

# 肿瘤放射治疗患者睡眠障碍研究及护理进展

云丹娅

内蒙古医科大学 内蒙古呼和浩特 010010

**摘要:** 癌症患者的入睡阻碍是多种因素共同作用的结果, 其中疼痛是最常见的因素之一。为了改进入睡品质, 正确的疼痛护理是必不可少的。另外, 研究表明, 心理因素也可能在癌症的发生和转归过程中发挥重要作用。医生应该重视心态治疗, 引导患者表现自己的需求和不好感受, 耐性、细微地安抚和激励他们, 帮助他们克服难以入睡的不好感受, 并建立对抗病痛的信念。另外, 环境影响也是造成癌症患者入睡阻碍的重要因素, 创造健康的入睡条件, 是有效预防和治疗癌症患者失眠问题的基石。在身体状况许可的前提下, 医生应该主动采用有针对性的护理措施, 以明显改善癌症患者放疗后入睡品质, 并且根据各种各样的因素, 采取有效的预防措施, 以尽量减少肿瘤放疗患者睡眠障碍的发生。

**关键词:** 肿瘤; 放射治疗; 睡眠障碍; 护理; 研究

## Research and nursing progress of sleep disorders in radiotherapy patients

Danya Yun

Inner Mongolia Medical University, Hohhot, Inner Mongolia 010010

**Abstract:** The sleep disturbance experienced by cancer patients is the result of multiple factors, with pain being one of the most common factors. Proper pain management is essential for improving the quality of sleep. Additionally, research has shown that psychological factors may also play a significant role in the occurrence and progression of cancer. Healthcare professionals should prioritize psychological therapy, guiding patients to express their needs and discomfort, patiently and subtly comforting and motivating them, helping them overcome the discomfort that hinders sleep, and establishing beliefs to combat illness. Furthermore, environmental factors also contribute to sleep disturbances in cancer patients. Creating a conducive sleep environment is crucial as it forms the foundation for effectively preventing and treating insomnia in cancer patients. Within the limits of the patient's physical condition, healthcare professionals should proactively implement targeted nursing measures to significantly improve the quality of sleep for patients undergoing radiation therapy. Additionally, considering various factors, effective preventive measures should be taken to minimize the occurrence of sleep disorders in patients receiving tumor radiation therapy.

**Keywords:** Tumor; Radiation therapy; Sleep disorders; Nursing; Study

### 引言

睡眠障碍是肿瘤患者的一大挑战, 它会干扰患者的心情、精神和体能恢复, 并且会大大降低患者的日常生活品质。为了帮助患者改善入睡品质, 有效的护理措施是必不可少的。睡眠质量评估是肿瘤放疗患者护理工作的重要组成部分, 它不仅关系到患者的医疗效果, 还能够有效地减轻放疗不良反应, 增强患者的治疗依从性, 促使痊愈, 改善患者的生存品质, 并有助于患者与家人相互之间的和谐。因此, 应当采取标准化、科学化的管理模式, 以确保睡眠质量的有效改善。

### 一、肿瘤患者睡眠障碍

目前对肿瘤相关性睡眠障碍的发生机理仍然不明确。睡眠是一个复杂的生理过程, 导致肿瘤放射治疗患者睡眠障碍的病因是多方面的。有研究人员对此展开研究, 认为其病因可以细化为易感因素、促成因素以及持久因素, 其中易感因素主要涉及到性别、年龄、过去的睡眠史。同时此项研究指

出, 会出现此问题的群体大部分聚集在女性和老年群体。由于肿瘤的类型、期别、症状表现以及放射治疗可能引发的不良反应等多种因素, 导致了这一问题的出现, 其中包括但不限于对此都有一定影响。肿瘤患者可能会因为住院环境不佳、睡眠质量不佳、吸烟酗酒、喜欢饮用含咖啡因的饮料等不良习惯而受到影响, 从而加重病情; 对于此问题的发生也有很大干扰, 而且这些生活习惯一般难以改善, 所以会造成睡眠障碍。对于这些问题的调整, 需要医院和医护人员提供健康教育和咨询服务, 引导他们纠正不良的生活习惯。而另有研究人员证明, 肿瘤患者中, 出现睡眠障碍的情况很普遍。

### 二、肿瘤患者睡眠障碍的影响因素

#### 1. 疼痛因素

疼痛是恶性肿瘤患者最普遍的表现, 它不仅是一个很复杂的生理和心理反映, 更是直接影响患者入睡品质的因素之中, 根据有关研究, 78.5%的患者因疼痛而无法正常入睡,

这一比例令人担忧。疼痛是一种常见的身体反应,它可以由外界刺激引起,也可以由内部机制引起。在初诊癌症患者中,疼痛发生率约为 25%,而晚期患者则可能会达到 60%-百分之八十。癌症本身会引起剧痛,这会强烈危害患者的活动,并且会扰乱他们的生物钟,进而强烈危害他们对自身状况的感知和入睡,最终造成睡眠障碍。根据有关文章介绍,癌症患者的睡眠障碍与痛苦严重程度成正比,这表明,随着痛苦程度的增加,睡眠障碍也会变得越来越突出。此外,睡眠障碍还会强烈危害患者对痛苦的忍受能力,进而形成一个恶性循环,使得痛苦和睡眠障碍之间的关系变得越来越紧密。

### 2.心理因素

肿瘤患者入院后,由于对病情的惧怕、对检查的厌恶、对就医和预后的顾虑、困难和家属支援不足等因素,常常会产生紧张、焦虑、抑郁等负面情绪,导致入睡困难。根据最新报告,15.9%的睡眠障碍是由心理因素引起的。①癌症患者必须进行医院护理,这使他们在家人和社区中的地位产生了变化,但他们很难马上去适应新的工作,从而增加了他们的心理压力。②患者和家人通常都觉得癌症是一种不可治愈的病症,对它过分担忧,恐惧病情会重复发病,预后不佳。此外,由于护理周期较长,家人也会失去耐性,从而影响他们的护理效果。③患者的不耐烦情绪可能会导致他们更容易患上睡眠障碍。④经济因素可能会使癌症患者的医院护理支出增加,给家人带来巨大的财务压力。因此,患者应该尽量减少对医疗的依赖,并且要注意自己的心理健康。⑤心理补偿:许多睡眠障碍患者会在白天努力补充睡眠,以弥补夜间的不足,但这会破坏他们原有的生物钟,从而加剧夜间睡眠障碍的症状。

### 3.环境因素

肿瘤患者的睡眠障碍可能与环境因素有关,其中医疗环境因素的影响可能占 30.8%。肿瘤患者的入睡潜伏期通常较长,因而对周边自然环境的需求也更高。然而,医院内各类噪声污染会影响患者的入睡品质,例如仪器设备的杂音、医疗轮椅的摩擦声以及一些患者的鼾声等。根据相关文献报告,非医源性噪声污染造成睡眠障碍的比例约为 23.3%,65%是由于另外患者的干扰造成的。患有肿瘤的患者入院后,会对新的周边自然环境和医务人员感觉陌生,他们原来的习惯也会相应发生变化。这可能会使得他们难以应对新的周边环境并影响原来的习惯,进而造成睡眠障碍。此外,夜间

医疗时的光线、监护仪出现的光亮、灯光照射、病区的温湿度、异味、床单位的软硬等因素也可能会影响患者的睡眠质量。

### 4.放疗不良反应

肿瘤放射治疗可能会导致恶心、呕吐、食欲不振、疲劳等病症,伴随治愈时期的增长,疾患的高发率也会增多,这会大大降低患者的日常生活品味,影响入睡,而且长时间口服药品也会对睡眠产生不利影响。

## 三、肿瘤放疗患者睡眠障碍的护理进展

### 1.健康教育

为了提高患者和家属的健康意识,我们将通过多种方式开展宣传教育,包括集体座谈、个人交流、派发保健手册和宣传画册等。我们将详细讲解肿瘤的基础知识,并向患者解释放疗的不良反应,以及康复指导等相关信息。为了帮助患者解决睡眠障碍的问题,应该采取科学合理的方法来解决。很多患者没有养成良好的睡眠卫生良好习惯,因此应该向他们传播知识,让他们知道睡前过分活跃、心情兴奋、大量饮水以及应用刺激性饮品等等都可能引起睡眠障碍。护理人员应该与患者一起制定一个有效的入睡时间表,以确保患者能够获得充足的入睡。此外,护理人员还应该改变患者对入睡的不良认知、心态和信心,并教会他们那些有助于改善睡眠质量的方法,比如睡眠呼吸操、循序渐进性肌肉放松、冥想思考、轻松技巧冥想以及不受外界干扰的思维等。

### 2.疼痛护理

疼痛是肿瘤患者最常见的症状之一,它可能引起人体生物钟混乱、缺乏适当活动等,甚至会干扰患者的入睡品质。因此,良好的疼痛管理对于改善患者的预后至关重要。为此,应加大对患者疾病知识和毒麻药品基本知识的宣传教育,让患者及家属认识疼痛控制,及其毒麻药的危害。通过心理行为干预,可以通过多种方式来减少患者的苦恼,包括听音乐、散步、谈心、移动视线等。在身体许可的条件下,可以让患者积极参与更有意义的社会,以提高他们的生活质量。尽管应用镇痛药可能会产生负面影响和后遗症,但是在必要时,可以给与肿瘤放疗患者药物镇痛,并强化对痛苦的观测和监控,严密观察用药的效果和反应,了解各类镇痛药的用法,并引导患者采用自控止痛法,以达到最佳的治疗效果。癌症放疗技术可以显著减轻患者的疼痛。应该改变过去只有在疼痛剧烈时才给予药物的观念,而是进行预防性用药,以减

少药物剂量,增强止痛功效,从而明显改善痛楚性睡眠障碍患者的入睡品质。如果止痛药疗效不明显,可以考虑采用放疗来达到更合理的治疗功效。疼痛护理不仅可以有效缓解患者的疼痛,减少对镇痛药的依赖,还能有效预防镇痛药引发的严重副作用。

### 3. 创造舒适的睡眠环境

为了确保患者的安全和健康,我们需要创造一个宁静、清洁、舒服的病区生存环境。我们将维护室内外空气质量清新,并维持适当的气温和潮湿。通常,湿度控制在 50%-60% 之间,冬季气温维持在 16-20℃,夏季气温维持在 25-28℃。此外,我们还将经常进行通气,以保证室内空气清洁干净无异味。注意床单的清洁和晾干,床垫的软硬适中,枕头的身高也要适当。为了确保患者的入睡品质,护士应当尽量避免在合理的入睡时段内从事影响患者入睡的医疗作业,而应当在患者自然清醒时穿插进行,同样,护士应当遵守“四轻”规定,并且尽量减少各类仪器设备及报警声音的应用。在夜晚从事医疗护理操作时,应尽量避免利用手电筒光直射患者颈部上方,并利用壁灯将病室照亮,同样,病区楼道也应当利用地灯照亮。在选择病室和床位时,应该依据患者的个人特点,如病情、趣味嗜好、性格等,采用有效的沟通方式,

以保证患者的身心健康。同时,应引导患者形成健康的睡眠习惯和生活方式,按照个人的生命节奏确定入睡时段,尽量减少白天卧床入睡时段,睡前用温水泡脚,进餐不要过饱,喝水不要过量,禁饮浓茶和咖啡,以保证患者的身心健康。

## 四、结语

肿瘤患者出现睡眠障碍的情况很常见,疾病引起的痛苦、不良的病房环境、患者产生的焦虑、抑郁等情绪及放射治疗产生的反应,都会影响患者的睡眠。而失眠给患者的身心健康带来困扰,使人的生理节律紊乱、免疫功能降低、内分泌紊乱,严重影响机体的修复。所以,对肿瘤放疗患者进行科学的护理,改善睡眠状态,对于疾病恢复有积极意义。

## 参考文献:

- [1].吴建华..肿瘤患者放疗后心理障碍和睡眠障碍影响因素分析及护理研究.[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(09):1717-1719.
- [2]于晓伟..肿瘤患者放疗后心理和睡眠障碍影响因素分析及护理[J].中国冶金工业医学杂志,2022,39(01):38-39.
- [3]赖小英,陈丽君..肿瘤相关性睡眠障碍的研究进展[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(01):183-186.