

慢性肝病患者睡眠护理干预方法探究

周 怡

泰兴市中医院肝胆科 江苏泰州 225400

〔摘 要〕目的 分析慢性肝病患者实施护理干预对其睡眠质量的影响。方法 选取 2022 年 1 月-2023 年 12 月我院收治的 72 例慢性肝病患者，分组依据为计算机随机法，对照组实施常规护理干预、观察组实施综合护理干预，对比两组患者睡眠质量及并发症发生情况。结果 护理后睡眠质量对比，分析得出观察组显著优于对照组 ($P < 0.05$)；并发症发生情况对比，观察组发生率显著低于对照组 ($P < 0.05$)。结论 慢性肝病患者实施综合护理干预能有效改善其睡眠质量，并降低并发症的发生率，值得推广。

〔关键词〕慢性肝病患者；睡眠质量；护理干预；生活质量

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 07-111-02

近年来，随着医疗技术的进步和生活方式的变化，慢性肝病的发病率逐年上升，已成为影响人们健康的重要疾病之一^[1]。慢性肝病不仅影响患者的肝功能，还常常伴随着一系列并发症，如肝硬化、肝癌等，给患者的身心健康带来极大的威胁^[2]。其中，睡眠质量下降是慢性肝病患者常见的症状之一，严重影响患者的生活质量^[3]。因此，如何有效改善慢性肝病患者的睡眠质量，成为当前医疗护理领域亟待解决的问题。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2022 年 1 月-2023 年 12 月我院收治的 72 例慢性肝病患者，分组依据为计算机随机法，对照组男性患者 20 例，女性患者 16 例，年龄范围在 35-72 岁之间，平均年龄为 (53.4 ± 8.6) 岁；观察组男性患者 18 例，女性患者 18 例，年龄范围在 32-75 岁之间，平均年龄为 (54.2 ± 9.1) 岁。所有患者均符合慢性肝病的诊断标准，且均无其他严重并发症。两组患者在性别、年龄、病情等一般资料方面均无显著差异 ($P > 0.05$)，具有可比性。

1.2 方法

对照组实施常规护理干预。这包括对患者进行基本的健康教育，提供饮食指导，告知患者避免过度劳累，并按时服药。护士会定期对患者进行病情评估，并记录相关数据，以便医生进行后续治疗方案的调整。

观察组实施综合护理干预。(1) 睡眠环境优化：为患者创造安静、舒适的睡眠环境，保持病房内温度、湿度适宜，光线柔和，减少噪音干扰。定期对患者进行睡眠环境评估，

并根据患者的反馈进行相应调整。(2) 心理护理干预：慢性肝病患者常因病情困扰而产生焦虑、抑郁等负面情绪，影响睡眠质量。主动与患者沟通，了解他们的心理状态，并提供相应的心理支持。通过心理疏导、放松训练等方法，帮助患者缓解负面情绪，提高睡眠质量。(3) 睡眠行为干预：护士会对患者的睡眠习惯进行评估，并根据评估结果制定个性化的睡眠计划。包括指导患者建立规律的作息时间，避免在睡前进行刺激性的活动，如看电视、玩手机等。同时，指导患者进行深呼吸、冥想等放松训练，帮助患者更快地进入睡眠状态。(4) 疼痛管理：慢性肝病患者常伴有不同程度的疼痛，影响睡眠质量。对患者的疼痛进行评估，并根据评估结果给予相应的疼痛管理措施。如使用止痛药、按摩等方法缓解疼痛，提高患者的舒适度。

1.3 评估指标

睡眠质量：采用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 进行评估^[4]。

并发症发生情况：对比两组患者腹水、肝硬化、肝肾综合征等并发症发生例数及发生率。

1.4 统计学分析

以 ($\bar{x} \pm s$) 表示连续性变量资料，行 t 检验；用 ($n, \%$) 表示定性资料，行 χ^2 检验，由 SPSS25.0 统计学软件完成统计，结果为 $P < 0.05$ 时差异显著。

2 结果

2.1 睡眠质量

护理后睡眠质量对比，分析得出观察组显著优于对照组 ($P < 0.05$)，见表 1。

表 1 睡眠质量

组别	例数	睡眠质量	睡眠时间	入睡时间	睡眠效率	睡眠障碍	日间功能	催眠药物
对照组	36	2.23 ± 0.49	2.26 ± 0.42	2.25 ± 0.38	2.30 ± 0.32	2.22 ± 0.28	2.25 ± 0.34	2.23 ± 0.31
观察组	36	1.21 ± 0.35	1.20 ± 0.22	1.18 ± 0.26	1.34 ± 0.24	1.26 ± 0.29	1.22 ± 0.29	1.36 ± 0.24
T 值		10.2194	12.3101	14.7028	13.5969	16.1200	11.5765	12.1245
P 值		0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

2.2 并发症发生情况

并发症发生情况对比，观察组发生率显著低于对照组 ($P < 0.05$)，见表 2。

3 讨论

慢性肝病患者由于肝功能受损，常伴随有代谢障碍、内分泌失调等问题，这些都会导致患者睡眠质量下降。而睡眠

质量的下降又会进一步影响患者的心理状态和身体健康，形成恶性循环^[5]。因此，改善慢性肝病患者的睡眠质量，对于提高患者的生活质量、促进病情恢复具有重要意义。本研究结果显示，通过实施综合护理干预，观察组患者的睡眠质量得到了显著改善，各项睡眠质量指标均优于对照组。这主要

(下转第 113 页)

表 2 患者不良事件发生率

组别	n	感染	低体温	用药错误	不良事件率 (%)
研究组	50	0	0	0	0.00
对照组	50	1	2	1	8.00
χ^2					4.167
P					0.041

表 3 患者护理满意度

组别	n	满意	基本满意	不满意	总满意 (%)
研究组	50	32	16	2	96.00
对照组	50	20	22	8	84.00
χ^2					4.000
P					0.046

3 讨论

从护理工作的角度分析,在手术室护理工作开展期间,为了有效确保患者的生命安全,护士应积极结合实践对于护理内容进行分析与探索,从而促进护理服务的充分细化^[4]。在具体工作实施期间,为了进一步确保患者手术工作的顺利进行,护士应从多个角度入手对于手术室护理工作的内容和诉求进行系统分析和充分解读,其有利于促进护理工作的多元化发展,对于患者护理效果的优化具有良好的促进意义。在具体工作开展期间,大量研究资料表明,通过微视频积极做好对于手术室,护理工作知识的讲解和宣教,术前访视时图文并茂向患者讲解,降低患者术前紧张及恐惧感,护士可以让患者更为系统地了解相应的护理内容,其有利于促进患者手术期间护理配合度的提升和持续优化^[5]。与此同时,通过术前调整温湿度,患者入室后棉被覆盖,全麻患者保温毯使用、静脉输液、冲洗腹腔采取 37℃ 温水,一点一滴都是关爱等措施,可有效预防低体温的发生率,加速术后康复,对于手术期间不良事件的预防和规避具有重要的辅助意义。与此同时,

通过玩具的吸引减少儿童因对陌生环境的紧张而引起的哭闹,提高手术安全,从而增加患儿家人的满意度。护士可以进一步确保手术治疗的合理落实,其为患者手术治疗的顺利推进奠定了坚实的基础^[6]。从全局观的角度分析,优质护理服务模式进一步提升了护士护理工作的细化程度,这一点可以使患者的护理体验得到显著提升,有利于实现患者整体健康水平的充分保障,为手术室医疗救护工作的顺利开展提供了强劲的助力。

本次研究结果显示,在优质护理服务模式的辅助下,患者的低体温发生率可以得到进一步的减缓,且其可以充分降低不良事件的发生几率。基于此,患者对于护理服务的满意度相对更高。

综上所述,为了促进手术室护理服务质量的提升,护士应积极结合优质护理服务模式开展日常护理工作。

【参考文献】

- [1] 何晓霞,田瑞.优质护理服务模式在剖宫产产妇护理中的应用效果[J].贵州医药,2023,47(3):468-469.
- [2] 刘素莲,开敏.优质护理在门诊手术室护理中的应用效果研究[J].保健文汇,2023,24(11):225-228.
- [3] 史翠芳.全程优质护理服务模式在妇科腹腔镜手术中的应用效果[J].实用妇科内分泌电子杂志,2023,10(35):125-127.
- [4] 宋延卡,郑艺娟,唐素君.全程优质护理服务在肺癌手术室护理中的应用分析[J].保健文汇,2022,23(25):181-184.
- [5] 颜剑玲.分析优质护理服务干预在手术室护理中的效果及对患者睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(7):1327-1329.
- [6] 周婷婷.优质护理服务在乳腺癌手术室护理中的有效性研究[J].中华养生保健,2021,39(7):147-149.

(上接第 111 页)

得益于综合护理干预中的睡眠环境优化、心理护理干预和睡眠行为干预等措施。通过创造舒适的睡眠环境、缓解患者的负面情绪、建立良好的睡眠习惯,可以有效提高患者的睡眠质量。慢性肝病患者常伴随有多种并发症,如腹水、肝硬化、肝肾综合征等。这些并发症不仅会加重患者的病情,还会增加患者的痛苦和经济负担。因此,预防和管理并发症是慢性肝病患者护理中的重要内容。本研究结果显示,通过实施综合护理干预,观察组患者的并发症发生率显著低于对照组。这主要得益于综合护理干预中的疼痛管理、病情监测和健康教育等措施。通过及时评估患者的疼痛程度并给予相应的疼痛管理措施,可以有效减轻患者的痛苦;通过定期监测患者的病情变化和及时调整治疗方案,可以及时发现并处理潜在的并发症;通过健康教育提高患者的自我管理能力,可以减少并发症的发生。

综上所述,慢性肝病患者实施综合护理干预能有效改善其睡眠质量,并降低并发症的发生率,值得推广。

【参考文献】

- [1] 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.

- [2] 程倩倩.68 例慢性肝病患者住院期间的睡眠影响因素调查及多元化护理干预[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(03):621-623+627.

- [3] 刘雪梅,李绍波,刘兰芳.研究心理护理干预对慢性肝病患者治疗效果及生存质量的改善[J].心理月刊,2021,16(20):154-156.

- [4] 王丽红,赖海燕.微信健康教育对慢性肝病患者护理中的自我护理能力及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2020,7(06):1103-1104.

- [5] 陈美荣.中药热敷配合耳穴埋籽治疗慢性肝病胁痛临床疗效护理观察[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(09):9-11.

表 2 并发症发生情况

组别	例数	腹水	肝硬化	肝肾综合征	发生率
对照组	36	2	3	3	22.22
观察组	36	0	1	0	2.78
χ^2					6.2222
P					0.0126