

综合护理干预对类风湿性关节炎患者治疗效果和睡眠质量的影响研究

舒昕婕

(华中科技大学同济医学院附属武汉中心医院 430014)

摘要: *目的:* 研究综合护理干预对类风湿性关节炎患者治疗效果和睡眠质量的影响。*方法:* 该实验自 2018 年 1 月开始, 至 2019 年 12 月结束, 抽取 120 例类风湿性关节炎患者, 随机分为对照组 (60 例)、综合护理组 (60 例), 对照组给予常规护理, 综合护理组给予综合护理干预, 对比两组治疗效果和睡眠质量。*结果:* 和对照组对比, 观察组 VAS 评分、PSQI 评分更低, $P < 0.05$ 。*结论:* 类风湿性关节炎患者给予综合护理干预各项措施, 可以提升治疗质量, 同时改善睡眠质量, 综合使用后护理质量较好。

关键词: 综合护理干预; 类风湿性关节炎; 治疗效果; 睡眠质量

类风湿性关节炎属于一种全身的免疫系统疾病, 发病机制复杂, 病因尚未清晰, 患者常伴随着慢性关节炎以及是关节滑膜炎, 导致关节损伤以及畸形。目前该病尚无较好的治疗方法, 仅能通过药物控制疾病的发展, 但是致残率较高, 并且存严重的疼痛等问题, 治疗中容易出现各种负面情绪, 对疾病的治疗造成不利影响, 因此疾病治疗期间科学的护理配合非常关键。综合护理干预措施的实施, 为患者提供各项综合性以及全面性的护理干预, 不仅关注生理方面的护理, 同时关注心理以及康复等护理措施, 可提升护理质量^[1]。本文对综合护理干预对类风湿性关节炎患者治疗效果和睡眠质量的影响进行研究, 分析如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

该实验自 2018 年 1 月开始, 至 2019 年 12 月结束, 抽取 120 例类风湿性关节炎患者, 随机分为对照组 (60 例)、综合护理组 (60 例), 对照组 22 例男性患者、38 例女性患者, 年龄 45-75 岁, 平均年龄为 (60.12 ± 15.87) 岁; 综合护理组 21 例男性患者、39 例女性患者, 年龄 44-76 岁之间, 平均年龄为 (60.21 ± 15.44) 岁。分析两组患者各指标无显著性差异 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组 (基础护理): 进行疾病观察, 讲解疾病知识、治疗注意事项、药物使用方法, 一旦发现异常立即就诊。

综合护理组 (综合护理): 1) 对药物使用方法、剂量、时间讲解的同时, 告知药物使用过程中可能出现的各种不良反应, 可以帮助患者设置备忘录或者闹钟, 以提升药物使用的依从性。2) 对患者进行饮食指导, 给予清淡、高纤维、高维生素以及高蛋白的食物, 注意荤素搭配, 不可食用辛辣刺激、动物内脏、海鲜类食物, 控制尿酸盐结晶, 同时给予一些消肿止痛食物 (丝瓜、马齿苋、苦菜), 对机体进行调理。3) 给予适宜的心理疏导, 耐心了解患者的基本诉求, 讲解疾病治疗成功案例, 积极乐观的面对疾病, 鼓励并且关心患者, 参与社区活动, 增加疾病治疗信心; 制定针对性康复计划, 旋转运动、屈曲运动, 对手指和脚趾畸形活动, 适当将双足跟抬起, 3s 后放下。活动腕关节, 五指交叉合拢, 腕关节抬前后、左右活动并旋转, 活动肘关节, 后旋、外展、内收以及屈伸, 指导睡前泡脚, 休息时保持环境舒适、安静, 提升睡眠质量。

1.3 观察指标

疗效使用 VAS 疼痛评分进行评价, 分数为 1-10 分, 分数越高疼痛感越强烈。使用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 量表评价睡眠质量, 超过 7 表示存在睡眠障碍。

1.4 统计学处理

本次研究数据均采用统计学软件 SPSS20.0 进行处理, 计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 采用 t 检验, 计数资料采用 χ^2 表示, $P < 0.05$ 具有统计学意义。

2 结果

和对照组对比, 观察组 VAS 评分、PSQI 评分更低, $P < 0.05$, 详见表 1。

表 1 对比两组治疗效果和睡眠质量 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	VAS 评分	PSQI 评分
对照组 (n=60)	5.23 ± 1.21	7.34 ± 2.11
综合护理组 (n=60)	3.11 ± 0.76	4.21 ± 1.65
t	21.792	9.052
P	0.000	0.000

3 讨论

类风湿性关节炎是一种免疫系统方面的疾病, 患者在发病之后全身关节软骨受到损伤, 间质细胞发生炎症反应, 微血管出现增生, 好发于中年女性, 临床表现为关节肿痛、低热、全身乏力, 并出现关节畸形, 病情严重可对神经造成压迫, 出现活动障碍, 引发残疾^[2]。对于该病无特效针对性的治疗措施, 疾病的致残率较高, 因此治疗期间护理措施的配合较为关键。上文数据分析中, 和对照组对比, 观察组 VAS 评分、PSQI 评分更低, $P < 0.05$ 。分析原因: 综合护理先从最基础的药物护理开始, 帮助患者了解各项药物的具体使用方法和不良反应, 配合将其加入至备忘录中, 便于药物治疗; 对饮食进行干预, 限制饮食对患者的影响, 同时增加心理干预, 可以缓解因为疾病而造成的抑郁、焦虑等情绪, 有利于疾病治疗; 增加对睡眠的干预, 睡前温水泡脚, 促进血液循环, 同时注意休息环境的干预, 可以对睡眠质量进行改善。因此上述各项措施实施之后患者可以按时、按量使用药物, 对自身饮食进行规范, 提升饮食合理性, 缓解焦虑抑郁等情绪综合实施效果较好^[3]。

综上所述, 综合护理干预对类风湿性关节炎患者治疗效果和睡眠质量的改善均起到积极的意义, 可以缓解疼痛, 并改善睡眠质量。

参考文献

- [1]周晴, 黄锦红, 陈璇. 综合护理干预对类风湿性关节炎患者治疗效果和睡眠质量的影响分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(3): 474-476.
- [2]石春红. 综合性护理干预在类风湿性关节炎患者中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2019, 26(25): 220-222.
- [3]刘晓燕. 240 例类风湿性关节炎患者的心理状态分析及护理对策[J]. 中国医药指南, 2020, 18(13): 220-221.