

关于心理护理联合认知行为干预改善老年患者睡眠障碍的研究

孙 静 杨 梅

北京大学国际医院睡眠中心 102206

【摘要】目的 睡眠障碍对于老年人的身体与心理健康都会产生较为严重的影响,而相关研究表明,心理因素与睡眠行为都是造成老年失眠障碍的重要因素。**方法** 选择本院自2018年7月至2019年3月进入本院的老年慢性失眠患者30例为研究对象,同时将其平均分成两组。在研究中通过对实验组进行心理护理联合认知行为干预来研究8周后对照组与实验组在PSQI评分上的差异。**结论** 心理护理联合认知行为干预对于提升老年患者睡眠质量效果显著。

【关键词】 心理护理;睡眠障碍;认知干预

【中图分类号】 R473.74

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2019) 07-152-02

前言

根据相关研究表明,老年人的睡眠障碍问题不仅与多种生理疾病有关,其心理方面的问题也是重要的诱发原因,这主要体现在老年人长期缺少关爱、家庭中的诸多不和谐问题等。而随着研究的不断深入,相关研究者发现老年人的不良生活习惯与睡眠行为也是造成其睡眠障碍的关键因素。

1 资料与方法

组别	n	男性	女性	平均年龄(岁)	平均病程(年)	平均受教育时间(年)
对照组	15	6	9	67.38	9.76±5.67	8.56±3.68
实验组	15	7	8	66.89	9.95±4.89	7.89±4.56
P						> 0.05

两组患者的各方面基本资料经对比均无统计学意义, $P > 0.05$, 具有可比性。

1.2 研究方法

此次研究期间,对照组患者在住院时接受常规护理,出院后医院再对其进行为期8周的常规护理随访,其中住院过程中为患者提供良好睡眠环境,指导其形成正确生活与睡眠习惯。在出院后每周一次的护理随访中,继续关注其睡眠状况,指导其不规范的睡眠行为。

实验组患者在住院期间则在常规护理的基础上增加心理护理联合认知行为干预内容,同时出院后继续对患者实施为期8周的护理联合认知行为干预护理内容。该护理内容主要包含以下几方面:

1.2.1 心理护理

睡眠中心的护士从患者入院后开始对其进行心理辅导,帮助实验组患者消除各种焦躁、紧张等不稳定情绪,提高其对住院生活的适应性。同时,进入本中心的患者均为其提供单间病房,以保证其不受打扰,能够安心睡眠。此外,护理人员还会教导老年患者进行自我心理的调适,帮助其形成正确睡眠习惯。

1.2.2 睡眠行为

睡眠行为主要指对慢性睡眠障碍患者的睡眠进行有益干预,其主要包含以下几方面内容:(1)睡眠卫生宣教。住院期间,护理人员会为患者进行睡眠卫生知识的宣教,具体内容包含:①睡眠以保证精力恢复为主,不易多睡;②保证每天同一时刻起床,坚持7天;③睡前三小时之前规律锻炼;④确保卧室舒适且夜间温度适宜;⑤规律进餐,不空腹上床;⑥夜间避免过度引用饮料,切忌咖啡与饮酒;⑦尽量少吸烟;⑧不要带着问题或强迫自己入睡;⑨白天不要打盹。(2)认知治

1.1 一般资料

此次研究选择自2018年7月至2019年3月进入本院睡眠中心病房住院的慢性睡眠障碍老年患者30例为实验对象。研究对象的纳入标准确定为:①入院前均未使用治疗的相关药物;②被评定为存在慢性失眠障碍的患者;③思维与意识均正常能够准确理解并回答问题;④年龄均 ≥ 60 岁,且在发病后72小时内入院。

该疗法主要是针对实验期间患者的睡眠状况进行监测,如果发现患者存在不良的睡眠习惯或对失眠存在认知偏差,就要及时对其进行辅导和纠正,使其明白每个人对睡眠质量的要求均不同,衡量睡眠质量优劣的标准并非睡眠时间,从而有效降低患者对失眠的焦虑情绪。(3)睡眠限制。对于老年人而言,合理的控制其卧床时间能够有效提升睡眠的效率。因此护理过程中由护理人员根据老年人近一周平均睡眠时间对每位患者进行监控,如果患者的睡眠有效率 $> 90\%$,则可以适当增加总睡眠时间,而如果小于 90% ,则无需增加其睡眠时间。

1.3 观察指标

此次研究的结果主要以PSQI指数从睡眠质量、时长、效率、障碍以及催眠药物五个维度对两组患者四周和八周后的睡眠质量状况进行评分,满分21分,评分高低与睡眠质量优劣成反比关系。

1.4 统计学方法

此次研究采用SPSS20.0分析数据,计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,结果经t检验,如果 $P < 0.05$ 则差异明显,说明数据具有统计学意义。

2 研究结果

2.1 入院时、护理干预4周后、8周后实验组和对照组患者的PSQI对比

表1: 入院时、护理干预4、8周后实验组和对照组患者的PSQI对比

组别	n	入院时	干预4周后	干预8周后
对照组	15	9.18±2.38	8.95±2.24	8.15±2.54
实验组	15	9.28±2.15	7.45±2.11	6.94±1.98
t		0.385	2.315	2.489
P		0.709	0.024	0.019

如表1所示,实验组和对照组患者在入院时的PSQI分数均无明显差异($P > 0.05$)。而干预4、8周后,实验组和对照组患者的PSQI评分均低于入院时,且实验组分数在干预4、8周后均低于对照组,且 $P < 0.05$,说明差异明显,具有统计学意义。

2.2 实验组和对照组患者实验前后PSQI各项目评分对比

如表2所示,入院时,两组患者在PSQI方面, $P > 0.05$,差异不明显。而干预8周后,实验组的各维度评分均

低于对照组,且 $P < 0.05$,说明差异显著。

表2:实验组和对照组患者实验前后PSQI各项目评分对比

组别	睡眠质量		睡眠时间	
	入院时	8周后	入院时	8周后
对照组	1.39±0.64	1.24±0.45	1.06±0.41	0.74±0.56
实验组	1.41±0.86	0.63±0.51	1.05±0.43	0.44±0.33
t	0.970	2.594	1.011	2.695
P	2.457	0.013	2.219	0.013

组别	睡眠效率		睡眠障碍		催眠药物	
	入院时	8周后	入院时	8周后	入院时	8周后
对照组	1.14±0.60	0.96±0.4	1.20±0.69	0.92±0.70	0.43±0.23	0.24±0.16
实验组	1.12±0.56	0.51±0.62	1.20±0.46	0.65±0.40	0.45±0.23	0.06±0.13
t	0.667	2.266	1.572	2.127	0.979	2.625
P	2.690	0.025	2.978	0.035	3.014	0.016

3 讨论

通过此次研究,对有睡眠障碍的老年人进行心理护理联合认知行为干预,对老年人心理进行辅导与调整,帮助老年人养成正确生活与睡眠行为,有效的消除了老年人对睡眠的焦虑心理,纠正其对失眠的错误认知,增强了老年人对改善睡眠状况的信心,提升了老年患者的睡眠质量。同时,心理护理联合认知行为干预方法对于老年人形成独立睡眠调整与自我心理疏导能力也具有促进作用,这有助于从根本上消除老年人睡眠障碍,并对睡眠障碍疾病预防起到积极作用。

综上所述,心理护理联合认知行为干预在改善老年人睡

眠障碍效果明显,同时具有较强的实用性,值得在现实护理工作中予以广泛推广。

参考文献:

- [1] 沈菊萍.心理护理联合认知行为干预改善老年疗养干部睡眠障碍的效果评价[J].世界睡眠医学杂志,2018,5(11):1397-1400.
- [2] 程乾.认知行为干预联合药物治疗老年睡眠障碍疗效评价[J].临床研究,2018,26(10):109-110.
- [3] 王印伟,董红艳.健康理念心理干预对高血压睡眠障碍患者睡眠及血压的影响[J].护理学杂志,2013,28(13):75-76.

(上接第150页)

表3:分析74例急腹症患者的护理质量

组别	健康教育	语言交流	服务态度	专业技能
实验组(n=32)	15.45±3.20	17.08±2.07	17.52±2.03	16.57±2.13
参照组(n=32)	11.63±2.83	10.95±4.51	9.86±4.21	10.59±4.51
t值	5.0584	6.9879	9.2710	6.7823
p值	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

并且综合护理在急腹症患者护理工作中取得了非常好的护理质量,真实的做到了实践为患者服务的理念^[5]。

综上所述,综合护理可缓解急腹症患者疼痛感,降低患者焦虑等不良情绪,同时护理人员得到了患者的认可,护理满意度较高,护理质量得到了提高,值得推荐。

参考文献:

- [1] 张艾佳.综合护理干预对妇科急腹症患者的影响[J].养生保健指南,2018(35):235.
- [2] 徐斌,刘锦玉.综合护理干预在妇科急腹症手术患

者中的应用效果观察[J].基层医学论坛,2018,22(18):2542-2544.

[3] 徐霞.急诊患者应用综合护理干预对心理状态与疼痛的影响[J].医学信息,2015(21):263-263.

[4] 熊媛.急诊急腹症患者的心理干预及护理对策[J].养生保健指南,2019(11):36.

[5] 林喜爱,高金姣,杨林霞等.综合护理干预对急诊患者心理状态及疼痛的影响[J].中国实用护理杂志,2012,28(21):36-37.

(上接第151页)

及现场急救应变的能力,减少护患矛盾的发生。

综上所述,在急诊危重症患者的抢救治疗中运用标准化急救护理,可有效降低并发症发生率,显著缩短抢救时间,虽然未对患者抢救成功率造成明显改善,但可提高护理满意度,在一定程度上减少了护患矛盾的发生。

参考文献:

- [1] 陈瑞芳.自制便携式转运急救箱在急诊科危重症患者院内转运中的应用[J].数理医药学杂志.2017(02)

[2] 牛海华.急诊危重症患者进行整体性急诊急救护理的效果探析[J].实用临床护理学电子杂志.2017(44)

[3] 曾萍.标准化急救护理在急诊危重症患者抢救中的应用[J].护理实践与研究.2019(03)

[4] 罗颖,王俊艳,樊洁婷,李杨.急诊危重症患者进行整体性急救护理的临床效果[J].临床医药文献电子杂志.2018(91)

[5] 熊杰,涂成春.急诊危重症患者凝血功能异常对预后的影响[J].血栓与止血学.2018(06)