百英.循证护理对疝气手术术后患者睡眠及康复的影响[J].黑龙江中医药,2023,52(5):317-318.

[7]黄彩英,林翠娥.分析目的达成理念的健康教育对疝气术后患者睡眠质量和生命质量的影响效果[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(9):2085-2087.

[8]宗莉.人文关怀联合亲情护理对肝硬化腹水并疝气术后患者生活质量及并发症的影响[J].中国医药指南,2020,18(23):201-202.

[9]郭锦缎,林春虹.循证护理对疝气手术术后患者睡眠质量及满意度的提升探讨[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(11):2699-2701.

## 作者简介:

谢会芹(1979.06-),女,汉族,甘肃武威民勤县人,大专,主管护师,研究方向为外科护理。