

护理干预肿瘤患者放疗后睡眠障碍的有效性探究

周淑芬

(桂林医学院附属医院 541213)

摘要：在临床上各种疾病的发病，都会对人体产生一定的危害和影响，严重的疾病，会威胁到患者的生命安全，肿瘤是当前临床疾病中发病率较高的严重疾病，对患者身体产生的危害和影响较大，所以需要加强治疗。肿瘤患者放疗是一个重要的治疗方法，可以控制患者病情的发生，虽然进行放疗可以对患者的病情进行控制，但是也会产生一些不良反应，影响着患者的睡眠、生活质量等，所以在肿瘤患者放疗后，护理干预工作不可忽视。当前在临床上护理干预在肿瘤患者放疗后的实施效果相关的研究较多，文章进行了这方面研究的总结分析，希望对今后这类研究有所帮助。

关键词：肿瘤放疗；睡眠障碍；护理干预

引言：护理是临床上较为重要的一项工作，在稳定患者情绪，提高患者治疗配合度，改善患者生活质量方面均发挥着重要的作用。在肿瘤患者放疗后，对其实施护理干预，可以帮助稳定患者的情绪，提高患者的配合度，缓解患者的压力，将患者的生活质量提升，也有有效的改善患者的睡眠障碍等^[1]。护理干预在肿瘤患者放疗后睡眠障碍的改善上发挥着重要的作用，加强护理干预，可以明显的提高患者的配合度，改善患者的睡眠质量，所以值得实施有效的护理干预，缓解患者的睡眠障碍。

1、肿瘤患者放疗后的睡眠障碍

肿瘤发病主要是因为细胞受到致癌因素的影响发生变化，基因的正常生长能力出现失调，最终形成肿瘤，在肿瘤的影响下，患者体内的更多细胞会发生变异，进而威胁着患者的生命安全^[2]。恶性肿瘤是临床上较为常见的疾病，其发病率会最大程度的给患者带来生命安全威胁，当前针对恶性肿瘤的治疗，放疗和化疗是主要的治疗方法。针对恶性肿瘤采用的治疗，但是对患者实施放疗或者是化疗，因为在放化疗治疗中使用的药物以及治疗的时间等的影响，会造成患者产生抵触心理，同时也会给患者带来一定的影响，让患者在放疗或者是化疗中，产生一些副作用，例如恶心、呕吐、头痛等，严重的影响着患者的睡眠质量。肿瘤的放化疗治疗不仅可以杀死肿瘤细胞，还会对患者身体的正常细胞产生损伤，例如破坏患者的免疫力、消化功能等，所以会造成患者的睡眠功能出现障碍^[3]。

在肿瘤患者放疗治疗中，较为明显的一个症状就是睡眠障碍，睡眠作为人的基本生理需求，对人体健康有较大的影响，而肿瘤患者发生睡眠障碍之后，对患者的生存质量，产生着较大的影响，不利于患者临床症状的缓解，也不利于患者放疗效果的提升，影响着患者的康复。睡眠障碍不仅会影响着患者的睡眠质量，还影响着患者的思维、情感、行为等，造成患者对放疗治疗的依从和配合度下降^[4]。在肿瘤患者的放疗治疗后，患者血液中的茶酚氨水平会出现升高，交感神经会出现兴奋状态，这些会造成患者身体疼痛，因为身体疼痛的影响，加上患者对肿瘤疾病的恐惧，会造成患者出现精神紧张、失眠、烦躁等，加重患者的身体和精神负担，较大的身体负担和身体负担则会再次影响到患者的睡眠，长时间下去，会影响到患者的治疗效果^[5]。

所以在肿瘤患者放疗治疗中，需要加强患者的护理干预，通过实施不同的护理服务，使患者整体提高对疾病的认知水平，从而达到情绪的的稳定，并积极主动地配合医生完成各项指标治疗，从而使治疗效果达到较好的水准，也可以改善患者的睡眠质量等。

2、护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的有效性

在肿瘤患者放疗后出现睡眠障碍的分析中，发现造成患者睡眠障碍的主要因素有三种，第一，与患者的病情有关。患者的疾病给患者的身体带来的疼痛，以及患者放疗治疗后产生的各种不良反应，会造成患者产生睡眠障碍。第二，环境因素、疾病因素的影响。在患者入院治疗后，因为对周围环境的不适应，造成患者产生心理不适，加上患者对自身疾病的不了解，对治疗效果的担忧以及治疗的不确定性等影响，会造成患者产生严重的心理问题，诱发患者出现睡眠障碍。第三，对疾病的抵触因素。在患者病情确诊后，一部分患者对自身疾病出现抵触情绪，不接受这样的结果，同时对后续治疗的恐惧担忧等，会造成患者出现较大的心理变化，进而造成患者出现睡眠障碍。为了保证肿瘤患者的情绪的的稳定，提高患者的生活质量，需要加强肿瘤患者的护理干预。

在临床上患者的疾病治疗中，护理是一项必不可失的工作，特别是采取相关的干预措施后，患者的治疗及恢复效果会很明显，也提高患者治在治疗中的依从性，所以在临床上护理工作需要受到重视，且在各种疾病患者的治疗中，需要积极的展开^[6-7]。在肿瘤患者放疗后睡眠障碍的预防和控制中，对患者实施的护理干预可以从以下几个方面入手，提高护理的有效性，促进患者睡眠障碍的改善。

(1) 完善基础护理。在对肿瘤放疗患者实施护理干预的过程中，首先需要保证基础护理工作完善。护理人员需要实时监测患者的体征变化，注意观察患者的疼痛感受，在患者出现不良情绪后，及时的进行安抚，积极主动的与患者沟通交流，分散患者的注意力。为患者介绍健康睡眠的相关知识，告诉患者放疗后可能产生的并发症、不良反应等，让患者有一定的心理准备，保持心态的稳定。除此之外，护理人员还需要叮嘱患者合理作息，在气候适宜的情况下，可以在户外做一些简单的活动，减少患者白天的睡眠时间，指导患者养成良好的睡眠作息习惯^[8]。为了保证患者的睡眠可以指导患者睡前泡脚、喝牛奶、听舒缓的音乐等，让患者的身体处于放松进而快速的入眠。

(2) 疾病知识宣教。病患的依从性、配合度极大的影响着疗效，在一定程度上与患者对自身疾病知识掌握不到位、不了解有关，因此医护人员要把相关的医疗保健知识主动的向病患传达，并分层次（文化和接受程度）有计划有方法的向病患进行宣教，让病患对自身的疾病有一定的了解，将治疗中还会产生的其他的并发症，也告知患者，让患者对疾病的治疗以及预后等有一定的认识，可以在治疗中提前做好心理准备和防护^[9]。指导患者合理安排休息，养成良好的作息时间，学会放松心情，可以帮助改善睡眠，还可以为患者提供一些轻音乐，帮助患者入睡。指导患者进行一些健康运动，早睡早起，定期组织健康教育讲座，让患者对睡眠障碍有深入的了解，并在治疗中，积极的配合。

(3) 心理疏导。情绪不仅影响着患者的治疗配合度，也影响着患者的治疗效果和预后，所以需要患者在治疗的过程中，关注患者的情绪变化，加强与患者的沟通交流及时的发现和掌握患者的心理状态，对其产生的负面情绪和不良心理及时针对性的疏导和排解，稳指导患者学会情绪的控制调节方法，学会保持乐观的态度面对疾病^[10]。在治疗的过程中，针对患者产生的不同的负性情绪和心理，及时的进行疏导，必要时可以给予药物进行镇静处理，在条件允许的情况下让患者的家属探望患者，给患者情感上的支持，帮助减轻患者的心理负担，进而改善睡眠质量。

(4) 饮食护理。在患者治疗的过程中，针对患者的饮食习惯等，为患者制定符合自身情况的饮食计划，保证患者，可以摄入充足的蛋白质、维生素、热量等，同时保证患者食用的食物易消化、易吸收，提升患者的免疫力。如果患者存在严重的胃肠反应，必要时给予药物等进行控制。需要注意的是，在睡前，叮嘱患者不要多进食、多喝水，尤其是不要和浓茶、咖啡等刺激性影响睡眠的饮品。

(5) 药物指导。除了需要对患者的饮食进行指导和干预外，还需要对患者的药物进行指导。肿瘤患者放疗后睡眠障碍产生无法入睡，会要求增加助眠药物，此时护理人员需要为患者详细的介绍催眠药物的使用可能产生的副作用，以及催眠药物的功效，然后按照医嘱为患者提供催眠药物。在患者服药后，护理人员需要密切的观察患者服药后的睡眠质量以及催眠效果。如果有长期服用催眠药

(下转第 257 页)

(上接第 253 页)

物的患者,需要控制患者的催眠药物使用剂量^[1]。一些因为产生焦虑症状影响睡眠的患者,通过其他暗示疗法等帮助患者恢复自主睡眠,一些因为疼痛无法入睡的患者,可以与患者的主治医生沟通,通过药物镇痛、使用催眠药物等方式帮助患者入睡。

(6) 睡眠干预。为了将患者放疗后的睡眠状态改善,需要为患者提供一个舒适安静的睡眠环境,调整患者病房的温度、湿度等,加强患者病情的管理,减少噪音等影响,让患者在一个舒心安静的环境中休息。对患者进行放松治疗、给与止痛药物等,针对严重失眠的患者,必要时给与催眠药物,如果睡眠障碍较轻,则通过转移注意力、轻松疗法、音乐疗法等方法,帮助患者入睡^[2]。除此之外,护理人员还可以指导患者平躺在床上,通过想象法让自己的神经可以快速的放松,进而进入睡眠。一些身体机能较差的肿瘤患者,在晚间帮助患者做好个人卫生,协助患者及家属完成床铺的铺设,帮助患者脱掉衣物,选择合适的体位进入睡眠。在夜间对患者的病房进行巡查时,动作要轻柔,调整室内的灯光,保证不影响患者的睡眠。

在肿瘤放疗后出现睡眠障碍的患者护理中,除了以上的护理措施以外,还可以针对患者治疗中存在实际问题,制定符合患者病情的护理方案,积极的帮助稳定患者的情绪,提高患者的治疗配合度,促进睡眠质量的提升。

总结

在临床上如果患者出现睡眠不好或者是出现睡眠障碍,会影响到患者的情绪,同时也影响着患者的治疗效果,造成患者产生一些不必要的并发症、不良反应等,对患者的生存质量产生较大的负面影响,所以需要加强患者睡眠障碍的干预。肿瘤患者因为多种因素的影响,在治疗后会产生睡眠障碍等问题,影响着患者的生活质量以及患者的治疗效果,为了改善患者的睡眠质量,提高患者的生活质量,提升患者的治疗效果,需要对患者实施护理干预。护理干预作为临床上较为重要的工作,在改善肿瘤患者放疗后睡眠障碍中有重要的作用和意义,在肿瘤患者放疗后,结合患者自身的实际情况以及患者的睡眠障碍严重程度,对患者实施相应的护理干预,可以帮助稳定患者的情绪,提高患者治疗的配合度,改善患者的睡眠质量,进一步的改善患者的生活质量和治疗效果。护理干预作为肿

瘤患者放疗后治疗中不可缺少的一项工作,对患者情绪的问题,生活质量、睡眠质量改善中发挥着重要的作用,有较高的应用应用价值,值得推广。在今后的研究中,还需要不断的深入,针对不同类型肿瘤患者、睡眠障碍不同程度等多个方面展开研究,逐步的完善,并形成一套完善的肿瘤患者放疗后睡眠障碍护理方案,促进医学领域的发展。

参考文献:

- [1] 张建敏. 护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的改善效果[J]. 中国城乡企业卫生,2019,34(5):195-196.
- [2] 洪桂燕. 个性化护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的影响效果[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2018,6(30):147.
- [3] Paulien G, Westhoff, Alexander, de Graeff, Evelyn M, Monnikhof, 等. Screening for psychological distress before radiotherapy for painful bone metastases may be useful to identify patients with high levels of distress. [J]. Acta oncologica (Stockholm, Sweden), 2017, 56(12):1720-1727.
- [4] 陈熙萍. 护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的改善效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(9):1633-1634.
- [5] 邵凤林, 李蕊. 护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的影响[J]. 魅力中国, 2020, 05(19):394-395.
- [6] 刘传芬. 肿瘤患者放疗后睡眠障碍的护理干预效果研究[J]. 科学养生, 2021, 24(5):89.
- [7] 冯敬华. 肿瘤患者放疗后睡眠障碍的护理干预效果研究[J]. 中华养生保健, 2021, 39(12):66-67.
- [8] 徐畅. 针对性干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2021, 21(68):99-100.
- [9] 王梦竹. 护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的改善效果[J]. 中国保健营养, 2017, 27(18):263.
- [10] 吕晓敏. 个体化护理干预对改善恶性肿瘤放疗患者睡眠障碍的影响[J]. 临床研究, 2017, 25(3):186-187.
- [11] 马冰雪, 李淑华. 个体化护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的改善效果分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5(10):1252-1254.
- [12] 潘丹莹. 综合护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的应用效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5(8):964-965.