

浅谈心外科护理工作中患者的失眠护理

保艳芬 殷南葵

(云南省第二人民医院 云南 昆明 650000)

【摘要】心外科所接收的患者一般都需要通过手术进行治疗,且患者所接受的手术都是具有一定难度的,需要患者的身体和心理素质达到一定的水平才能配合治疗的进行,良好的睡眠质量对于患者伤口的修复和并发症的预防具有积极作用,能够帮助患者快速的恢复身体健康。本文主要结合目前心外科护理工作中患者容易出现的失眠状况分析产生原因,结合对应的护理对策来对患者展开优质的护理工作,确保患者的睡眠质量得到保障,促进后续护理工作的顺利进行。

【关键词】心外科;护理;患者;失眠;护理对策

1 心外科患者失眠原因

分析目前心外科患者失眠状况产生的原因主要包括以下几方面,首先是身体的疼痛,大部分患者受病痛折磨会影响其睡眠质量。包括术后吸痰、咳嗽、体位的变换和药品注射等原因造成的痛苦,会让患者因疼痛而感到烦躁,长期的疼痛感会让患者精神烦躁,甚至会引发精神症状的出现;其次是舒适度的变化,患者在接受手术后会过度冷、热、口干、硬性体位要求和输液管道限制等方面的不适,直接影响睡眠质量。大部分患者会因术后呼吸机辅助呼吸设备的限制而感到极度不适,也会因一些管道和医疗设备导线的束缚而烦躁,这些苦楚又难以表述出来,会因较大心理问题的出现而烦躁不安影响睡眠;再有是心理因素的影响,一些患者在接受手术后内心烦躁不安,过度关心自身的健康状况,对未来的康复状况、病情变化以及经济和生活的压力的担忧,都会产生严重的睡眠障碍。另外,长时间的治疗过程又会让患者因卧床过度估计自己的睡眠时间,从而形成失眠压力;除此之外,病区中医护人员的忙碌和周围仪器声音及灯光的影响会从视觉和听觉上刺激患者,让其难以入睡。一些ICU病区为了控制感染采取隔离制度,限制患者家属探视,有限的信息交流会让患者的内心更加郁结,会因分离性焦虑而失眠;最后,是年龄因素的影响,心外科患者大部分为中老年人,其睡眠时间本身较短,在接受心胸外科手术后回音呼吸道分泌物的增加而形成咳嗽反射会影响睡眠质量。另外有一些患者因长期受病痛折磨而靠镇静类安眠药维持睡眠,术后因不能及时用药会更加难以入睡^[1]。

2 心外科患者失眠护理对策

2.1 睡眠护理

因身体疾病而导致的不适是影响患者睡眠质量的重要因素,护理人员要仔细观察患者的身体状况,认真了解患者的病情,根据患者家属提供的信息判断患者因病痛而反映出来的不属实原因,要结合实际及时跟医生取得联系,按照医嘱采取符合患者实际情况的治疗护理措施,来帮助患者缓解不适,能够更好的入睡。另外,护理人员要鼓励患者建立对抗疾病的信息,在疼痛难忍的时候可以按照医嘱给予患者一些镇定类药物,确保其睡眠实践充足。再有,护理人员要根据患者的身心发展状况和个体认知能力,采用耐心的语言和细致的护理服务让患者了解自身的病情和术后的康复状况,让其了解康复所使用的各类医疗设备和仪器,能够以更为平和的心态面对治疗。除此之外,护理人员要帮助患者固定好各类医用导管,整理好不同的导线,随时观察患者的反映做出护理决策。要重视病区内环境对患者的影响,要确保病房内的光线符合患者的作息时间,温度和湿度相对舒适,房间内的物品设置整洁干净,能够为患者提供更为舒适的治疗环境,让其精神放松易于入睡。作为医护

人员,要以更为耐心细致的态度来对待患者,切不可在患者面前探讨病情,要鼓励同病区的患者交流沟通,通过一些集体活动来调动患者的情绪,让患者的心情愉悦。在病房的布置工作中,要尽量选择柔和的颜色,让患者有亲切的感觉,在查房的过程中护理人员要保证自己的脚步轻缓、动作柔和,要在患者入睡前备好处置所需物品,要将必须在夜间接受治疗的患者和其他普通患者的病房分开,保证患者的休息质量。要确保各类治疗尽量在白天完成,如果有必要的夜间治疗需要确保护理工作安排合理,保证患者的休息时间。对于一些患者受病痛和情绪的影响而出现昼夜颠倒的情况,护理人员要尽量在白天和患者主动沟通,引导患者主动咳嗽、合理调整体位、听一些舒缓的音乐来缓解身体的不适和紧张的情绪,为睡眠质量的提升打下基础。如果条件可以的话,要尽量将病情程度不同的患者分开于不同的病房,尽量减少外部的刺激,确保患者能够在更为安静舒适的环境下得到充足的休息^[2]。

2.2 心理关怀

心外科患者因受疾病影响其内心情绪较为复杂,思想压力较大,比较容易受各种不良情绪的影响产生绝望焦虑、紧张郁闷的情绪,会直接导致病情加重。良好的心态对于疾病的康复具有积极的作用,心理和精神护理能够有效的提升患者的抗病信息,只有护理人员以耐心热情的态度对待患者,才能够让患者以更为积极的情绪主动对抗疾病,在良好心态的支撑下早日恢复身体的健康。再有,护理人员要积极主动的和患者家属交流沟通,联合家庭和社会多方面的支持帮助患者排解苦闷,安抚患者的不良情绪,及时了解患者的情绪变化,让患者能够感受到来自周围的关爱。要让患者家属配合护理人员减轻患者的心理压力,让其得到来自家庭的关爱和尊重,使其树立与疾病做斗争的信心,能够更加积极的配合治疗工作。护理人员教会家属自我调整方法,由家长配合护理人员引导患者掌握正确的压力排解方法,如向护士倾诉焦虑感受、渲泄情绪,停止一切活动,卧床休息;肌肉放松法等。

3 结论

总而言之,心外科护理人员要重视对术后患者的睡眠护理,要结合患者的日常反映和外变化进行专业的身体和心理护理,确保患者的身心得到有效的护理,能够从根本上缓解失眠的状况,以此来促进身体的康复。

参考文献:

- [1] 杜辉,付强.老年群体常见睡眠障碍及养老服务中心睡眠健康管理探析[J].世界睡眠医学杂志.2017,(02):12-13.
- [2] 张红,张勇,卢祖能,董红娟,罗璨,黄婷婷.不同睡眠障碍类型对帕金森病患者生活质量的影响[J].中国神经免疫学和神经病学杂志.2017,(01)(3-4)