

心理护理干预对 ICU 重症患者焦虑、生命质量及睡眠质量的影响

周健

重庆大学附属江津医院

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13275

[摘要]目的：探讨对 ICU 重症患者采用心理护理对焦虑、生命质量及睡眠质量的影响。方法：选取我院 2023 年 12 月至 2024 年 6 月 ICU 收治的 66 例重症患者作为观察对象，随机分为观察组（33 例）与对照组（33 例），对照组给予常规护理，观察组在常规护理基础上实施心理护理干预，对比两组患者治疗效果。结果：护理后，观察组心理状态评分明显低于对照组，生命质量评分更高，睡眠质量评分更优，其差异均具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。结论：心理护理干预对 ICU 重症患者的干预效果显著，能有效地改善患者心理状态，还能提高患者生命质量和改善睡眠质量。

[关键词]心理护理干预；ICU 重症患者；焦虑；生命质量；睡眠质量

中图分类号：R47 文献标识码：A

The effect of psychological nursing intervention on anxiety, quality of life, and sleep quality of ICU critically ill patients

Jian Zhou

Chongqing University Affiliated Jiangjin Hospital

[Abstract] To explore the influence of applying psychological nursing to critically ill patients in the ICU on their anxiety, quality of life and sleep quality. **Methods:** A total of 66 critically ill patients admitted to the ICU of our hospital from December 2023 to June 2024 were selected as the observation subjects. They were randomly divided into an observation group (33 cases) and a control group (33 cases). The control group received routine nursing care, while the observation group received psychological nursing intervention on the basis of routine nursing care. The treatment effects of the two groups of patients were compared. **Results:** After nursing, the psychological state score of the observation group was significantly lower than that of the control group, the quality of life score was higher, and the sleep quality score was better. All these differences were statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion:** Psychological nursing intervention has a remarkable effect on critically ill patients in the ICU. It can effectively improve the psychological state of patients, and also enhance their quality of life and improve their sleep quality.

[Keywords] psychological nursing intervention, ICU critically ill patients, anxiety, quality of life, sleep quality

重症加强护理病房收治的患者病情危重、复杂多变，面临着各种侵入性操作、环境刺激以及对疾病的恐惧等，极易产生焦虑等不良情绪，进而影响患者生命质量与睡眠质量^[1]。常规护理往往侧重于患者的病情监测与基础治疗护理，对患者心理层面关注不足。心理护理干预旨在通过专业的心理疏导、人文关怀等措施，缓解患者心理压力，促进身心健康^[2]。本研究旨在深入分析其对 ICU 重症患者的多方面影响，为临床护理提供参考依据。具体如下：

一、对象与方法

（一）对象

选取我院 2023.11—2024.7 月 ICU 收治的重症患者

66 例，且所有患者均入住 ICU；意识清楚，能够配合调查。没有存在严重认知障碍或精神疾病史；病情极不稳定，短期内可能死亡者。将患者随机分为对照组（男 19 例，女 14 例， 53.62 ± 2.41 岁），观察组（男 11 例，女 21 例， 52.76 ± 3.15 岁）两组患者一般资料对比（ $P > 0.05$ ）。

（二）方法

对照组给予 ICU 常规护理，（密切监测生命体征、遵医嘱给药、环境护理）等观察组在常规护理基础上实施心理护理干预，具体措施如下：

入院评估：患者入住 ICU，由责任护士通过与患者交流、观察患者表情及行为等方式，全面评估患者心理状态，同时

Clinical Application Research of Nursing Care

了解患者既往病史、家庭背景等信息，为个性化心理护理方案制定提供依据。

(2) 环境优化：保持 ICU 病房安静、整洁、温度适宜、湿度适中，合理调节灯光亮度，避免强光刺激，夜间尽量采用柔和暖光照明，减少仪器设备噪音，对报警声及时处理，避免惊扰患者，为患者提供舒适的睡眠环境。

(3) 心理支持：主动与患者沟通交流，耐心倾听患者诉说，用通俗易懂的语言向患者解释病情、治疗方案及预后，给予患者鼓励与安慰，增强其战胜疾病的信心。交流时注意语气、语调，保持眼神接触，让患者感受到真诚关怀。对于因气管插管等无法言语的患者，采用非语言沟通方式，如通过手势、点头、微笑等表达理解与支持。

(4) 情感支持：鼓励患者家属多与患者进行沟通交流，通过电话、视频等方式给予患者情感支持。在探视时间内，允许家属陪伴患者，增强患者的安全感和归属感。同时，医护人员在护理过程中要注重与患者的情感交流，用亲切的语言、温和的态度对待患者，让患者感受到关怀和尊重。

(5) 音乐治疗：根据患者的喜好，为患者选择合适的音乐进行播放。在患者休息或治疗期间，播放舒缓、柔和的音乐，音量控制在 分贝左右，通过音乐的旋律和节奏调节患者的情绪，改善患者的睡眠质量。

(三) 观察指标

心理状态评分：采用 SAS、SDS 对患者心理状态进行评估。得分越低，心理状态越好。

生命质量评分：采用 SF-36 对患者的生命质量进行评估，得分越高，生活质量越好。

睡眠质量评分：采用 PSQI 对患者的睡眠质量进行评分，其总分为 21 分，得分越低，睡眠质量越好。

(四) 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件对数据进行统计学分析， $P<0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

二、结果

(一) 两组患者心理状态对比

观察数据对比，观察组心理状态评分优于对照组 ($P<0.05$)，见表 1

表 1 两组患者心理状态评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SAS 评分	SDS 评分
观察组	33	43.25±3.72	44.82±3.11
对照组	33	50.07±4.83	51.44±4.69
t	-	6.426	6.758
P	-	0.001	0.001

(二) 两组患者生命质量及睡眠质量对比

观察数据对比，观察组生命质量及睡眠质量都优于对照

组 ($P<0.05$)，见表 2

表 2 两组患者睡眠质量及睡眠质量对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SF-36 评分	PSQI 评分
观察组	33	90.07±3.09	8.92±2.13
对照组	33	84.64±4.27	11.06±2.07
t	-	5.918	4.139
P	-	0.001	0.001

三、讨论

重症监护室是医院中专门收治病情危重患者的特殊科室，但是由于 ICU 的特殊环境和患者的病情特点，使得患者在住院期间面临着巨大的心理压力。这种不良情绪不仅会加重患者的生理负担，还可能影响其治疗依从性、延长住院时间，甚至导致病情恶化^[3]。而且由于病房内的噪音、频繁的护理操作、心理压力等因素，患者的睡眠结构被破坏，睡眠质量下降。这种睡眠障碍会进一步削弱患者的免疫力，降低其对疾病的耐受性，形成恶性循环。同时，ICU 患者由于长期卧床、病情反复以及心理负担过重，其生命质量往往显著低于普通人群。在现代医学模式下，护理工作不再局限于对患者生理疾病的治疗，心理护理的重要性也日益凸显。心理护理干预是指通过与患者建立良好的护患关系，对患者的心理状态进行积极的引导和支持，帮助其缓解心理压力，增强应对疾病的能力。有效缓解患者的焦虑情绪，改善其睡眠质量，提高生命质量^[4]。

心理护理干预要求护理人员主动与患者交流，耐心倾听患者的感受和担忧，用温和的语言和态度给予安慰和鼓励，使患者感受到被关心和尊重，从而建立起信任关系。这种信任能让患者更愿意倾诉内心的焦虑，有助于护理人员针对性地进行心理疏导。同时，向患者介绍 ICU 的环境、治疗设备以及各项治疗操作的目的和必要性，让患者对自身所处的环境和正在接受的治疗有更清晰地了解，减少因未知而产生的恐惧和焦虑^[5]。例如，在使用呼吸机时，提前告知患者可能会出现的不适以及如何配合，能减轻患者对呼吸机的恐惧和抗拒。通过积极的心理暗示，如肯定患者的病情正在逐渐好转、鼓励患者积极配合治疗等，帮助患者树立战胜疾病的信心，改变患者对疾病的消极认知，从而缓解焦虑情绪^[6]。并且通过心理护理干预，患者能够以更积极的心态面对疾病，这种积极的心理状态有助于提高患者的主观能动性，使其更愿意配合治疗和康复训练。当患者看到自己在治疗过程中的积极变化时，会进一步增强康复的信心。

心理护理干预强调关注患者的个体需求，不仅包括生理需求，还涉及心理、社会等方面。根据患者的不同情况，提供个性化的护理服务，如为有宗教信仰的患者提供相应的宗教支持，满足患者的精神需求，有助于提高患者的生命质量。

Clinical Application Research of Nursing Care

在心理护理过程中,帮助患者正确面对疾病带来的身心痛苦,引导患者积极应对挫折,通过讲述成功治愈的案例等方式,激发患者的内在潜能,增强其心理韧性,使患者能够更好地适应疾病和治疗过程,提高生命质量^[7]。还可以协助患者与家属、朋友保持密切联系,让患者感受到来自家人和社会的关爱与支持。鼓励家属参与患者的护理过程,如适当的陪伴、与患者交流等,能满足患者的情感需求,对提高患者的生命质量具有重要意义。播放舒缓的音乐能够降低患者的交感神经兴奋性,使患者的心率、血压等生理指标趋于平稳,从而在生理和心理上都达到放松的状态。这种放松状态有助于改善患者的心理状态,减轻焦虑症状。

护理人员进行心理护理干预时,会注意为患者营造安静、舒适、光线适宜的睡眠环境。例如,合理调整病房的灯光亮度,避免强光刺激;在夜间尽量减少不必要的护理操作,降低仪器设备的噪音等,有助于患者放松身心,更容易进入睡眠状态。通过心理疏导和干预,减轻患者的焦虑、恐惧等不良情绪,使患者的心理状态更加平稳^[8]。当患者心理压力得到缓解后,入睡困难、多梦、易醒等睡眠问题也会相应得到改善,从而提高睡眠质量。教给患者一些放松技巧,如深呼吸训练、渐进性肌肉松弛等。这些方法可以帮助患者在睡前放松身体,缓解紧张情绪,促进睡眠。例如,指导患者慢慢地吸气、呼气,同时放松全身肌肉,有助于患者在夜间更快地进入深度睡眠状态^[9]。护士在心理护理过程中,可以帮助患者建立规律的睡眠习惯。例如,制定合理的作息时间表,鼓励患者在固定的时间上床睡觉和起床,即使在ICU这样特殊的环境中,也尽量保持日常生活的节奏,有助于调整患者的生物钟,改善睡眠质量。

心理状态与身体康复密切相关。当患者的焦虑情绪得到缓解,心理状态趋于平稳时,身体的应激反应会降低,有利于身体各器官功能的恢复。减少因焦虑引起的血压波动、心率加快等,从而为身体康复创造良好的条件,提高患者的生命质量。经过心理护理干预,患者对治疗的信心增强,对医护人员的信任度提高,会更愿意配合治疗和护理工作。患者会积极按照医嘱进行饮食调整、康复训练等,这有助于提高治疗效果,促进身体恢复。并且心理护理干预不仅关注患者的身体疾病,还重视患者的心理需求。通过了解患者的兴趣

爱好、生活习惯等,在护理过程中尽量满足患者的合理需求,让患者在ICU中也能感受到生活的乐趣和意义,从而提高其生命质量。

综上所述,心理护理干预对ICU重症患者的干预效果显著,能有效地改善患者心理状态,还能提高患者生命质量和改善睡眠质量,值得在临床上推广及应用。

[参考文献]

- [1]王雅雯.分析心理护理干预对ICU重症患者焦虑、生命质量及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(8):1873-1875.
- [2]张晶.心理护理对ICU重症患者不良情绪、病情的影响[J].临床护理研究,2024,33(4):20-22.
- [3]周小玉.心理护理对ICU重症患者焦虑状态、睡眠质量及生命质量的影响观察[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(3):577-579.
- [4]吴小娟,周芳鸣,雷静雯.心理护理对ICU重症护理质量的影响[J].中国实验方剂学杂志,2024,30(18):250.
- [5]陈学鹏.探讨心理护理对重症监护室(ICU)重症患者焦虑状态、睡眠质量及生命质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(5):918-920.
- [6]林丽媛,郑梦梦,宋佳璇.ICU重症患者予以心理护理干预的效果[J].临床医药文献电子杂志,2024,11(7):74-77.
- [7]湛莉,刘瑞,闵照勤.心理护理干预对ICU重症患者生活质量及心理状态的影响[J].国际精神病学杂志,2023,50(3):553-556.
- [8]王雪.心理护理对ICU重症患者焦虑状态、睡眠质量及生命质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(4):563-564.
- [9]李诗瑶.心理护理干预对重症监护病房重症患者负性情绪及睡眠质量的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2024,9(15):23-25.

作者简介

周健(1999.2--),男、汉、重庆市江津区、大专、职称:护师、单位:重庆大学附属江津医院 护理、研究方向:重症医学科