

优质护理干预应用于老年广泛性焦虑症患者的效果及对睡眠质量的影响

龚明媛

(内蒙古自治区精神卫生中心老年心理二科 内蒙古呼和浩特 010000)

摘要:目的:分析老年广泛性焦虑症患者中实施优质护理干预所呈现出的临床效果。方法:分析病例选择在2022.1~2022.12时段就诊于我院的老年广泛性焦虑症患者410例,依据随机数字表法开展分组分析,例数均分($n=205$ 例),对照组应用常规护理干预,观察组应用优质护理干预,对2种护理方式所呈现出的护理效果进行对比和分析。结果:两组失眠严重程度量表(ISI)评分、焦虑自评量表(SAS)评分均低于护理前,观察组以上两项指标评分相对对照组明显更低($P<0.05$);观察组护理后总睡眠时间长于护理前,觉醒次数少于护理前,睡眠效率高于护理前($P<0.05$)。结论:为老年广泛性焦虑症患者实施优质护理干预,可减轻其失眠严重程度,改善焦虑情绪与睡眠质量。**关键词:**优质护理干预;老年;广泛性焦虑症;睡眠质量;SAS评分

广泛性焦虑症是以过度紧张、焦虑等为主要表现的常见心理障碍之一,同时患者多存在头晕、睡眠障碍与心悸等非器质性躯体不适症状,尤其是在睡眠障碍的影响下,患者焦虑症状会随之加重,进而影响工作与生活。目前,广泛性焦虑症是病因尚未明确,该病患者主要接受抗焦虑药物、心理干预等治疗^[1]。但长期观察发现,部分患者仅接受临床治疗的效果并不理想,为减轻患者的精神压力,使其病情得以改善,还需要在治疗的同时辅以实施临床护理。优质护理干预是一种全面且系统的新型护理模式,护理人员在开展过程中对患者身心特征进行充分了解,并结合患者实际情况提供各项护理服务与指导^[2]。基于此,本院纳入2022年1月至12月期间收治的410例老年广泛性焦虑症患者进行研究,主要实施优质护理干预,现将结果报道如下。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

410例老年广泛性焦虑症患者分为两组,所有患者临床资料比较结果显示 $P>0.05$,均于2022年1月-2022年12月期间纳入,分组方式:随机数字表法。由105例男性、100例女性患者构成对照组,该组年龄:50~80岁,均值(65.71 ± 10.28)岁;病程:2~10年,均值(6.72 ± 1.20)年。由112例男性、93例女性患者构成观察组,该组年龄:50~80岁,均值(65.37 ± 10.95)岁;病程:2~10年,均值(6.38 ± 1.68)年。

纳入标准:(1)患者病情经相关检查确诊为广泛性焦虑症,同时出现自主神经症状与运动不安等表现。(2)患者家属同意加入研究。

排除标准:(1)合并严重抑郁症、精神病性障碍者;(2)合并严重肝肾功能障碍、传染性疾病者;(3)合并认知障碍、恶性肿瘤者;(4)合并急危重症者。

1.2 方法

对照组应用常规护理干预,由护理人员提供饮食指导,如禁烟酒,以少食多餐为主要原则,增加蛋白质与维生素的摄入量;为患者营造良好的休息环境,遵医嘱应用药物为患者治疗等。

观察组应用优质护理干预,方法:(1)健康宣教:护理人员树立优质服务理念,时刻将患者作为护理中心,首先讲解广泛性焦虑症的相关知识,包括病因、症状与治疗等;考虑到患

者文化程度并不相同,在开展健康宣教的过程中,结合患者实际情况合理选择健康宣教的方式,如适当播放视频、图片,再通过口头讲解的方式,提高患者的理解能力;邀请康复的患者现身说法,通过文字与语音等方式分享既往治疗经验,增强患者的康复信心。(2)心理疏导:护理人员注重与患者之间的沟通,耐心倾听患者的想法,鼓励患者积极倾诉内心;针对患者提出的问题,护理人员进行详细解答,帮助患者改善不良情绪;注意观察患者情绪变化情况,一旦发现患者出现焦虑、抑郁等情绪,及时为其提供心理疏导;在不影响其他患者的情况下,在病房内播放舒缓且轻柔的音乐,让患者处于身心放松的状态,促进不良情绪的改善。(3)放松训练:指导患者进行肌肉松弛与深呼吸放松训练,同时想象身处于溪水边、草地上等舒适的场景中,在深呼吸的同时放松身心,每日1次,每次15min。(4)家庭护理:鼓励家属参与到患者治疗与护理工作中,建立家属主动了解患者的内心,增加陪伴患者的时间,以便掌握患者的各项情况,及时安抚与鼓励患者,让患者感受到家庭的支持以及重视。

1.3 观察指标

(1)应用失眠严重程度量表(ISI)评分评估两组失眠严重程度,其中包含7个项目,各项目评分为0-5分,总分0-35分,8分作为失眠临界值,得分与失眠症状呈正比。(2)记录两组睡眠质量,包括总睡眠时间(睡眠时间+难眠时间+入睡后觉醒时间)、觉醒次数(入睡后醒来次数)与睡眠效率(睡眠时间/总睡眠时间 $\times 100\%$)。(3)评估两组焦虑情绪,评估工具为焦虑自评量表(SAS)评分,以50分为临界值,焦虑情绪与得分成正比。

1.4 统计学方法

处理工具为SPSS 22.0统计软件。计量数据($\bar{X} \pm s$)比较行t检验,计数数据(%)比较行 X^2 检验。比较差异有统计学意义以 $P<0.05$ 表示。

2. 结果

2.1 两组失眠症状程度比较

护理前两组ISI评分比较,差异检验值为 $P>0.05$;两组ISI评分低于护理前,

观察组相对对照组明显更低($P<0.05$),见表1。

表1 两组 ISI 评分对比 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	护理前	护理后	t 值	P 值
对照组	205	24.58 ± 5.36	15.72 ± 3.64	10.520	0.000
观察组	205	24.39 ± 5.48	10.37 ± 5.06	21.775	0.000
t 值	-	0.126	8.362		
P 值	-	0.683	0.000		

表2 对比两组睡眠质量 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	总睡眠时间 (min)		觉醒次数 (次)		睡眠效率 (%)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	205	341.29 ± 56.73	349.27 ± 50.71	4.92 ± 1.67	4.02 ± 0.37	68.37 ± 5.61	75.43 ± 5.09
观察组	205	343.09 ± 56.80	354.98 ± 52.46	4.88 ± 1.75	3.46 ± 0.58	68.25 ± 5.40	79.81 ± 5.36
t 值	-	0.481	16.733	0.807	6.257	0.516	8.552
P 值	-	0.795	0.000	0.282	0.000	0.370	0.000

2.3 两组焦虑情绪比较

护理前两组 SAS 评分比较, 差异检验值为 $P > 0.05$; 两组 SAS 评分低于护理前, 观察组相比对照组明显更低 ($P < 0.05$), 见表 3。

表3 对比两组 SAS 评分 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	护理前	护理后	t 值	P 值
对照组	205	58.28 ± 7.09	50.17 ± 5.49	15.627	0.000
观察组	205	58.13 ± 7.12	45.30 ± 4.15	24.608	0.000
t 值	-	0.832	9.186		
P 值	-	0.182	0.000		

3. 讨论

作为常见慢性精神类疾病, 广泛性焦虑症近些年发病率的日渐升高已对老年群体的身心健康造成了严重影响, 并且降低了患者的生活质量^[9]。经过长期观察发现, 老年广泛性焦虑症患者对日常生活事件的敏感性较高, 特点表现为以偏概全与主观推断等, 其产生的心理负担通常会严重于事件压力程度, 导致患者表现为过度焦虑与难以入睡等^[9]。此外, 广泛性焦虑症与睡眠障碍具有相关性, 患者会在焦虑情绪的影响下加重睡眠障碍, 进而增加焦虑症状的改善难度。因此, 需要患者在接受治疗的同时进行临床护理, 以加快病情的改善进程, 改善患者的不良情绪^[9]。

优质护理干预是近些年广泛应用于临床各科疾病患者中的护理模式, 其中包含了诸多内容, 如本研究为患者开展优质护理干预, 通过健康宣教与心理护理等方面入手, 结果显示: 两组 ISI 评分、SAS 评分均低于护理前, 观察组以上两项指标评分相比对照组明显更低 ($P < 0.05$), 这一结果表明优质护理干预的应用有助于改善老年广泛性焦虑症患者的睡眠质量与焦虑情绪, 使其失眠严重程度显著减轻。分析是护理人员为患者讲解广泛性焦虑症的有关知识, 可让患者的不合理认知得以矫正, 提高对疾病的认知程度以及对治疗的重视程度, 促进心理适应性的改善, 重新建立正确的认知, 在护理人员的指导下积极面对治疗, 使心理压力得以减轻^[6]。开展心理护理的过程中, 护患之间的沟通频率增加, 有助于护理人员了解患者的情绪状态, 提供针对性的心理疏导, 让患者的不良情绪显著改善, 减轻焦虑症对睡眠质量造成的影响^[7-8]。考虑到家属在患者治疗期间发挥极为重要的作用, 护理人员开展优质护理干预时鼓励家属参与到患者治疗过程中, 可让患者获得情感支持, 减轻内心的抗拒情绪或是改善抗拒治疗的行为, 而护理人员邀请相关患者现

2.2 两组比较睡眠质量

护理前两组总睡眠时间、觉醒次数、睡眠效率比较, 差异检验值为 $P > 0.05$;

观察组护理后总睡眠时间长于护理前, 觉醒次数少于护理前, 睡眠效率高于护理前 ($P < 0.05$), 见表 2。

身说法, 传授治疗的经验, 也能够增强患者的康复信心^[9]。本研究结果显示, 观察组护理后总睡眠时间长于护理前, 觉醒次数少于护理前, 睡眠效率高于护理前 ($P < 0.05$), 提示优质护理干预的实施能够提高患者的睡眠质量。护理人员指导患者开展放松训练, 可让患者对疾病的关注得到转移, 从而放松身心, 减轻焦虑情绪, 处于舒适的状态中, 以积极心态面对疾病, 在一定程度上提升睡眠质量, 增加总睡眠时间, 减少觉醒次数^[10]。

综上, 为老年广泛性焦虑症患者实施优质护理干预, 可改善失眠严重程度与焦虑情绪, 提高睡眠质量。

参考文献:

- [1]高珂,崔文秀.护理干预对老年广泛性焦虑症患者睡眠质量及生命质量的影响[J].世界睡眠医学杂志, 2019, 6(06):758-759.
- [2]陶妮,何娟,王玉华.研究护理干预对老年广泛性焦虑症患者焦虑情绪及睡眠质量的影响[J].智慧健康,2019,5(29):138-139.
- [3]石云.护理干预对老年广泛性焦虑症患者睡眠质量的作用分析[J].中国保健营养, 2021, 031(012):124.
- [4]胡晨晨.优质护理应用在老年高血压患者护理中的效果及对患者的血压水平和睡眠质量的影响[J].饮食保健, 2020,7(26):142-143.
- [5]易文娥.放松训练联合心理护理对老年抑郁症患者焦虑情绪及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志, 2022, 9(09):1631-1633.
- [6]孙瑞菊.探讨优质护理干预在提高老年患者睡眠质量中的应用效果[J].世界睡眠医学杂志, 2022,09(001):66-68.
- [7]杨国辉,苏宝红. 优质护理干预应用于老年广泛性焦虑症患者的效果及对睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(02):266-268.
- [8]李芳华,赵丽云. 优质护理干预在焦虑性神经症患者中的临床应用效果评价[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(79):275-276.
- [9]陈文婷. 优质护理服务在焦虑症患者护理中的价值分析[J].现代诊断与治疗,2020,31(18):3010-3012.
- [10]强萍萍,张建芳,牛格琴.护理干预对老年广泛性焦虑症患者睡眠质量的影响效果[J].心理医生, 2018, 24(031):296-297.