

个性化护理改善心内科老年住院病人睡眠质量的效果

王迪

(华中科技大学同济医学院附属武汉中心医院 430014)

摘要:目的 探讨个性化护理改善心内科老年住院病人睡眠质量的影响。方法 以 150 例心内科老年住院病人为对象,均于 2017 年 1 月到 2019 年 6 月时间段在我院住院治疗,采用奇偶分配法将患者一分为二,即观察组与对照组各 75 例,分别给予个性化护理及常规护理,对比两组患者护理前后睡眠质量改善情况。结果 护理后两组患者睡眠质量得以显著提高,且观察组患者评分显著低于对照组 ($P < 0.05$)。结论 针对心内科老年住院病人,采用个性化护理后患者的睡眠质量取得较大改善,说明此种护理方式适用于心内科患者。

关键词:个性化护理;心内科老年住院病人;睡眠质量

心内科患者病情危重,患者需要长期服用药物加以治疗,使得治疗经费得以增加,且患者的负面情绪严重,再加上疾病对心脏功能的影响,引发的并发症,使得患者的负面情绪加重,影响其食欲及睡眠质量,更影响疾病的治疗效果。而老年心脏病患者体内的炎症状态严重,对其睡眠质量产生直接影响,而睡眠质量的降低使得疾病反反复复,加重患者的负面情绪,造成恶性循环^[1]。因此,改善睡眠质量成了心内科患者需要重视的关键。临床研究得知,有效的护理措施对于改善患者的睡眠质量有着直接的影响,将护理干预运用到心内科住院患者中,有助于提高患者失眠质量,促进食欲,改善其不良心理情绪,促使疾病早日康复。下面将 150 例心内科老年住院病人采用奇偶分配法一分为二,即观察组与对照组各 75 例,分别给予个性化护理及常规护理,对比两组患者护理前后睡眠质量改善情况。报告内容为:

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

根据纳入标准及排除标准,将 2017 年 1 月到 2019 年 6 月在我院接受治疗的内科患者作为研究样本展开调查,患者年龄在 60 岁以上,知晓本次研究过程,具备基本沟通能力。排除精神疾病引起的睡眠障碍患者及不配合研究,中途退出者。所有患者经影像学及病理检查,符合食管癌诊断标准,未合并其他心肝肾类严重疾病,且患者配合度高。采用奇偶分配法将患者一分为二,即观察组与对照组各 75 例,分别给予个性化护理及常规护理。对照组中男女患者为 40:35 例,年龄 60~79 岁,平均年龄 (69.14 ± 3.28) 岁;观察组男女患者为 42:33,年龄 61~81 岁,平均年龄 (70.25 ± 3.25) 岁,两组患者的基线资料经过统计学分析可知协调性良好 ($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

对照组实施常规护理,为患者创造良好的休息环境,对其进行用药指导及饮食指导,进行健康知识的宣教指导,加强患者对疾病的了解,并对其进行心理疏导,缓解其不良情绪。

观察组实施个性化护理,具体内容包括:①睡眠知识宣教:加强沟通,增强患者睡眠知识的了解,告知其定时入睡的重要性,使得生物钟得以稳定。采用肢体语言,轻拍患者手背或肩膀,与患者建立平等关系,拉近与患者的距离,使其不安情绪得以缓解,播放录制好的放松语,指导患者逐步放松心情,逐渐进入睡眠状态。②心理护理:患者入院后伴有不同程度的心理问题,对治疗的信心不足,且睡眠障碍导致的心理情绪不佳,使得患者负面情绪严重,需要多加注意,顾虑患者的心理需求,尽可能满足其心理需求,指导其树立疾病治愈的信心,使其不良情绪得以疏导。③环境护理:注意住院环境的卫生与清洁,室内保持通风,病房内温度及湿度适中,

将夜晚灯光调整至睡眠模式,并将不必要的仪器关闭或调整成夜间模式,减少干扰患者睡眠的因素。

1.3 观察指标

睡眠质量:通过匹茨堡睡眠质量指数量表(PSQI)进行评估,主要从睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物及日间功能等 7 个维度进行全面评估(每项 3 分),总分 21 分,对比护理前后睡眠质量。

1.4 统计学方法

所有数据均纳入到 SPSS20.0 软件系统中,进行对比和检验值计算,护理前后睡眠质量行 t 检验,当 $P < 0.05$ 为比较差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者睡眠质量评分情况

护理后两组患者睡眠质量得以显著提高,且观察组患者评分显著低于对照组 ($P < 0.05$),详见表 1。

表 1 对比两组患者睡眠质量评分情况

组别	护理前	护理后
对照组 (n=75)	18.05 ± 3.08	10.28 ± 3.28
观察组 (n=75)	18.09 ± 3.04	6.05 ± 2.41
t	0.548	4.065
p	> 0.05	< 0.05

3 讨论

最新数据调查得知,我国年龄超过 60 周岁的老年人近 2.4 亿,占总人口 18%,我国已进入人口老龄化时代,各种危害老年群体的疾病发生率逐年升高,其中冠心病、心梗、心律失常及心脏病等心内科常见心血管疾病,成为危害老年人身体健康的主要疾病,且具有极高的死亡率。患者由于心理弹性较差,长期住院治疗易出现不良心理情绪,加上对陌生环境的排斥,使其出现睡眠障碍,因此,对心内科患者实施护理干预措施,提高其睡眠质量十分重要^[2]。个性化护理是一种有效针对患者现存情况采取的一种针对性的护理干预措施,以提高患者睡眠质量为主要目的,使其精神状态得以改变,有助于提高机体抵抗力,为疾病康复打下基础。观察组在实施个性化护理后,睡眠质量得以显著提高,有助于疾病预后。

综上所述,针对心内科老年住院病人,采用个性化护理后患者的睡眠质量取得较大改善,说明此种护理方式适用于心内科患者

参考文献:

- [1]陈敏,叶珠萍. 护理干预对内科住院患者睡眠状况的影响分析[J]. 中国地方病防治杂志, 2017,105(03):118.
- [2]王英. 探讨不同护理模式对于改善老年心内科患者睡眠质量的效果[J]. 中国医药指南, 2017, 68(205):325-326.