

循证护理干预对慢性胃炎患者护理质量及睡眠质量影响 观察研究

毛海玲 徐欢*

上海市嘉定区安亭医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14867

[摘要] 目的: 分析慢性胃炎(CG)患者实施循证护理干预对护理质量、睡眠质量的影响。方法: 选取2023年9月至2024年8月收治的CG患者76例, 随机分为观察组(循证护理干预)和对照组(常规护理)各38例, 对比效果。结果: 观察组睡眠质量评分、临床症状缓解时间低于对照组, 护理质量评分高于对照组($P < 0.05$)。结论: 循证护理干预可有效改善CG患者护理质量及睡眠质量, 效果良好。

[关键词] 护理质量; 循证护理; 睡眠质量; 慢性胃炎

中图分类号: R473.5 文献标识码: A

The Effect of Evidence-based Nursing Intervention on the Quality of Nursing and Sleep Quality of Patients with Chronic Gastritis: An Observational Study

Hailing Mao, Huan Xu *

Shanghai Jiading District Anting Hospital

Abstract: Objective: To analyze the effect of evidence-based nursing intervention on the quality of nursing and sleep quality in patients with chronic gastritis (CG). Methods: A total of 76 patients with CG treated from 2023 to August 2024 were selected, randomly divided into an observation group (evidence-based nursing intervention) and a control group (routine nursing, each with 38 cases, and the effects were compared. Results: The sleep quality score and the time of clinical symptom remission in the observation group were lower than those the control group, and the nursing quality score was higher than that in the control group ($P < 0.05$). Conclusion: Evidence-based nursing intervention can improve the quality of nursing and sleep quality of CG patients, and the effect is significant.

Keywords: quality of nursing; evidence-based nursing; sleep quality; Ch gastritis

引言

慢性胃炎(CG)是多种原因共同作用而导致的一种慢性炎症性疾病, 该病会导致患者出现不同症状, 如恶心、胃灼热、上腹痛等^[1]。现阶段, 该病并不能彻底治愈, 但是可利用治疗、调整生活方式而控制病情。因为常规护理措施单一, 难以满足患者护理需求, 所以需要找到更加科学且有效的干预方式提升护理质量, 改善睡眠质量^[2]。本文分析循证护理干预对CG患者护理质量、睡眠质量的影响, 具体如下:

1 资料和方法

1.1 一般资料

2023年9月至2024年8月, 76例CG患者, 随机分为观察组38例, 男20例, 女18例, 平均年龄(42.65 ± 5.24)岁; 对照组38例, 男22例, 女16例, 平均年龄(44.05 ± 5.45)岁, 两组资料对比($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组: 常规护理。观察组: 循证护理干预方案1) 组

建专业循证护理团队: 由护士长牵头, 联合护理骨干及资深护理人员成立循证护理小组。通过定期开展理论与技能培训, 并实施严格考核, 全面提升护理人员的专业素养与操作能力, 激发其工作积极性。同时, 优化护理排班机制, 护士长依据护理人员特长与工作负荷灵活调整排班模式, 采用连续排班、弹性排班等方式。通过完善管理制度, 明确护理责任到人, 增强护理人员的职业认同感与责任感, 保障护理团队的稳定性与高效性。护理人员需定时巡查病房, 主动与患者沟通, 实时掌握病情变化与心理状态, 持续改进护理质量。2) 构建科学循证支持体系: 针对CG护理中的实际问题, 小组成员通过系统检索文献获取依据。利用知网、万方等专业数据库, 结合权威书籍资料, 深入研究CG的发病机制、诱发因素等内容。成员间充分交流临床经验, 将文献证据与患者个体情况相结合, 制定出科学、全面且个性化的护理干预方案, 确保每一项护理措施都有坚实的理论与实践依据。3) 精准实施护理干预措施: A 强化心理与健康宣教: 患者常因长期

Clinical Application Research of Nursing Care

不适影响生活质量，易产生焦虑等负面情绪，影响治疗信心与依从性。护理人员以温和耐心的态度与患者沟通，帮助其认识情绪对病情的影响，深入分析不良情绪根源，通过鼓励等方式缓解心理压力。同时，结合循证资料，采用图文手册等多样化形式，用通俗易懂的语言讲解疾病知识、治疗方案及护理要点，提升其认知水平，促进其主动配合治疗。B 细化基础护理管理：生活方式干预是护理重点。护理人员详细指导患者饮食，明确告知宜食与禁食食物，建议患者避免粗糙、辛辣、腌制食品，鼓励多摄入富含维生素与蛋白质的新鲜蔬果，培养健康饮食习惯。在用药管理方面，反复强调遵医嘱服药的重要性，督促患者按时按量用药，避免随意增减药量或停药，切实提高用药依从性，保障治疗效果。

1.3 观察指标

睡眠质量 (PSQI 评价, 分数越高说明睡眠质量越差)^[3]、护理质量 (护理操作、健康指导等, 分数越高代表护理质量越好)、临床症状缓解时间 (胃酸、腹胀、腹痛)。

1.4 统计学处理

SPSS 23.0 分析数据, P<0.05 统计学成立。

2 结果

2.1 睡眠质量评分

干预后, 组间比较 (P<0.05)。见表 1。

表 1 睡眠质量评分 (x̄±s, 分)

指标	观察组 (n=38)	对照组 (n=38)	t	P
主观睡眠质量	1.23±0.42	1.88±0.61	12.182	<0.05
入睡时间	1.25±0.44	1.85±0.58	11.053	<0.05
睡眠时间	1.18±0.40	1.83±0.59	12.259	<0.05
睡眠效率	1.21±0.41	1.78±0.46	12.788	<0.05
睡眠障碍	1.16±0.37	1.78±0.45	14.220	<0.05
催眠药物	1.13±0.36	1.71±0.44	14.079	<0.05
日间功能障碍	1.10±0.38	1.68±0.42	14.458	<0.05
总分	8.26±2.78	12.51±3.55	20.226	<0.05

2.2 护理质量评分

组间比较 (P<0.05)。见表 2。

表 2 护理质量评分 (x̄±s, 分)

指标	观察组 (n=38)	对照组 (n=38)	t	P
护理操作	8.23±0.51	6.36±0.66	14.136	<0.05
护理态度	8.02±0.58	6.70±0.83	8.333	<0.05
护理效果	8.51±0.47	6.21±0.85	15.002	<0.05
健康指导	8.14±0.67	5.81±1.09	11.675	<0.05

2.3 临床症状缓解时间

组间比较 (P<0.05)。见表 3。

表 3 临床症状缓解时间 (x̄±s, d)

指标	观察组 (n=38)	对照组 (n=38)	t	P
胃酸	12.47±2.35	15.60±3.53	5.792	<0.05
腹胀	14.05±2.57	18.82±3.56	8.526	<0.05
腹痛	6.77±1.62	8.50±2.24	4.902	<0.05

3 讨论

CG 若未及时干预, 会引发系列健康风险, 如该病会破坏消化酶与胃酸分泌平衡、损伤胃黏膜, 若病情严重会引发胃溃疡、胃出血, 甚至可能癌变, 而且该病会降低胃肠功能而出现消化不良、营养不良^[4]。患者胃黏膜萎缩后, 受胃酸刺激易出现肠化生或不典型增生, 增加患癌几率。目前, CG 难以根治, 即使用药修复胃黏膜、形成保护膜缓解症状, 仍易复发, 严重影响患者生活与睡眠质量^[5]。

常规护理对控制病情作用有限, 而循证护理以证据为核心, 能为患者提供更科学、有效的护理方案, 满足其健康需求。本研究结果说明 CG 患者采取循证护理干预效果显著。分析原因: 1) 提升护理质量方面。通过创建循证护理小组, 开展系统性培训与考核, 显著提升护理人员专业技能与操作水平^[6]。同时, 优化排班制度, 落实护理责任到个人, 确保护理团队稳定, 增强护理人员职业荣誉感与责任意识。护理人员通过定时巡视病房、加强与患者沟通, 全面掌握患者心理及病情变化, 实现护理质量动态优化。2) 改善睡眠质量层面, 心理疏导与健康教育发挥关键作用。护理人员通过温和沟通, 针对性缓解患者因疾病产生的烦躁、焦虑等负面情绪, 减轻其心理压力^[7]。同时, 运用发放手册、播放视频等多样化方式普及疾病知识, 消除患者因认知不足产生的担忧, 帮助患者以更平和的心态面对疾病, 从而改善睡眠质量。3) 缩短临床症状缓解时间方面。循证支持与护理方案实施协同发力。循证护理小组通过检索文献、查阅资料, 结合临床经验制定全面护理干预方案。在实施过程中, 饮食指导帮助患者禁食辛辣、粗糙等刺激性食物, 建立科学膳食习惯, 减轻胃部负担; 用药指导确保患者严格遵医嘱规范用药, 保障治疗效果; 而心理状态的改善与基础护理的优化, 也为疾病恢复创造有利条件, 多管齐下, 有效促进患者症状缓解, 缩短康复周期^[8]。

综上所述, 对于 CG 患者, 为其提供循证护理干预既可以提升护理质量, 也可以改善患者睡眠质量, 加快症状消失, 值得应用。

[参考文献]

[1] 黄金霞, 梁晓凤, 黄展丽, 等. 循证型叙事护理对慢

Clinical Application Research of Nursing Care

性胃炎合并胃溃疡患者遵医行为及生活质量的影响[J]. 临床医学工程, 2023, 30(11): 1601-1602.

[2] 吴宝凤, 李秀明, 刘婷婷. 观察快速康复护理干预在老年慢性鼻窦炎行鼻内镜手术患者中的应用及对睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(4): 757-759,763.

[3] 王赫铭, 张应祥. 知信行模式下的护理干预对慢性阻塞性肺疾病合并焦虑、抑郁患者心理状态及睡眠、生命质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(11): 2649-2652.

[4] 杨小妹, 廖丽平, 蔡秋凤. 基于行为转变理论的护理模式对慢性肝病患者自我护理能力、睡眠质量的影响[J]. 中外医疗, 2023, 42(28): 124-127,141.

[5] 李炜, 李琪, 闵桂英. 探讨针对性护理对慢性胃溃疡患者负性情绪、自护能力、治疗依从性及睡眠质量的影响

分析[J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(11): 1710-1713.

[6] 曹媛, 巩文娟, 张俊. 基于代谢当量的运动康复护理结合运动-心理-睡眠护理对老年慢性心力衰竭患者心脏康复、睡眠质量及心理弹性的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8(14): 146-148.

[7] 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.

[8] 黄秋梅, 傅梅红, 叶丽真. 分析基于系统化的目标护理干预对慢性精神分裂症患者睡眠质量及社会功能康复的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(6): 1432-1434,1437.

作者简介:

毛海玲(1983.07-), 女, 汉族, 江苏邳州人, 本科, 主管护师, 研究方向为内科护理管理。