

心理护理对 COPD 失眠患者负性情绪及睡眠质量的影响

任庆玲

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

【摘要】目的：讨论研究开展心理护理工作对慢性阻塞性肺疾病失眠患者的影响作用。**方法：**将 2021 年 3 月到 2022 年 3 月期间院内的 68 例 COPD 失眠患者纳入研究范围，采取计算机随机抽取方式，将这些患者设置为对照组与观察组，对两组患者分别使用常规护理模式、常规护理联合心理护理模式，对两组接受不同护理方案后相关数据信息进行对比分析，包括心理状态、睡眠状况、满意度等。**结果：**在未接受护理前对两组患者心理状态以及睡眠状况等数据信息进行调查分析，统计学结果 P 值 >0.05 ，无显著差异，两组患者接受不同护理模式干预后相关数据信息均得到有效改善，且观察组整体心理状态、睡眠状况、对护理工作满意度等相关数据信息均明显比对照组更具优势，心理状态评分与睡眠评分更低、对护理工作满意度更高，统计学结果 P 值 <0.05 ，差异显著。**结论：**开展心理护理工作能够对慢性阻塞性肺疾病失眠患者产生积极影响，帮助患者有效调整自身心理状态，让患者拥有较好睡眠，提升预后水平，为患者提供更为满意的护理服务。

【关键词】：心理护理；COPD；失眠；负性情绪；睡眠质量

Effect of psychological nursing on negative emotion and sleep quality of COPD patients with insomnia

Qingling Ren

Longhua Hospital Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai, 200032

Abstract: Objective: To discuss the effect of psychological nursing on insomnia patients with chronic obstructive pulmonary disease. Methods: 68 patients with COPD insomnia in the hospital from March 2021 to March 2022 were included in the study. These patients were randomly selected by computer and set up as the control group and the observation group. The two groups of patients used the routine nursing mode and the routine nursing combined with psychological nursing mode respectively. The relevant data of the two groups after receiving different nursing schemes were compared and analyzed, including psychological status, sleep status, satisfaction, etc. Results: before receiving nursing care, the psychological status, sleep status and other data information of the two groups were investigated and analyzed. The statistical results showed that the p value was >0.05 , and there was no significant difference. The relevant data information of the two groups were effectively improved after the intervention of different nursing modes, and the overall psychological status, sleep status, satisfaction with nursing work and other relevant data information of the observation group were significantly better than those of the control group. The scores of psychological state and sleep were lower, and the satisfaction with nursing work was higher. The statistical results showed that the difference was significant ($P < 0.05$). Conclusion: carrying out psychological nursing work can have a positive impact on insomnia patients with chronic obstructive pulmonary disease, help patients effectively adjust their psychological state, let patients have better sleep, improve the prognosis level, and provide more satisfactory nursing services for patients.

Keywords: Psychological nursing; COPD; Insomnia; Negative emotion; Sleep quality

慢性阻塞性肺疾病 (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD) 为临床多发病之一，患者会有长时间咳嗽情况，随着病程的不断发展，患者还可能会出现咳痰、喘息、胸闷、疲乏等情况，严重的情况下患者还会出现呼吸困难、睡眠质量降低以及消瘦等症状，导致患者无法正常开展日常活动，增加生理痛苦，同时还会危害患者心理健康，大大降低患者生存质量水平^[1]。而且大部分 COPD 患者存在较为严重的心理问题，据相关调查数据，与普通人群相比，慢性阻塞性肺疾病患者更容易产生焦虑、抑郁等负面情绪，同时受到疾病影响，导致患者夜间入睡困难，睡眠质量较差，不仅会延长患者治疗时间，在一定程度上还会提升患者、家属与医院之间矛盾纠纷风险，不利

于医院长远发展^[2]。所以，应当重视 COPD 患者心理护理干预，在最大程度上保证护理质量与效率，减轻负性情绪对患者康复治疗的不良影响，让患者可以更快入睡、提升睡眠质量，才能为患者康复提供一定保障^[3]。文中对 2021 年 3 月到 2022 年 3 月期间院内的 68 例 COPD 失眠患者中强化心理护理干预的价值进行了相关分析，具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将 2021 年 3 月到 2022 年 3 月期间院内的 68 例 COPD 失眠患者纳入研究范围，采取计算机随机抽取方式，将这些患者设置为对照组 (35 例，男性 19 例，女性 16 例，年龄最小 45

岁、最大 69 岁，平均年龄为 57.98 ± 1.23 岁）、观察组（33 例，男性 20 例，女性 13 例，年龄最小 45 岁、最大 70 岁，平均年龄为 57.94 ± 1.20 岁）。纳入标准：各项检查结果均表现慢性阻塞性肺疾病病理特征；所有患者都没有认知障碍与意识障碍；所有患者及家属都清楚本次实验活动，并签署了相关知情同意文件。排除标准所有患者基本资料之间的差异不存在统计学方面的意义（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

对照组患者接受常规基础护理：按照常规标准对患者进行病情观察，按照患者实际情况对患者开展相应的饮食指导工作、生活指导工作与药物指导工作，引导患者养成良好生活习惯与饮食习惯，避免患者随意增减药物情况出现。观察组患者接受常规基础护理（与对照组一致）、强化心理护理干预。

（1）护理人员：按照医院科室情况、患者实际情况组建相应的护理小组，对小组各个成员进行专业培训与教育，保证每个护理人员都清楚心理护理对患者康复重要性，并确保各个护理人员均掌握了心理状态评估方式，确保护理工作可顺利开展。另外，护理人员应注意自身对患者、家属影响，有效利用自身良好态度、稳定情绪、专业操作等影响患者，增加家属、患者对医务人员信赖感，主动配合护理人员完成各项操作，增强心理护理效果。

（2）心理状况评估：按照患者病情发展、基础情况等多方面，通过患者语言语气、行为动作等对患者心理状态进行科学、合理评估，将评估结果作为参考依据，对不同患者采取对应的、合理的、有效的护理措施，在最大程度上保证护理科学性、与有效性。同时，在实际护理中还应采取阶段性心理评估方式，动态掌握患者心理状态变化情况，并做好相关记录，及时调整护理方案，确保不同阶段护理有效性、科学性、合理性。

（3）对于紧张情绪：需要强化相关健康宣传教育工作，合理运用幻灯片播放方式、短视频播放方式、图册讲解方式、模型讲解方式等让患者对自身疾病、治疗流程、护理内容以及相关注意事项有全面了解，同时对患者耐心介绍医院治疗环境、医资力量等，从而减轻患者紧张情绪。此外，按时组织健康宣传讲座，由专业人员详细解答患者存在的顾虑与疑问，丰富患者疾病相关健康知识。

（4）对于焦虑与抑郁情绪：强化与患者之间的沟通与交流，对患者存在的焦虑情绪与抑郁情绪相关影响因素进行全面、深入分析，结合患者兴趣爱好、实际情况，综合利用音乐疗法、娱乐节目播放等方式帮助患者调整心情；定期为医院患者提供互相交流的机会与场所，并增加与患者聊天机会，让患者可以通过交流合理发泄自身不良情绪；对于缺乏治疗信心患者，可以采取病案讲解方式、或者邀请专家进行专业治疗讲解，让患者拥有治疗希望，减轻焦虑情绪；根据患者兴趣爱好组织

相关活动，并在活动中让患者感受到充足的关心与照顾，并利用话语或者事件对患者进行鼓励，给予患者精神支持，进而减少负性情绪对患者不良影响；还可以让患者通过正确深呼吸训练以及冥想等手段进行放松，减轻患者机体、心理压力。

（5）社会支持方面：护理人员重视与家属之间的沟通与交流，让家属了解自身对患者康复的重要影响，让家属多花时间陪伴与鼓励患者，让患者可以在家属方面得到足够的精神支持与鼓励，避免患者胡思乱想；鼓励患者朋友多关心患者，在最大程度上为患者获取相应的社会支持，改善患者心理状态。

1.3 判断标准

（1）对比两组患者护理前后负性情绪改善情况：包括焦虑程度评分、抑郁程度评分变化情况，SAS 焦虑自评量表与 SDS 抑郁自评量表：各项量表分值最高 100 分，轻度分值范围为 50~59 分，中度分值为 60~69 分，重度分值 > 69 分。

（2）对比两组患者护理前后睡眠质量评分变化情况：选择匹兹堡睡眠质量指数进行判断，该量表于 1989 年由美国匹兹堡大学精神科医生 Buysse 博士以及相关研究人员共同编制而成，主要有 9 个题目，前 4 个题目类型为填空，后 5 个题目类型为选择，其中第 5 题包含 10 道小题，18 个条目组成 7 个成份，每个题目为 0~3 分，各个题目得分相加=总得分，最高 21 分，共有四个程度，0~5 分为较好、6~10 分为还行、11~15 分为一般、16~21 分为较差。

（3）对比两组患者对护理工作满意情况：医院自制满意情况调查表，包括护理人员态度、护理行为、专业程度，0-100 分，总满意=十分满意与满意之和 $\div$ 总例数 $\times 100\%$ ，不满意范围为 1~59 分，满意范围为 60-84 分，十分满意为 85~100 分。

1.4 统计学方法

利用 SPSS22.0 系统处理相关数据信息，计数资料用（n,%）表示，采用 χ^2 进行检验，计量资料用（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，采用 t 进行检验，若 P 值 < 0.05 ，就表示有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者护理前后负性情绪改善情况

两组护理前相关数据信息经统计学处理后， $P > 0.05$ ，无统计学意义，护理后观察组整体焦虑程度评分、抑郁程度评分等相关数据信息明显比对照组更具优势，差异显著（P 值 < 0.05 ），见表 1。

表 1 两组患者护理前后负性情绪评分对比情况（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	焦虑程度评分（分）		抑郁程度评分（分）	
	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组（n=33）	68.88 $\pm$ 5.03	53.10 $\pm$ 5.33	69.01 $\pm$ 8.39	52.93 $\pm$ 8.25

对照组 (n=35)	68.94±4.99	60.17±5.39	69.03±6.27	60.89±6.11
t	0.049	5.345	0.011	4.539
P	0.960	0.001	0.991	0.001

注：上接表1

2.2 对比两组患者护理前后睡眠质量评分变化情况

两组患者接受护理干预前睡眠质量评分之间无显著差异 ($P>0.05$)，护理后观察组整体睡眠质量评分明显比对照组更具优势， P 值 <0.05 ，存在统计学意义见表2。

表2 两组患者护理前后睡眠质量评分对比情况($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	33	15.73±4.18	9.32±2.10
对照组	35	15.81±4.21	13.01±2.35
t	-	0.078	6.812
P	-	0.937	0.001

2.3 对比两组患者对护理工作满意情况

观察组整体患者对护理工作满意水平相关数据信息明显比对照组更具优势，差异显著 (P 值 <0.05)。见表3。

表3 对比两组护理满意度(n,%)

组别	十分满意	满意	不满意	总满意
观察组 (n=33)	19 (57.57)	13 (39.39)	1 (3.03)	32 (96.96)
对照组 (n=35)	14 (40.00)	15 (42.85)	6 (17.15)	29 (82.85)

注： $X^2=4.338$ ， $P=0.037$

3 讨论

目前临床上针对 COPD 患者，主要会采用稳定期治疗、康复治疗、心理调试、饮食调节、长期家庭疗养、药物治疗（支气管扩张剂、吸入糖皮质激素、祛痰和镇咳、抗氧化剂等）、急性加重期治疗（吸氧、支气管扩张及吸入、全身糖皮质激素、抗感染药物等）等治疗措施来控制病情发展。但是在对患者采取治疗措施的同时，还需要重视护理工作对患者康复的重要作用，保证护理有效性，重视患者心理状态变化情况，有效帮助

患者减轻生与心理痛苦，让患者尽早恢复正常生活，将患者生活质量水平提升到新高度，让患者、家属更加满意护理工作。

从 COPD 患者临床护理实际来看，主要会对患者开展常规病情观察、饮食指导、生活指导与药物指导等工作，但是这些常规基础护理工作，只能让患者了解自身疾病、相关治疗与护理内容、各项护理事项、用药注意事项、引导患者养成良好生活习惯、饮食习惯，轻视了心理健康对疾病康复影响重要作用，在一定程度上加重了患者痛苦。受到现代社会多方面发展影响，极大地推动了临床护理研究发展，人们逐渐认识到心理健康对疾病康复重要影响，通过相关实验与分析，发现对患者采取针对性的心理护理措施可以对患者产生积极作用，该种护理模式主要是指，护理人员借助相关心理学知识与技巧以及多种方式与途径，帮助患者合理发泄负性情绪，调整自身心理状态，进而产生良好护理效果，促进最终护理目标完成。该种护理方式与常规基础护理相比较，更加重视患者心理状态变化情况，对患者患病、治疗期间的心理活动规律、反应特点、具体心理活动状况等进行全面与深入分析，并为患者制定一系列的针对性措施，通过这些干预措施对患者心理状态、认识程度进行影响，从而改善患者心理状态、行为，让患者可以有效适应新的人际关系、医疗环境。有相关研究报告发现，将心理护理干预措施运用到慢性阻塞性肺疾病患者护理工作中，可以让有效帮助患者调整自身心理状态，有效减少焦虑以及抑郁等不良情绪对患者影响，引导患者有效调整自身心态，让患者可以主动参与到临床护理中，增强患者依从性，同时还能对患者肺功能、血气等相关指标产生积极影响，提升患者对护理工作满意程度，将患者、家属与医院之间矛盾纠纷发生风险控制在合理范围，让患者尽早康复的同时，促进医院积极发展。

结合文中研究结果，在未接受护理前对两组患者心理状态以及睡眠状况等数据信息进行调查分析，统计学结果 P 值 >0.05 ，无显著差异，两组患者接受不同护理模式干预后相关数据信息均得到有效改善，且观察组整体心理状态、睡眠状况、对护理工作满意程度等相关数据信息均明显比对照组更具优势，心理状态评分与睡眠评分更低、对护理工作满意度更高，统计学结果 P 值 <0.05 ，差异显著。

可见，在 COPD 失眠患者中强化心理护理干预可以减轻患者负性情绪对患者康复不良影响，让患者拥有较好的睡眠，提升预后水平。

参考文献：

- [1] 潘晶晶,全丽芳.综合护理结合心理护理在慢性阻塞性肺疾病患者中的应用[J].现代实用医学,2021,33(2):226-227.
- [2] 王辉.心理护理在老年慢性阻塞性肺疾病患者护理中的应用[J].中华养生保健,2021,39(18):83-84.
- [3] 刘小青,罗荣荣.异丙托溴铵联合强化心理应激护理对慢性阻塞性肺疾病患者肺功能与心理状况的影响[J].现代医学与健康研究(电子版),2022,6(1):130-132.