

中医内科护理干预老年患者失眠的效果观察

汪敏

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

【摘要】目的：分析研究中医内科护理干预在老年失眠患者中的应用价值。方法：入组老年失眠患者共计70例，抽取时间段定为2020.4-2020.12，利用随机法对于入组成员进行分组，设置成员人数为35例。研究组利用干预方式为中医内科护理干预，常规组利用干预方式为常规护理，护理探究指标：患者睡眠质量评分、护理有效率。结果：研究组护理有效率与常规组相比更高，指标比处于优势地位（ $P < 0.05$ ），护理前，两组患者睡眠质量评分相似（ $P > 0.05$ ），护理后，研究组睡眠质量评分存在对比优势性（ $P < 0.05$ ）。结论：老年失眠患者中实施中医内科护理干预能够使患者睡眠质量有效提高。

【关键词】：失眠；中医内科护理；睡眠质量；护理有效率

老年患者由于身体各项器官及功能存在退行性改变，会产生疲劳感，老年群体由于生理情况及生活方式存在变化。在此次这种情况下，产生失眠的概率明显提高，患者若无法第一时间获得有效地治疗，会导致精神负担提升，生活质量下降，同时会引发相关病症。相关文献显示，对于老年失眠症患者应用中医内科护理能够促进其提升睡眠质量，实现疾病转归。本次对于我院睡眠障碍患者应用中医内科护理临床效果进行分析，报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

针对入院时间为2020.4-2020.12的老年失眠患者70例实施研究，入组标准：患者无语言功能障碍及认知功能障碍者，年龄60岁以上；排除标准：患者或家属不同意参与本次研究，根据随机法实施组员分配，本次分为常规组及研究组，每组入组例数为35例，研究组：分配男患者共计21例、女患者共计14例，年龄在60-80岁内，平均值 66.42 ± 5.12 （岁），常规组：分配男患者共计20例、女患者共计15例，年龄在60-81岁内，平均值 66.36 ± 5.24 （岁）；本研究中患者一般资料差异性相对较弱，统计学软件计算最终结果 $P > 0.05$ ，数据显示此次为有意义分组。

1.2 方法

常规组应用常规护理。研究组应用中医内科护理：①基础护理：护理人员需要为患者实施有效的健康宣教，如患者自身条件允许情况下可以适当实施睡前运动，例如气功、太极、散步等，养成良好的生活作息，使失眠的治疗效果提升，并叮嘱患者养成按时就寝的作息习惯，促进疾病转归。②情志护理：医务人员需要为患者实施有效的情志护理，保证其能够顺情从欲，积极鼓励患者表达内心想法，护理人员需要站在患者的角度进行问题思考，根据患者的实际情况对其实

实施诱导，帮助患者有效实现提升治疗信心，与病魔积极对抗，对于自身进行有效调节，保持积极心态，提升治疗依从性。③针灸护理：由于老年失眠症患者实施针灸护理能够有效提高生理平衡，针灸穴位中包含内关穴、三阴交穴、神门穴，同时为患者实施耳穴贴压法，有效起到凝神、镇静效果。同时，此种方法能够有效的对于大脑皮层产生刺激，实现相关功能抑制及兴奋度调节，通过朱砂外敷涌泉穴能够促进水火相济，实现心肾相交，使患者能够更快入睡。④按摩护理：对于患者进行按摩护理，帮助患者减轻疲劳感，使自身血液循环速度加快，同时，有效保证阴阳平衡，减轻失眠症状。⑤饮食护理：在古代中医学治疗中发现，患者如胃部不适会导致无法安寝，因此，医务人员需要告知患者每日睡前避免饮用浓茶、烈酒及刺激性饮品，同时应当适当进食牛奶促进睡眠，饮食需要保持清淡，避免食用刺激性辛辣食物。

1.3 观察指标

观察研究护理指标：利用PSQI量表进行睡眠质量评分，分为入睡时长、清醒次数、睡眠时长，分数低表示患者睡眠质量高，护理有效率：患者睡眠时间在6h以上为显效；患者症状减轻，患者睡眠时间3-6h判定为有效；未达到上述标准为无效；护理有效率最终结果=（入组人员总例-无效病例）/小组患者总例 $\times 100\%$ 。

1.4 统计学方法

实施SPSS22.0系统对于中医内科护理干预指标进行计算统计，n%对于护理有效率指标实施表示，利用卡方计算检验，睡眠质量评分采取 $(\bar{X} \pm s)$ 方法有效表达，利用t进行指标数据检验，统计学软件结果表示 $P < 0.05$ ，代表此次数据对比有统计学意义， $P > 0.05$ 为无统计学对比意义。

2 结果

2.1 常规组、研究组护理有效率比较结果

对研究组、常规组护理有效率结果进行比较，研究组护理有效率显著更高（ $P < 0.05$ ），见表1所示：

表1 常规组、研究组护理有效率比较结果（n,%）

组别	有效	显效	无效	有效率
研究组 (n=35)	10 (28.57)	24 (68.57)	1 (2.86)	34 (97.14)
常规组 (n=35)	8 (22.86)	16 (45.71)	11 (31.43)	24 (68.57)
χ^2	-	-	-	10.0575
P	-	-	-	0.0015

2.2 护理前后睡眠质量评分对比

护理前，对所有患者进行入睡时长、清醒次数、睡眠时长评分，两组睡眠质量评分均较高且两组无明显差异（ $P > 0.05$ ），护理后，再次评估，睡眠质量评分更有优势的组别为研究组（ $P < 0.05$ ），见表2。

表2 护理前后评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ；分）

组别	入睡时长评分		清醒次数评分		睡眠时长评分		睡眠质量评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
研究组 (n=35)	3.12 ± 0.25	0.12 ± 0.05	3.14 ± 0.27	0.14 ± 0.03	3.11 ± 0.28	0.17 ± 0.04	17.24 ± 2.62	8.26 ± 1.54

参考文献：

- [1] 张洁华. 探讨中医内科护理干预治疗老年失眠临床效果[J]. 世界睡眠医学杂志,2020,7(08):1331-1332.
- [2] 奚李娜. 中医内科护理干预老年患者失眠的效果观察[J]. 中国医药指南,2020,18(14):266-267.
- [3] 陈雪英,高传琴,潘芸,郑鸿滨,谢雨琴. 中药足浴配合中医内科护理在老年失眠症中的应用效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志,2019,6(06):746-747.
- [4] 张红梅. 探讨中医内科护理干预治疗老年失眠临床效果[J]. 家庭医药.就医选药,2019,(01):332-333.

常规组 (n=35)	3.13 ± 0.23	1.45 ± 0.12	3.15 ± 0.25	1.41 ± 0.14	3.12 ± 0.21	1.46 ± 0.13	17.27 ± 2.60	11.24 ± 1.38
t 值	-	-	-	-	-	-	0.048	8.525
P 值	-	-	-	-	-	-	0.961	0.000

讨论

失眠症在临床中较为常见，老年人属于此疾病的高发人群，如患者无法第一时间获得有效治疗，将会对其生活品质产生严重影响。在中医中失眠的发生主要由于阴阳消长导致人体出入不均导致，若阳盛阴衰、阴阳不和、阴气虚弱、阳气过盛将引发失眠。与老年人进行比较，年轻人肾阴较强，因此，睡眠质量良好。伴随年龄增长，由于人体的肾阴强度会下降，影响睡眠质量^[1-2]。

由于老年患者产生睡眠障碍通常与肾阴盛衰相关，这些患者无法对其自身心神进行有效调节，会产生肾脏损伤，导致其出现心神不安引发失眠。同时，饮食不科学也会导致失眠症状产生，滞留的食物会导致内生痰热，对睡眠质量产生影响，因此，与青年人进行比较，老年群体产生睡眠障碍的现象更为严重，因此需要对于患者实施此类疾病治疗过程中应展开积极护理。中医内科护理干预能够使患者睡眠状况得到保证，提升患者睡眠质量及心神稳定度，同时实现肾脏亏虚填补有效，达到阴阳平衡，对体内的内环境进行有效平衡，促进血管扩张，使局部温度增加，有效预防失眠症^[3-4]。

综上，中医内科护理干预能够帮助患者改善睡眠品质及睡眠状况。