

老年失眠患者睡眠行为干预对其睡眠质量及负性情绪的影响

谢燕群

深圳大学总医院血液科 广东深圳 518000

摘要：目的：探讨睡眠行为干预护理对老年失眠患者睡眠质量及负性情绪的影响。方法：本次研究将 2020 年 8 月-2021 年 2 月到我院治疗的老年患者 120 例作为研究对象，利用随机数字法平均分为观察组与对照组，各组 60 例，对照组行常规护理干预，观察组行睡眠行为干预护理，比较两组患者在干预前后的睡眠质量及负性情绪变化，结果：睡眠行为干预后，两组在负性情绪的 SAS、SDS 评分明显降低，观察组的 SAS、SDS 评分显著低于对照组($p < 0.05$)；干预后，观察组睡眠质量评分及总分均显著低于对照组($p < 0.05$)；结论：对老年失眠患者实施睡眠行为干预护理可以提高患者的睡眠质量，有效改善老年失眠患者的负性情绪。

关键词：睡眠行为干预；负性情绪；睡眠质量；老年人

前言

失眠属常见睡眠障碍类疾病^[1]，根据流行病学专家研究显示：我国大约有 17% 的人患有失眠症，其中绝大部分患者属老年人群^[2]，究其原因是老年人身体功能不断弱化，从而导致其失眠患病率非常高^[3]。如果不及进行有效治疗，患者的日常工作及生活均会受到非常严重的影响^[4]。目前，失眠可借助药物治疗进行改善，但对患者进行有效护理干预也非常重要^[5]。睡眠行为干预护理是以对患者进行睡眠相关指导为基础，对患者对精神层面进行支持，帮助患者营造良好的睡眠环境，以此消除患者负性情绪。因此，相比于常规医学护理，睡眠行为干预护理可以更好的帮助患者解决失眠问题。基于此，本研究旨在探讨睡眠行为干预护理对老年失眠患者睡眠质量及负性情绪影响，现将结果报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2020 年 8 月-2021 年 2 月我院收治的老年患者 120 例，根据随机数字法平均分为观察组与对照组，各组 60 例。观察组男 29 例，女 31 例，年龄 60-82 岁，平均年龄在 (71 ± 3.6) 岁；对照组男 32 例，女 28 例，年龄 61-81 岁，平均年龄在 (72 ± 3.4) 岁。两组进行一般资料比较，差异无统计学意义 ($p > 0.05$)，具有可比性。

1.2 纳入与排除标准

纳入标准：①年龄大于 60 岁的患者；②匹兹堡睡眠质量指数量表得分大于 7 分的患者；③患者能够进行正常沟通交流。

排除标准：①患有合并免疫系统疾病的患者；②患者合并严重器官衰竭；③患者临床资料缺失者。

1.3 干预方法

1.3.1 对照组：对照组行常规护理干预。

1.3.2 观察组

对观察组患者采取睡眠行为干预护理，具体阐释如下：

①睡眠行为干预。

利用放松疗法使患者进入放松状态，以此促进患者更好地进入睡眠状态。告知患者在睡眠准备过程中可播放轻音乐，播放过程中对音量进行调节，关闭灯光，必要时可使用床头

灯，减少外界光源刺激；告知患者设定起床时间，闹铃响起时起床，帮助患者养成良好的睡眠规律；护理人员根据患者具体情况对睡眠限制，在保障老年失眠患者睡眠时间不低于 5 小时基础上告知患者缩短卧床时间，从而提高睡眠质量。

②心理护理支持。护理人员需要主动和患者进行沟通，倾心了解患者内心诉求，鼓励患者对负性情绪进行合理宣泄。若患者出现不良心态，护理人员需要进行疏导，使患者认识到负性情绪对失眠症状的不利影响，帮助患者构建起正确的失眠治疗心态。本次护理研究中，两组均连续干预 9 周。

1.4 观察指标

1.4.1 睡眠质量评价

分别在干预前、干预 9 周后，利用匹兹堡睡眠质量指数量表评价观察组和对照组老年失眠患者的睡眠质量。该量表从药物、睡眠障碍、日间功能、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠质量 7 个维度进行评分，分数范围 0-21 分，得分与患者睡眠质量呈反比。

1.4.2 负性情绪评价

分别在睡眠行为干预前、干预 9 周后，利用焦虑自评量表(SAS)以及抑郁自评量表(SDS)，评价观察组和对照组两组患者的焦虑、抑郁程度，量表均采用百分制评分，得分与患者心理水平呈反比。

1.5 统计学方法

采用 SPSS20.0 统计学软件处理数据。计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，组间比较采用 t 检验； $P < 0.05$ 表示存在统计学差异， $P < 0.01$ 表示存在显著差异。

2 结果

2.1 观察组与对照组睡眠质量的比较

据表 1 可知，在进行睡眠行为干预 9 周之后，观察组患者的睡眠质量显著高于对照组患者。 ($p < 0.01$)。

表 1 观察组与对照组睡眠质量比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	干预前	干预后
观察组	60	12.21 ± 3.36	7.65 ± 2.54
对照组	60	13.51 ± 3.37	6.58 ± 2.88
t		0.66	10.26
p 值		0.831	0.0001

2.2 观察组与对照组负性情绪的比较

优于对照组 ($p < 0.01$)。

据表 2 可知, 干预后, 观察组患者的负性情绪改善显著

表 2 观察组与对照组负性情绪的比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	SAS 评分		SDS 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	60	55.62 ± 4.36	35.23 ± 3.56	54.36 ± 4.65	32.41 ± 2.68
对照组	60	55.31 ± 4.52	43.21 ± 3.79	54.24 ± 4.95	40.36 ± 3.84
t		0.045	12.367	0.095	13.687
p 值		0.951	0.00001	0.962	0.00001

3 讨论

失眠症在老年人群是非常常见的症状, 临床上一般给予患者药物治疗, 虽然可以达到一定程度的安眠作用, 但是需要长期服药, 患者容易对药物产生依赖性, 一旦出现停药时病情就会复发, 效果非常不甚理想。相关研究表明, 引起患者失眠的因素非常多, 生理层面与心理层面均与失眠发病存在重要关系, 所以在治疗的同时, 采取什么护理措施, 如何对患者进行护理干预, 就呈现着极为重要的临床意义。本研究结果显示, 观察组在干预后的 SAS、SDS、PSQI 评分均显著低于对照组 ($P < 0.05$), 表明睡眠行为干预实施后改善了老年失眠患者焦虑和抑郁情绪, 提高患者睡眠质量; 综上所述, 睡眠行为干预护理对老年失眠患者在睡眠质量, 还显著降低了两组患者的焦虑、抑郁等负面情绪, 建议推广使用。

参考文献

- [1] 刘林林, 吕美娜, 苏振等. 护理干预对老年住院患者睡眠质量的影响[J]. 中外健康文摘, 2019, 3(6): 232-233.
 - [2] 廖旭. 睡眠行为干预对老年失眠症患者睡眠质量的影响[J]. 医疗装备, 2020, 31(4): 164-165.
 - [3] 田红梅. 护理干预对老年失眠患者睡眠质量的影响[J]. 中外女性健康研究, 2018, 8(4): 113-114.
 - [4] 孙静意. 老年睡眠障碍患者护理干预效果观察[J]. 天津护理, 2018, 22(6): 511-512.
 - [5] 陈彩霞. 对失眠症患者实施睡眠护理干预的观察[J]. 青海医药杂志, 2018, 57(5): 37-38.
- 作者简介: 谢燕群 (1990.01-), 女, 汉, 四川眉山人, 本科, 主管护师, 研究方向: 临床护理。