

重症监护室护士工作压力与睡眠质量的相关性

杨雨平

广州医科大学附属第一医院重症监护室 广东广州 510120

摘要：目的：探究重症监护室(IntensiveCareUnit, ICU)护士工作压力与睡眠质量的相关性。方法：研究时间2021年1月-2021年11月,选择某市三级医院ICU护士90人,通过医务人员工作压力量表、匹兹堡睡眠质量指数对护士的工作压力、睡眠质量进行调查。结果：90名护士工作压力评分(60.18±11.57)分,PSQI评分(8.01±1.58)分。低压力组PSQI评分(6.89±1.83)分低于高压组(9.71±2.49)分,有统计学意义($t=6.157, P=0.000$)。结论：ICU护士工作压力与睡眠质量呈现出正相关关系。

关键词：重症监护室；工作压力；睡眠质量；相关性

前言

在心理健康评估中,睡眠是其中重要的指标之一,睡眠质量也备受诸多学者关注。ICU由于其科室特性患者病情多数较为危重,同时为了避免交叉感染以及方便对患者的治疗与护理患者并无家属陪护,护士全程负责患者的基础护理与治疗及用药等,对护理服务提出更高要求,增加护士工作量。同时ICU护士面临的护理风险大,工作压力导致的焦虑,容易影响睡眠质量^[1]。护士若睡眠质量差易增加护理差错事故的发生率,这并不利于护士工作的开展与患者的护理,会增加护理风险。为了解ICU护士的工作压力与睡眠质量情况,该项目对90名ICU护士进行观察,现总结报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究时间2021年1月-2021年11月,选择某市三级医院ICU护士90人作为调查对象。纳入标准:(1)护士已完成注册;(2)护理年龄在20-50岁之间;(3)ICU工作时间>1年;(4)自愿参与者;排除标准:(1)护士拒绝参与本次研究;(2)实习期护士;(3)近期确诊睡眠障碍、心理应激障碍且接受药物治疗者;(4)合并恶性肿瘤、急性外伤等影响睡眠的并发症者。90名护士中有83名女性,7名男性;年龄在21-49岁之间,平均年龄(31.82±2.74)岁;其中11名中专,53名大专,26名本科。本次研究经医院伦理委员会批准。

1.2 方法

1.2.1 工作压力

选择医务人员工作压力量表^[2]评价护士的工作压力,信度Cronbach's $\alpha=0.901$ 。该量表共23个条目,采取李克特五级评分的形式,1至5表示“完全不符合”到“完全符合”,总分值23-115,得分越高表示压力越高。

1.2.2 睡眠质量

采用由Buysse等学者编制的匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburghsleeequalityindex, PSQI)量表^[3],评价护士睡眠质量,信度Cronbach's $\alpha=0.84$ 。该量表参与计分的条目共18个,由主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物以及日间功能障碍组成,每一成分0-3分,总计0-21分,PSQI ≥ 8 分表示受试者睡眠质量差,得分越高,提示睡眠质量越差。

1.3 观察指标

记录90名护士的工作压力得分及睡眠质量评分,根据工作压力得分进行分组,比较不同组别护士的睡眠质量。

1.4 统计学方法

采用SPSS22.0软件对数据进行分析。 $(\bar{x} \pm s)$ 用来表示计量资料,组间数据比较予以t检验。对于本次研究中出现的计数资料采用频数与百分比的形式表示,组间数据比较采用 χ^2 分析或秩和检验。 $P<0.05$ 表示两组数据存在统计学差异, $P<0.01$ 表示存在显著差异。

2 结果

90名护士的工作压力评分(60.18±11.57)分,PSQI评分(8.01±1.58)分。根据工作压力评分, ≤ 70 分纳入低压力

力组($n=47$), >70 分纳入高压组($n=43$),比较显示,高压组的PSQI评分高于低压力组($P<0.05$)。如表1所示。

表1 两组护士的睡眠质量比较 $(\bar{x} \pm s, \text{分})$

组别	例数	PSQI 评分
低压力组	47	6.89±1.83
高压组	43	9.71±2.49
t 值		6.157
P 值		0.000

3 讨论

报道显示,我国ICU护士流失率逐年升高^[4]。护理工作整体质量直接影响医疗水平,由于ICU患者的特殊性,ICU护士通常需要提供24小时不间断照护,长期处于紧张情绪状态,夜班轮换快,工作压力大,睡眠不规律,容易出现睡眠障碍。研究报道,轮班制是当前导致护士睡眠障碍的一大原因,57%轮班制护士伴有睡眠障碍问题^[5]。人在入睡前因对压力事件不可控的担忧,唤起情绪,这种焦虑情绪会引起对事件的认知偏差,产生歪曲的认知评价,降低主观睡眠质量,缩短睡眠时间,这一过程一直处于循环状态,形成对压力的不合理认知信念和不恰当的应对方式,对压力事件产生错误认知,进而引起睡眠障碍。ICU护士睡眠质量差,对其注意力、判断力造成影响,降低护理安全性。该项目观察发现,ICU护士的工作压力与睡眠质量呈现出正相关关系,工作压力越大,睡眠质量越差。因此,建议医院注重ICU护士的工作压力调节,扩充人员,减轻护士工作量,且ICU护士学会自我调整,不断提升专业素质与综合素质,工作之余多参加一些娱乐活动,放松身心,减轻身心压力,提高睡眠质量,以积极状态完成日常工作^[6]。

综上,ICU护士的工作压力与睡眠质量存在一定相关性,需及时采取有效措施,缓解压力,提高睡眠质量,继而保证护理质量。

参考文献

- [1]陈朝德,张珍珠. ICU护士工作压力源与睡眠质量的相关性研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(9): 2.
 - [2]梁玉锋,范珍珠,陈光毅. 厦门市三甲综合医院ICU护士职业倦怠与睡眠质量的调查[J]. 国际护理学杂志, 2017, 36(24): 6.
 - [3]段霞,施雁. 心脏外科ICU护士职业紧张与睡眠质量的现状及其相关性研究[J]. 护理学报, 2015, 22(6): 5.
 - [4]黄志容. 急诊ICU护士的主要压力及其对护士心理健康的影响研究[J]. 当代护士: 下旬刊, 2019, 26(11): 3.
 - [5]聂国祥,沈竹霞,潘银婧. ICU护理人员职业压力负荷,睡眠质量与心理状况相关性分析[J]. 齐鲁护理杂志, 2020, 26(23): 4.
 - [6]丁文娟,袁裕波,李杨,蔡启梅,吴海霞,习娇龙. 精神科护士工作压力、睡眠质量及情绪的相关性研究[J]. 中国当代医药, 2021, 28(21): 185-187.
- 作者简介:杨雨平(1989.06-至今),女,汉,广东省广州市人,本科,护师,研究方向:临床护理。