

睡眠质量护理干预对青年脑卒中患者睡眠质量的影响

汤瑞 李蕊^{通讯作者} 李识昆

云南省精神病医院睡眠医学中心 云南昆明 650000

摘要：目的：评价青年脑卒中患者用睡眠质量护理干预的效果及对睡眠质量的影响。方法：2020年11月至2021年12月，抽取本院收治的青年脑卒中患者88例开展本次研究，分析相关资料，将其按不同的护理形式分为两组，即44例对照组、44例实验组，对比两组睡眠质量、护理满意度。结果：（1）经过对比，实验组入睡时间短于对照组，睡眠时间长于对照组、夜醒次数少于对照组， $P<0.05$ 。（2）经对比，护理满意度相比，实验组高于对照组， $P<0.05$ 。结论：在青年脑卒中护理中，为了提升患者的睡眠质量，特采用睡眠质量护理干预措施，对实现护理目的、提升护理质量具有重要作用，值得推广。
关键词：青年脑卒中；睡眠质量护理干预；睡眠质量；护理满意度

青年脑卒中患者会因其各种因素的影响，导致其出现睡眠障碍，影响神经功能的恢复，故为青年脑卒中患者采用睡眠质量护理干预非常重要^[1]。本文取88例青年脑卒中患者进行对比，评价青年脑卒中患者用睡眠质量护理干预的效果及对睡眠质量的影响，过程如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2020年11月至2021年12月，抽取本院收治的青年脑卒中患者88例开展本次研究，分析相关资料，将其按不同的护理形式分为两组，即44例对照组、44例实验组。纳入标准：（1）经相关检查，确诊为青年脑卒中者；（2）首次发病者；（3）有明显的睡眠及认知功能障碍者；（4）已签署同意书者。排除标准：（1）合并其他严重疾病者；（2）发病前就出现睡眠障碍者；（3）不愿参与研究者。对比两组患者一般资料， $P>0.05$ ，见表1。

表1 一般资料

组别	男/女	平均年龄
实验组（44例）	24/20	31.57±3.18
对照组（44例）	25/19	32.07±3.33
<i>P</i>	>0.05	>0.05

1.2 方法

两组均实施常规护理，结合治疗症状，进行定时查房，发放药物相关资料，并按内科护理规范内容开展相应的护理工作，基于此，实验组增加睡眠质量护理干预，如下：

1) 向患者与家属发放相关宣传资料，讲解脑卒中睡眠障碍的发生原因与机制，让其可以正确的认识睡眠障碍。定时

表2 睡眠质量、护理满意度对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	入睡时间(min)	睡眠时间(min)	夜醒次数(次)	护理满意度(分)
实验组（44例）	32.71±13.38	388.50±45.24	2.05±0.38	93.15±3.48
对照组（44例）	47.54±15.65	300.98±42.88	4.22±0.61	84.72±4.16
<i>P</i>	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

脑卒中是目前威胁人体健康的主要原因，其不仅具有较高的致残率，还具有较高的死亡率。以往，临床研究表明，脑卒中患者多数为中老年人，而随着近年来生活方式与饮食方式的不断变化，再加上工作压力的增加，使得青年脑卒中发病率直线上升^[3]。据不完全统计，我国的青年脑卒中发病率在不断上升，而针对这一现象的出现，临床研究也越来越深入，而且对于青年脑卒中患者而言，其会在发病过程中出现不良的身心应激反应，如焦虑、恐惧、认知功能障碍等，使其出现睡眠障碍^[4]。而睡眠障碍的出现，又会对神经功能的恢复产生影响，因此，为青年脑卒中患者采用睡眠质量护理干预非常重要。

本研究示：实验组睡眠质量优于对照组，而且护理满意度高于对照组， $P<0.05$ 。由此说明，睡眠质量护理干预用在青年脑卒中中具有较高的护理效果。在护理中，积极向青年脑卒中患者实施睡眠认知指导，帮助其养成良好的睡眠习惯，克服患者的睡眠障碍，进行睡眠健康宣教，让其可以正确的认知、看待睡眠障碍，提升护理依从性，并在护理人员的指导下，形成良好的睡眠规律；同时增加按摩护理与温水泡脚护

组织相关知识讲座，讲解相应的作息时间、睡眠习惯，安排具体的时间，保证患者规律的生物钟。叮嘱患者多锻炼，戒烟酒，不可在床上看书、进食、玩手机。睡前不能喝浓茶，少量进食温牛奶。为患者做好睡前头皮按摩，多梳头，并用温水泡脚。2) 每天与患者交流一小时，告知不良情绪对睡眠的影响，及时传达患者的治疗进展，提高治疗信心。共同与患者及家属分析睡眠障碍形成的原因，提供一对一的心理护理指导。制定合理的探视次数与制度，鼓励与支持家属多关心与照料患者。组织病友交流，分享成功的经验，缓解其不良心理，放松身心，提高睡眠质量。3) 开展穴位按摩，从大腿、股四头肌、小腿外侧、足背等进行按摩，在按摩中询问患者的感受，控制好按摩的力度，提高肢体的康复速度^[2]。同时为患者提供柔软的枕头，被褥保持干燥，病房内保持适宜的温度。夜间时调整好信号灯，调整床位，夜间巡视时动作要轻，缩短巡视时间。

1.3 观察指标

对比两组睡眠质量、护理满意度。监测患者的睡眠指标，包括入睡时间、睡眠时间、夜醒次数。应用自制工具，对护理满意度进行评估，百分数，分数越高越好。

1.4 统计学分析

睡眠质量、护理满意度用 *t* 检验，并用 $[(\bar{x} \pm s)]$ 表示；采用 SPSS25.0 进行分析，有差异以 $P<0.05$ 表示。

2 结果

经过对比，实验组入睡时间短于对照组，睡眠时间长于对照组、夜醒次数少于对照组，而护理满意度相比实验组高于对照组， $P<0.05$ ，见表2。

理指导，可以减少睡眠时间；配合心理护理，可以使患者保持乐观、平和的心态，减轻不良心理的影响，改善睡眠质量的同时提升护理效果，进一步提升护理满意度^[5]。

综上所述，青年脑卒中患者采用睡眠质量护理干预，其效果显著，同时还对改善患者的对睡眠质量有积极的影响，值得推广。

参考文献

- [1] 肖娟. 睡眠质量护理干预对青年脑卒中患者睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(09): 1638-1639.
- [2] 张锐. 睡眠护理干预对脑卒中住院患者睡眠质量及生活质量的影响分析[J]. 中国医学文摘(耳鼻喉科), 2021, 36(03): 229-231.
- [3] 高芬芬. 家庭延续性护理干预对脑卒中出院患者生活及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(12): 2194-2195.
- [4] 周秋丽, 蔡梦廷, 林小妹, 等. 早期康复护理干预对脑卒中偏瘫患者肢体功能、生命质量及睡眠质量的影响观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(11): 1979-1981.
- [5] 李月. 睡眠质量护理干预对青年脑卒中患者睡眠质量的影响[J]. 当代护士(下旬刊), 2020, 27(01): 119-120.