

优质护理在老年精神患者睡眠障碍护理中的价值

黄婷

湖北省十堰市太和医院

DOI:10.12238/carnc.v3i1.12531

[摘要] 目的: 探讨优质护理在老年精神患者睡眠障碍护理中的价值。方法: 选取2022年1月-2024年1月期间我院收治的76例老年精神患者, 随机分为研究组和对照组各38例, 对照组给予常规护理, 研究组给予优质护理。观察分析两组生活质量、睡眠质量等。结果: 与对照组比, 研究组睡眠质量、睡眠障碍、睡眠时间、睡眠效率评分均较低($P < 0.05$); 与对照组比, 研究组生活质量高($P < 0.05$)。结论: 老年精神患者睡眠障碍护理中科学运用优质护理能起到理想效果, 可促进患者睡眠质量改善, 使患者生活质量大幅提升, 可推广使用。

[关键词] 优质护理; 老年精神患者; 睡眠障碍; 生活质量

中图分类号: R473 文献标识码: A

The Value of High-quality Nursing in the Care of Sleep Disorders in Elderly Psychiatric Patients

Ting Huang

Taihe Hospital, Shiyan City, Hubei Province

[Abstract] Objective: To explore the value of high-quality nursing in the care of sleep disorders in elderly psychiatric patients. Method: 76 elderly psychiatric patients admitted to our hospital from January 2022 to January 2024 were randomly divided into a study group and a control group, with 38 cases in each group. The control group received routine care, while the study group received high-quality care. Observe and analyze the quality of life, sleep quality, etc. of two groups. Result: Compared with the control group, the study group had lower scores in sleep quality, sleep disorders, sleep time, and sleep efficiency ($P < 0.05$); Compared with the control group, the study group had a higher quality of life ($P < 0.05$). Conclusion: The scientific application of high-quality nursing in the care of sleep disorders in elderly psychiatric patients can achieve ideal results, promote the improvement of patients' sleep quality, and significantly enhance their quality of life, which can be promoted and used.

[Key words] high-quality care; Elderly mental patients; Sleep disorders; quality of life

引言

据国内有关调查可知, 中国老年群体睡眠障碍疾病发生率在47.2-50%范围之内, 在长时间的慢性睡眠障碍症状干扰之下, 就会在极大程度上降低机体免疫力, 并影响到老年人的生命健康, 使得多种疾病发生率显著提升^[1]。同时, 长久的睡眠障碍疾病还会进一步加剧原发疾病, 从而降低患者生活质量。近几年来, 中国老龄化问题愈严重, 且老年精神病发生率也呈现出明显的升高趋势, 并逐步发展为对老年人身心健康、生活质量造成极大干扰的一项关键问题^[2]。研究证实, 此类疾病的发生同患者心理、精神等方面的疾病存在一定关联性, 最典型的一种临床症状就是睡眠障碍, 因而要采用恰当的方式来科学处理这一问题, 促使治疗疗效显著增强。而从实践经验可知, 优质护理对于促进患者睡眠质量改善有关键价值, 所以越来越多的学者开始对此热

点问题进行详细探究^[3]。本研究探讨优质护理在老年精神患者睡眠障碍护理中的价值, 报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2022年1月-2024年1月期间我院收治的76例老年精神患者, 随机分成两组。纳入标准: ①同《中国精神障碍分类与诊断标准》内提及到的诊断标准相一致; ②患者年龄 > 60 岁; ③患者及其家属均知情同意; ④各项生命体征一直维持稳定, 临床资料比较完整, 可随意对其病史进行查看。排除标准: ①患者伴有意识障碍; ②伴有严重的心血管、免疫类疾病; ③对于此研究不能承受, 中途直接放弃。其中对照组38例, 男21例, 女17例, 年龄61~82岁, 平均(69.7 \pm 1.8)岁。研究组38例, 男22例, 女16例, 年龄62~81岁, 平均(69.8 \pm 1.7)岁。且资料具有可比性($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组给予常规护理。护理人员需主动对患者病史、病症、存在的问题等进行准确了解,并给予其针对性的干预指导,对患者的情绪改变进行全面观察,选用科学的方式来让患者负面情绪有效缓解,以免患者心理波动过于强烈。同时,对于一些自己不能正常活动的患者来说,要在穿衣、洗澡等方面给予其辅助指导。还要对病房环境进行彻底清洁,保证居住的舒适度,并分开管理情绪躁动、睡眠障碍的患者,确保患者都能休息好。此外,对患者病情进行详细监测、记录,若存在明显异常,需即刻通知医生进行针对性救治。

研究组给予优质护理。①药物指导:遵循医嘱,让患者恰当的服用抗精神或者是催眠类药物,从而更高效的改善患者精神症状。同时,要针对性的观察患者整个用药动作,防止其将药物直接换掉,甚至私自把用量改动。护理人员还要着手于患者的具体病情状况,对患者进行规范、科学的干预指导,对患者服药后是不是出现一些副作用做到全面观察,若有异常的话,需即刻向主治医师告知,并迅速对其进行有效的救治;②心理护理:护理人员要积极的掌握患者当下的心理、情绪状态,将患者发生睡眠障碍这一不良症状的具体原因找出来,然后每间隔一段时间就要全面评价患者的睡眠状况,然后对患者进行心理方面的科学指导,引导患者将不好的情绪全都宣泄出来,并主动同患者做健康的交谈,同患者构建良性的联系,对于患者表达出来的想法给予正向反馈,平日多关怀、鼓励、抚慰患者,让患者的情绪尽可能处于稳定状态。同时,将针对性的护理干预方案有序制定出来,从而在最大程度上减轻患者负面情绪;③环境护理:彻底的清扫病房,确保环境始终整洁、干净,且每间隔一段时间就要将窗户打开通风,让屋内的空气流通起来,从而能减轻异味。同时,要定期换掉病房内的床上用品,在病房内也不要制造过高的噪音,让病区能始终保持安静状态,并在白天把有关护理工作完成好,防止夜晚干扰患者睡眠;④健康宣教:主动将睡眠教育方面的内容告知患者,降低患者对睡眠障碍的错误认识,评估睡眠质量优劣的标准并不是单纯的睡眠时间长短,防止患者把失眠症状直接同自身健康问题关联起来;⑤生活护理:患者睡觉之前,告知患者可以用温水浸泡一下双脚,并主动的改正患者表现出的一些错误睡眠习惯,并给予患者正向的引导、鼓励,使其能在一些体育练习中积极参与。对于病情进展严重且要长时间卧床休养的患者,护理人员要时不时的给予其翻身处理,并轻轻的揉捏患者受压位置,然后帮助患者在床上做适量的练习。同时,着手于患者当下的营养状况,将最科学、规范的饮食计划制定出来,使患者的饮食合理性得到有效保障。

1.3 观察指标

(1)观察分析两组肺功能指标。借助PQSI量表准确评估患者睡眠质量,其中总评分范围在0-21分,评分越低则说明患者睡眠质量越理想^[4]。

(2)观察分析两组生活质量。应用健康状况量表(SF-36)对

患者的生活质量实施评估,评分越低说明疾病对患者生活质量产生的干扰越为严重^[5]。

1.4 统计学处理

数据用SPSS18.0做分析,其中计数行 χ^2 (%)检验,计量行t检测($\bar{x} \pm s$)检验, $P < 0.05$,有显著差异。

2 结果

与对照组比,研究组睡眠质量、睡眠障碍、睡眠时间、睡眠效率评分均较低($P < 0.05$),见表1。

表1 睡眠质量评分对比($\bar{x} \pm s$,分)

组别	例数	睡眠质量	睡眠障碍	睡眠时间	睡眠效率
对照组	38	1.4±0.3	1.1±0.5	1.0±0.5	1.2±0.6
研究组	38	0.2±0.1	0.4±0.1	0.3±0.1	0.2±0.1
t 值	/	15.936	16.102	15.876	16.057
P 值	/	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

与对照组比,研究组生活质量高($P < 0.05$),见表2。

表2 生活质量对比($\bar{x} \pm s$,分)

组别	例数	生理机能	生理职能	躯体疼痛	精神健康	总体健康
对照组	38	70.2±7.1	69.8±8.4	73.1±8.1	68.2±4.6	72.3±5.1
研究组	38	91.5±6.5	87.6±9.2	93.6±5.3	90.7±6.7	96.7±3.6
t 值	/	16.117	15.932	16.215	16.126	16.135
P 值	/	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

据我国统计局有关数据资料可知,到2024年底,60岁及以上的老年群体在总人口中所占据的比例为22%,有31.亿人左右^[6]。近年来伴随着经济发展速度的愈发加快,在极大程度上加剧了人口老龄化现象,且老年精神病发生率呈现出明显的升高趋势,对患者正常生活造成极大干扰。研究发现,心理、精神状态等一系列因素均会对老年精神患者造成不利影响,并导致睡眠障碍这一问题出现,其主要临床症状为难以入睡、早醒等,而紧张、兴奋、焦躁等诸多精神症状是对患者睡眠症状产生严重干扰的一项关键因素,另外其同环境、药物、躯体等相关因素也存在极大关联性。而睡眠障碍的存在会使得患者病情进一步加剧,并对患者正常生活、生活质量造成不利影响。已知规范、恰当的干预指导能促进患者病情及临床症状改善,使患者生活质量大幅提升,因而临床治疗期间需给予患者科学、规范的护理指导。

当下,在对患者实施基础护理指导的基础上确保患者能得到充足的睡眠、休息,是护理过程中的一项基础职责^[7]。但以往临床上多选用常规护理模式对患者进行干预,尽管能起到一定的效果,但灵活、针对性均不高,对于疾病发展、治疗的不同点往往严重忽略,无法将患者的合理需求彻底满足。因而在临床运

用期间有一定的局限性。近年来伴随着护理技术的愈发完善,提供技术方面的服务已经不是护理工作的关键,对于以人为本的护理理念也尤为重视^[8]。优质护理着手于患者本身,对患者进行全面、规范的干预指导,其中借助科学的方式来改善患者心理、情绪问题,并同患者具体状况相联系,进一步优化有关护理方式,使护理的针对性、高效性大幅提升,患者不健康的睡眠行为也得到恰当改正,从心理、生理等不同方面促进患者睡眠质量改善。研究发现,与对照组比,研究组睡眠质量、睡眠障碍、睡眠时间、睡眠效率评分均较低($P < 0.05$),这说明患者接受优质护理能起到理想作用,可促进患者睡眠障碍症状改善,使患者睡眠质量显著提升。

研究发现,与对照组比,研究组生活质量高($P < 0.05$),这说明在给予患者优质护理干预能发挥出理想效果,可促进患者病情、临床症状缓解,进一步改善患者生活质量。分析原因:药物指导能使患者科学、准确的用药,在最大程度上改善患者精神症状,使患者尽快恢复;心理护理能引导患者将不好的情绪全都宣泄出来,减轻患者的心理问题,使患者治疗配合度显著增强,对于加快病情恢复有关键意义;环境护理能让患者在更加舒适的氛围中获得充足的休息,使精神症状进一步减轻;健康宣教能让患者对睡眠障碍知识有更准确认知,可进一步减轻患者因长期失眠而带来的恐慌感,也不会严重依赖于这些毒药物,在促使患者治疗配合度显著增强的基础上,还能使患者的作息变得更加规律;生活护理期间帮助患者进行适当的练习,并给予其翻身护理,可使患者的舒适度进一步增强,身体功能也得到一定提升。基于此患者的生活质量也会明显改善。

综上所述,老年精神患者睡眠障碍护理中科学运用优质护理能起到理想效果,可促进患者睡眠质量改善,使患者生活质量大幅提升,可推广使用。

[参考文献]

- [1]董水晶,鲁敏,荣欣.对精神分裂症患者的优质护理实践[J].心理月刊,2023,11(13):79-81.
- [2]黄磊,缪忠凤,崔伟.优质护理在精神分裂症患者护理中的应用效果观察[J].中外医药研究,2024,3(6):123-125.
- [3]Denis F, Meunier-Beillard N, Costa J L. Psychiatric and primary care professionals' suggestions for reducing cardiovascular risks for psychiatric patients[J]. sante publique, 2022, 34(5):621-632.
- [4]潘贵春,朱代朝,刘宁,等.优质护理干预在精神分裂症患者康复护理中的应用[J].中外医药研究,2023,2(22):111-113.
- [5]张燕,顾晓燕.老年精神科在护理过程中存在的安全隐患及护理对策[J].名医,2023,17(8):150-152.
- [6]Mortazavi S, Jalilvand M A, Moeeni M, et al. A qualitative study on elderly patients' preferences for inpatient psychiatric services[J]. BMC Psychiatry, 2025, 25(1):1-10.
- [7]韩秀美.优质护理服务对老年精神分裂症患者治疗依从性,照顾者焦虑情绪和护理满意度的影响[J].中国医药指南,2022,20(24):140-142.
- [8]Funayama M. Treatment and Care for Elderly Patients with Dementia with Lewy Bodies Presenting with Delusional Misidentification Syndrome Including Capgras Syndrome: Severe Psychiatric Symptoms Associated with Dementia with Lewy Bodies[J]. Brain and nerve=Shinkei kenkyu no shinpo, 2022, 74(5):685-691.

作者简介:

黄婷(1990—),女,汉族,湖北人,本科,护师,研究方向:精神科、护理学。