

# 舒适护理在改善全科医学科住院患者睡眠及生活质量中的效果研究

张惠娟

(南京市江宁医院 211100)

**摘要:**目的:分析全科医学科住院患者睡眠及生活质量具体指标现状,提出舒适护理模式,对如何改善全科医学科住院患者睡眠及生活质量中的效果方面的应用价值和积极作用。方法:取2020年8月-2021年8月全科医学科诊治的住院患者76例,作为本次护理的对象。护理中进行均等分组,分成观察组和对照组,单组的例数是38例。观察组实施的护理方式是舒适护理,对照组实施的护理方式是常规护理,评价指标:①护理前、后睡眠质量评分;②护理前、后生活质量评分。结果:未经过护理时,组间睡眠、生活质量评分相近,均处于较低的水平;观察组患者在护理后睡眠得到改善,生活质量评分,评分优于对照组,  $P < 0.05$ 。结论:舒适护理是一种有效的护理方式,可以改善全科医学科住院患者的睡眠质量与生活质量,帮助预后,其护理价值值得肯定。

**关键词:**全科医学科;睡眠质量;生活质量;舒适护理;改善价值

全科医学科是医院工作中的主要科室,当前人们对医院护理工作 的要求越来越高,必须改善护理模式,才能提高全科医学科护理工作质量。临床护理工作中,睡眠以及生活质量均直接影响患者的治疗效果以及依从性,对护理质量的提升具有积极意义。有报道指出,舒适护理对于改善全科医学科住院患者的睡眠、生活质量具有积极意义全科医学科是临床上重要的科室,所接诊的患者均带有不同程度的消化问题,对于需要住院治疗的患者病情复杂,对护理的要求非常高。在全科医学科疾病的折磨下,患者的睡眠质量与生活质量均受到很大的影响。睡眠质量影响着患者的身体免疫力和情绪状态,若睡眠持续出现问题,会影响疾病的康复,造成生活质量持续下降。舒适护理实施在护理期间重视患者身心舒适感,要求护理人员关照患者的生理状态与心理状态,有助于提升其生活质量。鉴于此,本文开展舒适护理分析,探究其应用在全科医学科住院患者护理期间所发挥的积极价值,总结如下。

## 1 资料和方法

### 1.1 一般资料

于2020年8月-2021年8月开展本文分析,所护理的对象均来源于全科医学科的住院患者,选入组内的例数是76例。入组条件:患者的精神状态良好,对本次护理分析知情,同意参与;排除指标:患有与本次研究无关的疾病、精神障碍、中途退出分析等。

护理分组方式是双色球,将红色球组设定为观察组(38例),组内男女比例是20:18,年龄介于23-74岁,均值是 $(48.36 \pm 1.38)$ 岁;将蓝色球组设定为对照组(38例),组内男女比例是21:17,年龄介于24-75岁,均值是 $(49.98 \pm 1.03)$ 岁。年龄、性别数据经过比较无差异,  $P > 0.05$ 。

### 1.2 护理方式

#### 1.2.1 对照组

向患者实施常规护理方式,在患者入院时讲解护理方法,告知生活中的注意事项,按照医嘱对患者实施护理等。

#### 1.2.2 观察组

常规护理模式下实施舒适护理,实施方法如下:①环境舒适护理。保持住院病房环境,做好每日清洁与消毒,在病房内添加温馨的布置,减轻患者的紧张感和陌生感。询问患者的护理需求,在合理的情况下尽量满足。②健康舒适护理。对患者进行健康宣讲,增加患者对自身疾病的认知。讲解全科医学科的护理原则与配合要

点,提升患者的健康意识。指导疾病康复期间的饮食、运动注意事项,耐心解答患者的提问。③情绪舒适护理。在交流中把握患者的心理状态,疏导患者的内心压力,保持积极、乐观的康复信心。鼓励亲友多陪伴患者,减轻患者的孤独感。④睡眠舒适护理。调节病房内的温湿度,夜间要减少噪音,除了必须的夜灯外,要减少灯光刺激。可以采用睡前泡脚的方式来帮助睡眠,提升患者的睡眠质量。本组全科医学科住院患者均遵循护理程序、方法行常规护理干预。即患者入院宣教以及治疗期间相关注意事项等。观察组全科医学科住院患者均在常规护理的基础上增加舒适护理干预。护理人员对患者之间进行有效的交流,了解每一位住院患者的生活习惯以及心理状态,针对每一位患者的需求进行评估和总结,遵循提升患者舒适度为指导原则对患者细节问题加以满足。全科医学科病人保持营养均衡,并且要合理安排生活,避免紧张、劳累,急性发作期应该卧床休息,恢复期适当运动等。护理人员要帮助患者转变不良的饮食习惯,多食清淡、易消化食物,忌辛辣刺激、油腻、生冷等食物,营养搭配要合理,同时可多食一些新鲜水果和蔬菜,饮水要适量,避免出现便秘等现象,提高患者的舒适度。护理人员要做好病房的清洁,定期进行消毒,减少患者发生院内感染的机率,为患者提供一个舒适的养病环境;另外患者治疗后可指导患者适量运动,运动强度要适当可根据患者身体状况调整,1周3次,1次30min。

护理人员要掌握各种检查术前、术后护理和注意事项,掌握患者的发病规律,防止疾病复发和出现并发症,并且保持病房环境的干净整洁,尽量给患者营造一个舒适的环境,避免由于细节处理不当对患者造成的不适感状态。同时,在护理干预实施中对患者、家属需求进行了解,并将意见总结作为完善舒适护理干预工作的依据,满足患者舒适度需求。全科医学科是临床上重要的科室,所接诊的患者均带有不同程度的消化问题,对于需要住院治疗的患者病情复杂,对护理的要求非常高。在全科医学科疾病的折磨下,患者的睡眠质量与生活质量均受到很大的影响。睡眠质量影响着患者的身体免疫力和情绪状态,若睡眠持续出现问题,会影响疾病的康复,造成生活质量持续下降。舒适护理实施在护理期间重视患者身心舒适感,要求护理人员关照患者的生理状态与心理状态,有助于提升其生活质量。

### 1.3 评价指标

评价本次护理效果,所选择的指标:睡眠质量评分;生活质量

评分。①睡眠质量评分：选择 PSQI（匹茨堡睡眠指数量表）进行评估，评分高认定患者当前的睡眠质量差，若评分低可表示患者的睡眠质量好。②生活质量评分。选择 SF-36 生活质量评估量表对患者护理前、后的生活质量进行评分，评分高认定生活质量好。

#### 1.4 统计学方法

分析本次护理的指标数据，所选择的检验软件是 SPSS25.0，指标数据的表述形式是  $(\bar{x} \pm s)$ ，差异检验的工具是 t。将  $P < 0.05$  设定为认定组间数据存在统计学意义的标准。

#### 2 结果

从睡眠质量评分和生活质量评分来评估本次护理效果，从表 1 中的数据可知，未进行护理时，两组护理指标数据相近，均存在一定的睡眠问题，生活质量较差；经过护理后，观察组患者的评分得到改善，数据比较存在统计学意义， $P < 0.05$ 。

表 1 护理指标数据统计（分， $\bar{x} \pm s$ ）

| 组别<br>(例数) | PSQI         |              | SF-36        |              |
|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|            | 护理前          | 护理后          | 护理前          | 护理后          |
| 观察组        | 23.52 ± 1.02 | 7.12 ± 1.32  | 78.15 ± 0.35 | 92.52 ± 1.58 |
| 对照组        | 22.96 ± 1.14 | 15.35 ± 1.89 | 77.59 ± 0.14 | 86.54 ± 1.32 |
| t          | 1.36         | 24.03        | 1.33         | 18.41        |
| P          | $P > 0.05$   | $P < 0.05$   | $P > 0.05$   | $P < 0.05$   |

组间护理干预后患者生活质量评分对比经过护理干预后，对比两组全科医学科患者生活质量评分，可以看出观察组患者的生活质量评分高于对照组，数据见表 2。经统计学分析，观察组各项生活质量评分均优于对照组， $P < 0.05$ 。

表 2 两组全科医学科患者护理干预后生活质量评分对比

| 观察指标 | 对照组             |                 | 观察组             |                 | t | P |
|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---|---|
|      | $\bar{x} \pm s$ | $\bar{x} \pm s$ | $\bar{x} \pm s$ | $\bar{x} \pm s$ |   |   |
| 生理状态 | 52.0 ± 4.8      | 69.5 ± 4.8      | 21.5690         | 0.0000          |   |   |
| 环境影响 | 59.5 ± 6.5      | 73.5 ± 5.5      | 13.7565         | 0.0000          |   |   |
| 社会功能 | 54.0 ± 7.3      | 68.8 ± 6.0      | 13.1041         | 0.0000          |   |   |
| 心理功能 | 59.5 ± 4.0      | 72.0 ± 6.0      | 14.5029         | 0.0000          |   |   |
| 总计   | 55.0 ± 5.5      | 70.0 ± 6.0      | 15.4186         | 0.0000          |   |   |

#### 3 讨论

全科医学科住院患者的年龄跨度较大，护理风险较高，患者对护理质量有着较高的要求。全科医学科住院患者的病情种类较为复杂，治疗周期较长，在长期修养期间会产生较多的不良情绪，降低患者的睡眠质量。全科医学科患者的睡眠非常重要，若睡眠较差会对消化系统造成刺激，不利于疾病的康复。舒适护理是新型护理方式，关注患者住院期间生理和心理的舒适状态，通过各种有效的措施来改善患者的舒适程度，帮助疾病康复。消化系统疾病中如消化性溃疡、慢性浅表性胃炎、慢性结肠炎等大多数疾病都属于消化系统心身疾病范畴，对于这类患者，心理情绪、睡眠质量疾病情况三者密切相关，相互影响。全科医学科住院患者的年龄跨度较大，增加了临床护理工作的难度。睡眠质量问题是全科医学科住院患者长期存在的问题。有研究指出，环境的改变会对患者的生理以及心理均造成不良影响，对患者治疗预后不佳。舒适护理是综合性学科，通过对护理活动、舒适的分析，让每一位患者在治疗期间的心理、

生理、社会均可处于最佳状态，提高患者治疗的配合度，降低并发症问题。伴随人们生活方式与饮食改变，消化系统疾病患者的发病率逐年上升，而为提高患者治疗效果，经常要配合相应的护理。与传统常规的护理方式相比，舒适性护理模式增加了护理的内涵，更具有针对性，护理实施也更为灵活。护理人员不再仅仅是医生医嘱的执行人员，变成了护理实施的主要角色，通过评估患者病情、需求，制订出个性化护理方案，以保证护理实施的有效性。在护理中除了做好患者的基础护理工作，也重视患者心理干预，帮助患者保持平和心态，正确应对疾病和治疗。另外在出院前做好患者各项注意事项的指导，使患者出院后能够保持住院时的康复效果，减少出院后不良情况的出现。

结合本次护理分析可知，观察组实施舒适护理，对照组实施常规护理，观察组患者在护理后的睡眠质量、生活质量均得到明显改善，护理后的护理指标评分优于对照组，存在统计学意义，这些均证实舒适护理发挥的积极价值。

因此，对全科医学科住院患者进行舒适护理可以提高睡眠质量和生活质量，是一种有效的护理方式，有利于患者的病情恢复，建议应用。

#### 参考文献：

- [1]涂惠敏.舒适护理在改善全科医学科住院患者睡眠及生命质量中的效果研究[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(07):1238-1239.
- [2]付放.舒适护理在全科医学科十二指肠溃疡治疗中的应用效果观察[J].中国医药指南,2020,18(06):312-313.DOI: 10.15912/j.cnki.goem.2020.06.252.
- [3]胡子英.舒适护理在全科医学科十二指肠溃疡治疗中的应用分析[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(43):77.
- [4]张红,刘华.舒适护理在全科医学科十二指肠溃疡治疗中的应用效果观察[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(54):122.DOI: 10.16281/j.cnki.jocml.2019.54.103.
- [5]闻秀贵.舒适护理在全科医学科十二指肠溃疡治疗中的应用效果观察[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(05):253-254.DOI: 10.19613/j.cnki.1671-3141.2019.05.184.
- [6]崔海燕.舒适护理在全科医学科十二指肠溃疡治疗中的应用效果观察[J].中外医学研究,2018,16(21):56-57.DOI: 10.14033/j.cnki.cfmr.2018.21.026.
- [7]何丽萍,毛翠荣,贺彩霞.舒适护理在全科医学科十二指肠溃疡治疗中的应用价值研究[J].中国继续医学教育,2018,10(12):158-159.
- [8]赵巧红.舒适护理在全科医学科缺血性肠炎患者中的临床应用[J].中国医学创新,2018,15(01):95-98.
- [9]陈宇.舒适护理在全科医学科护理中的应用效果研究[J].中国医药指南,2016,14(31):259-260.DOI:10.15912/j.cnki.goem.2016.31.211.
- [10]刘兰.舒适护理对改善全科医学科住院患者生活质量的效果[J].航空航天医学杂志,2015,26(10):1263-1264.
- [11]高改云.舒适护理在改善全科医学科住院患者睡眠及生活质量中的效果研究[J].中国卫生标准管理,2015,6(22):188-189.
- [12]陈莉.舒适护理在改善全科医学科住院患者睡眠及生活质量中的效果研究[J].实用临床医药杂志,2015,19(06):39-42.