

# 系统化护理干预对住院老年综合征患者睡眠质量的影响

李建琴

青海红十字医院 青海西宁 810000

**摘要:**目的:分析和探讨了系统化护理干预对住院老年综合征患者睡眠质量所造成的影响。方法:选取到我院在2019.1-2020.12月份收治到的96例患者为这次的研究对象,然后将他们随机平均的分成了对照组和观察组,对照组给予到较为常规的护理,而观察组则在此基础上给予到系统化护理干预,然后比较两组患者在护理后的睡眠质量评分、生命质量评分以及护理满意度等。结果:观察组患者的睡眠质量评分、生命质量评分以及护理满意度都明显优于对照组,此差异有着统计学方面的意义( $P<0.05$ )。结论:在住院老年综合征患者中应用到系统化护理干预,能够有效改善到老年患者的睡眠质量,提升护理满意度,为此值得被临床推广和应用。

**关键词:**系统化护理;传统护理;老年综合征;睡眠质量;满意度

老年综合征是指不属于任何特定时间疾病的综合性临床不良症状,此外,老年人的临床表现与老年人虚弱综合征发生的影响因素有关,相互影响,导致老年患者的人体功能显著下降,可能会失去生命,这对老年群体健康发展十分不利。提高中老年综合征患者的整体生活质量是当前医护人员应当要重视的一个课题,为此本文探讨了系统化护理干预对住院老年综合征患者睡眠质量所造成的影响,且应当将其与传统护理干预进行比较,报告如下。

## 1. 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取到我院在2019.1-2020.12月份收治到的96例患者为这次的研究对象,然后将他们随机平均的分成了对照组和观察组,对照组中男女比例为22:26,年龄范围在55-89岁之间,观察组中男女比例25:23,年龄范围在57-90岁之间,两组患者的一般资料无统计学意义,为此有着一定的可比性。

### 1.2 方法

对照组的患者开展了较为传统的护理,其中主要是包括了手术室环境管理、相关药物指导、卫生及日常护理等。观察组的患者入院检查时,护理相关人员应根据医生对疾病的诊断,对患者及其家属进行健康学校教育。护士需要帮助患者建立良好的护患关系,充分调动老年患者的护理依从性,增强老年患者战胜竞争性疾病的信心。需要气管插管的患者应及时给予雾化吸痰护理,并及时调整呼吸节律机的相关参数,以提高患者病情用药的舒适性。为了提高患者的睡眠质量,夜间值班护士应避免噪声的产生,控制室内通风对比度和室内温度,睡

前对患者进行热水足浴和肢体按摩的特殊护理。调整适当的位置和姿势。在生命体征稳定且病情大大改善后,在不进行体育锻炼的情况下,帮助他们进行锻炼。运动强度基于女性患者疲劳强度;为患者提供更合理的饮食计划。

### 1.3 统计学意义

这次研究采用到SPSS 22.0统计学软件进行数据的处理和分析, $P<0.05$ 有着统计学方面的意义。

## 2. 结果

观察组患者的睡眠质量评分、生命质量评分以及护理满意度都明显优于对照组,此差异有着统计学方面的意义( $P<0.05$ )。

## 3. 讨论

老年综合征是指老年人最常出现的各种临床不适症状,影响其自身的人体功能、功能和生活质量。它不仅影响患者的日常生活,而且对她们生命安全构成潜在威胁。患者住院后,为了及时对患者进行住院指导和建议,熟悉医院的生活环境,了解其病情恶化情况,消除熟悉感和极度紧张感;护理人员密切观察和分析女性患者情绪的明显变化针对患者情绪状态的波动幅度,及时开展人们的心理咨询压力,消除影响睡眠质量的不良现象的重要因素,引导老年患者有规律的生活和充足的睡眠质量。营造安静和谐的深度睡眠生活环境,保持病房清洁、轻松舒适,保持空气流通自由,长时间阳光充足,避免夜间强光照射和嘈杂环境,合理安排陪护人员,及时更换卧室内清洁干净的器具,便于患者治疗;医务人员应向患者及其家属详细解释病情的程度和明显变化,听从医生的建议,彻底消除慢性病带来的恐慌感,及时发现影响老年患者正常睡眠和质量的外部因素,需要彻底解决;医务人员根据个体差异,为每位患者制定科学合理的作息时间,明确作息时间表,严格规范实施,促进患者学习作息结合的治疗方法,提高睡眠质量。根据患者

**作者简介:**李建琴,女,生于1982年3月20日,彝族,本科毕业,就职于青海红十字医院,职位:护士,职称:主管护士,研究方向:老年护理,邮箱:453992045@qq.com。

的个人爱好,睡前在播放柔和的古典音乐,或支持和鼓励患者适度散步,晚上睡前喝一杯奶,使患者在稳定的治疗状态下安全入睡,可以控制药物剂量,尽量避免盲目服药和吃得太多,造成非常严重的后果。对于柔软、平坦和干净的床,选择合适高度的枕巾,以及中等厚度的被子;协助患者采取舒适的卧位进行治疗,长时间保持室内通风和自由气流,当温度较低时关闭大灯,关闭床头灯或室内光线柔和的落地灯,关闭所有未使用的机器人,并尽量减少机械电话通话时的报警声,即使步行时产生的机械噪音降低到最低限度。严格控制访问的时间。基本保证私人空间,在保健和护理的操作中,应尽量在患者处于觉醒状态时,对前半夜需要用药患者,应提前通知患者,监护仪的引线调整应当要适合,这样能避免过度牵引,以降低血压,减少袖带泵送次数适当调整可以降低血压,减少袖带泵送次数。医生和护士参与并制定具体的医疗计划,选择最合适的医嘱执行时间,选择合适的时间,避免在夜间休息时出现多次排尿的现象,影响到睡眠的质量。

由于年龄的增长,老年人的睡眠质量也在逐渐的下降,这其中的表现为晚上睡眠较浅,睡眠集中在晚上,高睡眠大大减少,使得白天的睡眠质量时间增加,而导致了睡眠提前,而且对睡眠质量的干扰因素也非常敏感,容易突然醒来。住院后,环境的变化、环境噪声的巨大影响、疾病的悲伤和焦虑、焦虑等重要原因都会导致住院患者正常睡眠障碍。失眠会使得人的重要节律紊乱,大大降低了他们的活动能力。对于老年综合征患者来说,它无疑会增加交感神经系统,特别是肾上腺素的细胞分泌,进一步加快心跳和呼吸的节律,经常会增加血压,并诱发心脏缺血、急性心肌梗死、心力衰竭,高血压和窦性心律,危害老年患者的身体健康。老年人的深度睡眠受相关外部因素的影响较大,其病情恶化也是导致深度睡眠质量和质量低下的重要因素。由于病情严重不稳定,患者在治疗时害怕病情严重反复恶化,这会在一定程度上影响到患者的睡眠质量。

睡眠障碍往往会导致头晕和头痛,注意力大大降低,对老年人日常出行的安全构成潜在威胁。同时,睡眠障碍也容易产生消极情绪、不稳定甚至烦躁不安,这不仅会极大地影响继发性疾病的治疗,还会诱发外周疾病,还会导致正常血压急剧升高。提高老年住院患者的睡眠质量是非常重要的。环境因素更容易影响到老年患者的正常状况,包括睡眠质量,因此,老年人的睡眠时间较短,睡眠少,环境的变化使得老年患者难以入睡。老年患者的睡眠受相应影响因素影响,而其病情的严重影响也是由于质量睡眠质量低下所致病情恶化和不稳定。要解决老年患者高质量睡眠的主要障碍等问题,应积极治疗基本技术性疾病,缓解或减轻患者的痛苦和不适,有

利于优质睡眠缓解或减轻患者的痛苦和不适,有利于优质睡眠。对于夜间多尿的患者,告诉他们睡前少喝水,以降低晚上上厕所的次数,并创造一个安静舒适的环境。关闭病房内电话回线和紧急呼机;药物治疗应尽量在白天,夜间输液的患者应当要使用手持式托盘,这样可以尽可能的避免到了推治疗车引起的各种噪音。在医生和护士之间的谈话的声音应该小而轻;如果隔离病房内的争吵或护送室的谈话声音过大,应及时处理并积极干预,保持部门的安静。重症监护病房的生活环境安静舒适,自然舒适可以恢复患者的健康,加强患者的护理和健康教育。加强护患沟通,给予老年人更多真诚的关怀和心理安慰与鼓励,这样才可以有效的缓解到了老年人的心理压力,达到显著提高睡眠质量的最终目的。采用标准健康教育宣教,告知老年患者保持良好睡眠的重要性,并指导患者在晚上睡觉前通过泡脚和听音乐积极促进和改善到深度睡眠。对于那些有更严重睡眠障碍的人,可以根据医生的建议服用适当的安眠药来帮助他们入睡。同时可以适当的纠正到了患者喝一些低温、浓茶、咖啡等不良生活习惯。

观察组患者的睡眠质量评分、生命质量评分以及护理满意度都明显优于对照组,此差异有着统计学方面的意义( $P<0.05$ )。在住院老年综合征患者中应用到系统化护理干预,能够有效改善到老年患者的睡眠质量,提升护理满意度,为此值得被临床推广和应用。大多数老年患者住院后睡眠和质量较差,影响因素很多,因为应加强对老年患者基础疾病的治疗和护理,应显著改善病房环境,通过心理层面直接与老年患者沟通,安慰并积极疏导患者的焦虑和抑郁情绪,改善老年患者的睡眠质量和入院期间的生活质量。

#### 参考文献:

- [1]王文娟.系统化优质护理干预对子宫肌瘤患者术后恢复和生活质量的影响[J].健康必读2021年18期,135-136页,2021.
- [2]刘龙英.系统性护理干预对自身免疫性脑炎患者生活质量的影响[J].特别健康2021年2期,229页,2021.
- [3]龚邢洁,桑纹雯,蔡瑶泉.综合健康管理对老年高血压患者睡眠质量与自我行为管理能力的影响[J].齐鲁护理杂志,2021,27(19):3.
- [4]王敏.综合性护理干预改善老年高血压住院患者睡眠质量的效果观察[J].医药前沿,2020,10(4):2.
- [5]付彤,胡丽丽.个体化差异心理干预方案对重症监护室重症患者焦虑状态,睡眠质量和生活质量的影响[J].2021.
- [6]郭盼盼.匹兹堡睡眠质量量表基础下的临床护理干预对青少年抑郁症患者的临床影响[J].辽宁医学杂志,2021,35(1):4.