

探究心内科护理工作对老年人睡眠质量的提升作用

程 红

(丽江市古城区人民医院内一科 云南 丽江 674100)

【摘 要】55 岁以上的老年都存在着睡眠质量下降的问题,而心内科的患者当中又以五十五岁以上的人群居多,特别是针对老年心内科患者来说,由于受到各种因素的影响睡眠质量明显地下降,睡眠得不到保障反过来影响患者的愈后情况,因此必须要提高患者的睡眠质量,以此来保证其身体的恢复状况。本文主要探究心内科护理工作过程中提升老年睡眠质量的护理对策,进而强化心内科护理工作的有序发展。

【关键词】心内科护理;老年人;睡眠质量

1 对患者进行健康指导

首先,护理人员要向患者普及睡眠知识,编制和睡眠知识内容相关的宣传册,绘制睡眠知识教育的宣传展板;并对老年人进行基本睡眠知识的讲解,让老年人不仅了解到睡眠的作用而且知道影响睡眠质量的因素,依据老年人的年龄以及其自身的理解能力,全方位的开展个性化的教育工作。年龄比较大且理解能力差的老年人,工作人员应当正面性的进行辅导,讲解的内容要通俗易懂,让老年人可以在实际的干预期间时刻提醒自己的行为,构建一个舒适的睡眠环境。其次,对睡眠行为进行人为干预,相关人员要时刻的督促老年人执行睡眠行为,每个星期都要接受干预人员的评估工作。白天要坚持睡午觉,午睡的时间调整为 11 点~13 点并且时间控制在 20~30 分钟,晚上要在 10 点左右上床休息。在休息之前可以用温水泡脚或者按摩,保证适当的温度让患者感受更为舒适。

2 合理改善生活习惯

第一、患者睡眠前要注意适度饮食,允许患者在睡眠前进食牛奶、面包等食物。这些食物有利于提高睡眠质量但必须注意进食的分量。护理人员要控制患者服用和饮用实物的量,不能让患者饮用能够使人兴奋的饮料,包括咖啡、茶、可乐等,另外不要让患者吃辛辣刺激的实物,不能吸烟,要在睡前认真刷牙保证口腔的清洁度。

第二,尊重患者睡眠习惯

因为不同患者的身体素质、心理状况、家庭经济情况等方面都各有不同,其对待疾病的治疗配合度以及心理压力也有所差别,所以不同患者的睡前行为各有不同。想要强化患者的睡眠质量,就要保证患者的睡眠习惯符合其个体身体状况,作为护理人员要充分尊重患者的睡眠习惯,要在满足患者深或习惯的同时降低其对其他患者的影响。

第三,安排适当的运动项目

运动好比灵芝草,能够对人的身体健康产生积极的作用,适量的运动对于患者身心的健康发展都有积极地作用,可以对患者的身体机能和心理机能起到重要的调节作用,能够促进患者的新陈代谢和血液循环。护理人员可以组织患者在睡前进行一些简单的肢体活动,以此来缓解患者大脑的兴奋状态,在睡前让人感到一定程度的疲劳,会更容易进入梦乡提高睡眠质量。对一些睡眠质量较差的患者护理人员应该根据实际情况适当安排运动量并在午睡的时候播放一些轻音乐放松患者的心情^[1]。

3 对患者进行护理

在交谈的过程中护士跟患者交流促进睡眠的经验,通过这

样的模式能有效减轻患者的负面情绪来提高睡眠质量。主要包含以下几个方面

第一、心理护理。由于年轻人需要工作很多时候时间分配不合理缺乏对老人的陪伴,大部分住院的老人不可避免地产生孤独感,孤独感严重影响着患者的睡眠质量,因此必须对患者的情况进行心理护理。护理人员在日常的护理当中多与患者沟通,从心理上多给患者支持和鼓励,让患者在交流的过程感受到医院每一个工作人员的关切。

第二、环境护理。在护理工作中,良好的环境能够对患者的睡眠质量产生重要的影响。护理人员要从环境的布置和治疗仪器的摆放以及被褥的摆放等方面提高病房的环境质量,护理人员要保证护理环境干净整洁,尽量将治疗仪器摆放在患者看不到的地方,尽可能的调整仪器发出的噪音,另外可以在病房内布置一些风景画来美化环境,让患者在优美的环境中调整好心态,更加主动的配合治疗。

第三、用药指导。由于老年病患者人群的知识面较窄,对于关于睡眠质量等问题的认识明显不足,在出现睡眠质量困扰后则经常依赖安眠药,很多患者由于睡觉前服用过多安眠药,导致出现不良反应。护理人员要结合科学化的讲解让患者了解安眠药的作用和副作用,并指导患者合理用药。在日常的护理中还为患者讲解如何调节自身情绪,在睡眠前进行松弛锻炼从而能够缓解疾病带来的紧张情绪有效改善睡眠质量。护理人员要认真的向患者和家属介绍药物的不良反应特点,让其了解药物的服用频次和时间,另外要叮嘱患者不得随意换药或不按规定服药,更不得擅自用药,以免出现不良反应影响患者的康复^[2]。

4 结论

心内科老年患者经常会受病情的影响而出现失眠的情况,而睡眠质量又会对患者的恢复情况产生重要影响。所以,强化心内科老年患者的睡眠质量是护理工作的重点内容,结合现代护理工作的理念实施有效的护理对策能够帮助患者改善睡眠质量,让其摆脱对安眠药的依赖,在心血管内科护理工作中,良好的睡眠质量能够从根本上强化护理质量。

参考文献:

- [1] 程敏锋.王相兰.钟智勇等.高校社区老年高血压病患者的睡眠质量不应对新式的相关性分析[J].中华健康管理学杂志,2010,3,04:168-170.
- [2] 俞玉容.护理干预对老年住院患者睡眠质量的影响[J].齐鲁护理杂志,2010,11,16:5-76.