

# 心理护理联合亲情化护理对重症监护室患者焦虑状态、睡眠质量的影响

乔丽娟

山东省泰安市信城电子科技有限公司信城诊所

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13336

**[摘要]**目的：探讨心理护理联合亲情化护理对重症监护室（ICU）患者焦虑状态及睡眠质量的影响。方法 在2023年5月—2024年5月本院收治的ICU患者中选取80例作为研究对象，数字表随机排序划分对照组（40例，常规护理）与观察组（40例，心理护理联合亲情化护理）。对比两组护理效果。结果 观察组患者的PSQI、SAS、SDS评分均低于对照组（ $P<0.05$ ）。结论 心理护理联合亲情化护理能够有效缓解ICU患者的焦虑状态，改善其睡眠质量。

**[关键词]**心理护理；亲情化护理；重症监护室；焦虑状态；睡眠质量

中图分类号：R47 文献标识码：A

## The Effect of Psychological Nursing Combined with Family Oriented Nursing on Anxiety Status and Sleep Quality of Intensive Care Unit Patients

Lijuan Qiao

Shandong Tai'an Xincheng Electronic Technology Co., Ltd. Xincheng Clinic

**[Abstract]** To explore the effect of psychological nursing combined with family oriented nursing on the anxiety state and sleep quality of intensive care unit (ICU) patients. Method: 80 ICU patients admitted to our hospital from May 2023 to May 2024 were selected as the research subjects. They were randomly divided into a control group (40 cases, conventional nursing) and an observation group (40 cases, psychological nursing combined with family care) using a numerical table. Compare the nursing effects of two groups. The PSQI, SAS, and SDS scores of the observation group were lower than those of the control group ( $P<0.05$ ). Conclusion: The combination of psychological nursing and family oriented nursing can effectively alleviate the anxiety state of ICU patients and improve their sleep quality.

**[Keywords]** psychological care, family oriented care, ICU, anxiety state, sleep quality

重症监护室（ICU）是医院中收治危重症患者的重要部门，患者常因病情危重、环境陌生、治疗复杂等因素产生严重的焦虑情绪和睡眠障碍<sup>[1]</sup>。研究表明<sup>[2]</sup>，ICU患者的焦虑发生率高达60%~80%，而睡眠质量普遍较差，这不仅影响患者的康复进程，还可能加重病情，延长住院时间<sup>[3]</sup>。因此，如何有效缓解ICU患者的焦虑状态、改善其睡眠质量，已成为临床护理的重要课题。传统的ICU护理模式侧重于疾病治疗和生命体征监测，对患者的心理需求和情感支持关注不足。近年来，心理护理和亲情化护理逐渐受到重视。心理护理通过心理疏导、情绪支持等方式，帮助患者缓解焦虑和恐惧；亲情化护理则通过家属参与、情感关怀等方式，增强患者的安全感和归属感<sup>[4]</sup>。两者结合，有望从身心两方面改善ICU患者的整体状态。本研究旨在探讨心理护理联合亲情化护理对ICU患者焦虑状态及睡眠质量的影响，具体如下：

### 一、资料与方法

#### （一）一般资料

在2023年5月—2024年5月本院收治的ICU患者中选取80例作为研究对象，数字表随机排序划分对照组（40例，常规护理）与观察组（40例，心理护理联合亲情化护理）。对照组男性患者22例，女性患者18例，年龄范围22-55岁，平均年龄（ $37.45\pm 4.55$ ）岁。观察组男性患者21例，女性患者19例，年龄范围23-54岁，平均年龄（ $37.05\pm 4.65$ ）岁。

纳入标准：（1）年龄 $\geq 18$ 岁，入住ICU时间 $\geq 24$ 小时，预计住院时间 $\geq 72$ 小时；（2）存在焦虑症状；（3）至少1名直系亲属可定期探视并参与亲情化护理。

排除标准：（1）既往确诊抑郁症、精神分裂症等精神障碍；（2）持续镇静/肌松治疗、机械通气 $> 72$ 小时；（3）听力障碍、非汉语母语等影响沟通者。

#### （二）方法

##### 1. 对照组

常规护理：持续监测心率、血压、血氧饱和度等指标，及时发现异常。保持呼吸道通畅，必要时吸痰或使用呼吸机

## Clinical Application Research of Nursing Care

辅助通气。根据患者病情提供肠内或肠外营养，确保能量和营养需求。严格执行无菌操作，定期更换导管和敷料，预防院内感染。协助患者翻身、清洁皮肤，预防压疮和并发症。按时给予药物治疗，观察药物疗效及不良反应。与患者沟通，缓解其焦虑情绪，提供心理安慰。

### 观察组

心理护理联合亲情化护理：（1）心理护理：入院后，评估患者的心理状态，制定个性化心理干预计划。针对不同患者的心理需求，提供心理疏导、情绪支持和认知行为疗法，帮助患者缓解焦虑和恐惧。引入虚拟现实（VR）技术模拟自然场景，通过视觉分散疗法降低应激反应；对创伤后应激障碍（PTSD）高风险患者，提前实施暴露疗法预防。护理人员主动与患者沟通，耐心倾听其诉求，了解其心理困扰，建立良好的护患关系。通过语言和非语言沟通传递关怀，增强患者的安全感和信任感。调整ICU环境，减少噪音和强光刺激，营造安静、舒适的休息氛围。在患者视野范围内放置时钟、日历等物品，帮助其感知时间，减少环境陌生感。指导患者进行深呼吸、渐进性肌肉放松等训练，缓解紧张情绪。播放舒缓音乐，帮助患者放松身心，改善睡眠质量。基于音乐疗法原理，根据患者偏好定制播放列表（如α波音乐），每日2次、每次30分钟，避开治疗高峰期。

（2）亲情化护理：鼓励家属在探视时间内积极参与患者的护理，如协助翻身、喂食等，增强患者的心理支持。建立家属护理能力评估表，根据家属的年龄、体力等情况，个性化分配护理任务。为家属提供护理技能培训，包括正确喂食姿势、辅助翻身技巧等，确保操作安全规范。向家属讲解患者的病情和护理要点，指导其如何与患者沟通，避免传递负面情绪。在探视时间外，护理人员通过电话或视频连线，帮助患者与家属保持联系，缓解孤独感。设置固定的亲情连线时段，每日2次，每次15-20分钟。配备专用视频设备，

确保画面清晰、通话顺畅。建立留言板制度，家属可录制语音或视频留言，在非探视时间播放给患者。在患者病情允许的情况下，安排家属陪伴，提供情感支持和安慰。制定灵活的陪伴制度，根据患者病情分级管理：稳定期患者可延长陪伴时间，危重期患者适当缩短但增加频次。为陪伴家属提供休息区域和必要的生活支持。了解患者的个人喜好和生活习惯，尽量满足其合理需求，如提供喜欢的食物或物品。在患者生日或特殊节日时，为其准备小礼物或祝福卡片，增强其归属感和幸福感。向患者及家属讲解疾病知识和康复要点，帮助其树立信心，积极配合治疗。通过健康宣教手册或视频，指导患者及家属掌握自我护理技能，促进康复。制作分步骤的护理技能演示视频，内容涵盖日常护理、康复训练等。设立护理技能练习区，在专业人员指导下进行实操训练。定期举办护理技能比赛，提高学习积极性。

### （三）观察指标

1. 睡眠质量。采用PSQI（匹兹堡睡眠质量指数）评定睡眠状况，主要从主观睡眠质量、睡眠延迟、睡眠持续时间、睡眠效率、失眠困扰、药物催眠以及日间功能障碍等方面进行评估，每一项评分范围为0~3分，分数越高表示睡眠质量越差。

2. 心理状态。采用SAS焦虑量表、SDS抑郁量表对患者心理状态进行评估，评分范围为25~100分，分数越高表示疼痛程度越严重。

### （四）统计学方法

本次研究中各方面数据都按照SPSS20.0进行处理，符合正态分布，运用%对计数数据表示，卡方检验，t检验计量数据， $(\bar{x} \pm s)$ 表达， $(P < 0.05)$ 差异具备统计学意义。

## 二、结果

### （一）观察组与对照组睡眠质量对比

护理后观察组睡眠质量评分均低于对照组  $(P < 0.05)$ 。

表1 观察组与对照组睡眠质量对比  $(\bar{x} \pm s)$

组别	例数	主观睡眠质量	睡眠延迟	睡眠持续时间	睡眠效率	失眠困扰	药物催眠	日间功能障碍
观察组	40	0.87±0.01	1.52±0.01	1.11±0.12	1.54±0.21	0.97±0.13	0.48±0.31	1.45±0.81
对照组	40	2.13±1.26	2.02±1.11	2.33±0.64	2.01±0.77	1.29±0.85	0.95±0.85	1.95±0.85
t	-	6.324	2.849	11.850	3.724	2.354	3.285	2.693
P	-	0.001	0.006	0.001	0.001	0.021	0.002	0.009

### （二）观察组与对照组护理前后心理状态对比

护理后观察组SAS、SDS评分均低于对照组  $(P < 0.05)$ 。

表2 观察组与对照组护理前后疼痛情况、活动功能对比  $(\bar{x} \pm s)$

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	40	54.33±2.12	27.72±2.92	68.67±1.23	31.95±1.75
对照组	40	54.53±2.52	29.11±3.03	68.60±1.21	33.38±1.70
t	-	0.384	2.089	0.257	3.707
P	-	0.702	0.040	0.798	0.001

### 三、讨论

ICU患者常因病情危重、环境陌生、治疗复杂等因素产生严重的焦虑、恐惧和睡眠障碍,具体表现为心率增快、血压波动等应激反应,部分患者会出现抵触治疗、情绪崩溃等行为。这些心理问题不仅影响患者的康复进程,还可能加重病情,延长住院时间。此外,ICU患者身体机能较弱,易发生感染、压疮等并发症,需要专业的护理支持<sup>[5]</sup>。

在ICU环境中,心理护理尤为重要,因为患者常因病情危重、环境陌生、治疗复杂等因素产生严重的心理压力。为建立有效的心理支持系统,护理团队需每日进行心理状态筛查,采用标准化的评估工具。同时,应重视患者的个性化需求,如文化背景、宗教信仰等因素,在护理方案中予以充分考虑。对于存在语言沟通障碍的患者,可配备专业翻译或使用多语言沟通工具。心理护理的具体措施包括心理评估、建立信任关系、环境优化、放松训练和音乐疗法等,其中建立信任关系需要护理人员掌握专业的沟通技巧,包括积极倾听、同理心表达和非语言沟通等。环境优化方面,可通过调节照明强度、控制噪音水平、设置可视时钟等方式,帮助患者重建时间感和空间感。放松训练应结合患者身体状况,选择适合的呼吸训练或渐进性肌肉放松方法。音乐疗法需根据患者个人偏好定制播放列表,并控制音量在舒适范围内。旨在从心理层面改善患者的整体状态,促进其身心康复<sup>[6]</sup>。此外,应重视家属在心理护理中的作用,通过定期沟通、护理技能培训等方式,让家属成为心理支持的重要力量。对于特殊心理需求的患者,可邀请心理咨询师进行专业干预。亲情化护理则强调通过家属的参与和情感支持,为患者提供温暖和关怀,增强其安全感和归属感。在ICU中,二者联合运用的作用与优势在于:首先,全面满足患者需求,心理护理关注患者的心理状态,亲情化护理强调情感支持,二者结合能够从身心两方面满足ICU患者的需求,帮助其更好地应对疾病和治疗带来的挑战;其次,缓解焦虑与恐惧,心理护理通过专业干预缓解患者的负面情绪,而亲情化护理通过家属的陪伴和关怀,进一步增强患者的安全感,二者协同作用,显著降低患者的焦虑和恐惧水平;第三,改善睡眠质量,心理护理中的放松训练和音乐疗法有助于改善患者的睡眠质量,而亲情化护理通过情感支持,帮助患者放松身心,二者结合可显

著提升患者的睡眠效果;第四,促进康复进程,心理护理和亲情化护理不仅能够改善患者的心理状态,还能通过家属的参与和健康教育,帮助患者树立康复信心,积极配合治疗,从而加快康复进程<sup>[7-8]</sup>。

综上所述,心理护理与亲情化护理的联合运用,不仅能够有效缓解ICU患者的心理压力,改善其睡眠质量和康复效果,而且是一种科学、人性化的护理模式,具有显著的临床优势和应用价值,值得大力推广。

#### [参考文献]

- [1]冯珊珊.心理护理联合亲情化护理对重症监护室患者焦虑状态、睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(3):553-555.
- [2]林巧琴.急性左心衰患者在重症监护室护理期间行心理护理干预的价值分析[J].心血管病防治知识,2022,12(14):20-22.
- [3]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.
- [4]于宁宁,许荣.急性左心衰患者在重症监护室护理期间行心理护理干预的价值分析[J].妇幼护理,2024,4(13):3206-3208.
- [5]刘甜甜,刘若.心理护理对重症监护室患者心理状况与护理质量的影响[J].临床护理研究,2024,33(4):17-19.
- [6]郑梦梦,宋佳璇,林丽媛.心理护理对重症监护室重症患者护理质量的影响[J].临床医药文献电子杂志,2024,11(5):73-75,102.
- [7]张琪.心理护理对重症监护室患者护理效果的临床分析[J].医学论坛,2024,6(6):10-12.
- [8]王丽萍.浅析心内科重症监护室中急性左心衰患者的心理护理效果评价[J].医学论坛,2024,6(9):39-41.

#### 作者简介:

乔丽娟(1978.06-)女,汉族,山东、本科、职称:主管护师、单位:山东省泰安市信诚电子科技有限公司 信城诊所、研究方向:心理护理联合亲情化护理对重症监护室患者的焦虑状态睡眠质量的影响