

# 综合护理干预对功能性消化不良症状及睡眠质量的影响

郑未兰

(湖北省大冶市人民医院 湖北 大冶 435100)

**摘要**【目的】研究综合护理干预对功能性消化不良症状及睡眠质量的影响。方法：选取2020年5月-2021年5月，我院收治的74例功能性消化不良患者为研究对象，经随机交替法分为对照组(n=37、基础护理干预)和观察组(n=37、综合护理干预)，对比两种护理方法的应用效果。结果：观察组症状评分低于对照组、睡眠质量评分高于对照组( $P < 0.05$ )。结论：综合护理干预在功能性消化不良患者中的应用效果显著，有利于症状及睡眠质量的改善。

**关键词**：功能性消化不良；综合护理；症状；睡眠质量

功能性消化不良多因人们暴饮暴食、三餐不规律、作息不规律等原因造成，可出现食欲减退、腹胀腹痛等症状，对人们的日常生活状态及夜间睡眠质量造成严重的影响<sup>[1]</sup>。为此，本文重点研究综合护理干预对功能性消化不良症状及睡眠质量的影响作用，现报道总结如下：

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

选取2020年5月-2021年5月，我院收治的74例功能性消化不良患者为研究对象，所有患者均符合疾病临床诊断标准，即有中上腹痛、腹部烧灼感等症状<sup>[2]</sup>。经随机交替法分为对照组(n=37)和观察组(n=37)，对照组男18例、女19例，平均年龄(36.57±3.42)岁，观察组男21例、女16例，平均年龄(36.28±3.58)岁。两组一般资料可比较( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组：包括用药、宣教、饮食指导等护理内容。

观察组：①许多患者对于功能性消化不良的了解较少，因此在患者入院后可发放相关知识手册帮助患者对疾病有基础的了解，后续可利用宣传视频、PPT资料等方式进一步强化患者对疾病的认识，也有利于患者提高配合度。(2)护理人员应当多与患者沟通，了解患者疾病所致的不适症状严重程度及患者当前的内心的真实想法及感受，多鼓励和激励患者积极配合治疗，做好对患者的心理疏导工作，以减轻其内心的不良情绪及压力，有助于病情的恢复。(3)告知患者所需服用调整肠胃功能药物的药效作用、服用剂量及方法、可能会出现药物副反应等，同时可在药物上做好标记，以防止患者忘记具体用药剂量、次数。(4)叮嘱患者切勿再次出现暴饮暴食的情况，一日三餐合理规划进食量，最好以清淡、易消化的食物为主，可增加钙质、维生素、膳食纤维丰富的食物摄入；禁烟禁酒、浓茶和咖啡，忌辛辣、刺激、油腻的食物。告知患者一定要注意运动，可选择慢跑、快走、打篮球、羽毛球等多种方式，有助于促进食物的消化，但在餐后半小时内切勿进行运动，以避免再次刺激到肠胃。(5)在院内治疗前，护理人员由其要注意病房环境及噪音问题，可在走廊张贴提示语，以提醒其他人员主要保持安静，尤其在夜间时要注意降低说话音量、不可快步行走或快跑等，为患者创造安静的休息环境。

### 1.3 观察指标

疾病症状：包括食欲减退、恶心、反酸、腹胀等，以0-5分计，评分高、则症状严重。

睡眠质量：采用匹兹堡睡眠质量(PSQI)量表评估，分值0-21分，评分高、则睡眠质量差。

### 1.4 统计学分析

观察指标数据以SPSS20.0统计学软件分析，计量资料以( $\bar{x} \pm s$ )描述，比较经t检验，以( $P < 0.05$ )表示差异有统计学

意义。

## 2 结果

### 2.1 两组症状改善对比

护理后，食欲减退：对照组(2.35±0.46)、观察组(1.01±0.34)、( $t=14.250$ 、 $P=0.001$ )；恶心：对照组(2.29±0.51)、观察组(1.05±0.37)、( $t=11.971$ 、 $P=0.001$ )；反酸：对照组(2.40±0.45)、观察组(1.12±0.28)、( $t=14.690$ 、 $P=0.001$ )；腹胀：对照组(2.39±0.42)、观察组(1.08±0.39)、( $t=13.903$ 、 $P=0.001$ )。

### 2.2 两组睡眠质量对比

护理后，对照组(9.23±1.26)、观察组(5.18±1.02)、( $t=15.197$ 、 $P=0.001$ )。

## 3 讨论

临床认为，功能性消化不良的发生与消化系统器官敏感性高、胃酸分泌过多、不健康饮食、心理精神状态等多种因素密切相关，为多因素共同作用下所致。患病后常出现上腹胀气疼痛、早饱感、食欲减退等症状，对患者的日常生活及夜晚入睡均产生较大影响。

综合护理为一种通过护理人员对护理质量的控制、对患者护理计划、健康教育计划等多方面的制定，为患者提供全方位、系统化的护理干预模式。通过将患者作为护理工作开展的中心，注重对其进行教育、心理、饮食、运动、环境的多方面的护理服务；帮助患者对该疾病有客观公正的认识、并能正确的看待疾病，从对患者心理精神状态的疏导干预，使患者能够以放松的心态，积极的配合治疗，再加以环境、饮食及运动方面的干预，纠正患者饮食状况、增强运动促进消化以及安静舒适的病房环境，改善症状及睡眠质量<sup>[3]</sup>。功能性消化不良患者多因疾病症状反复，导致其产生各种负性情绪并影响到睡眠，而在患者接受治疗期间给予其综合护理干预，有助于负性情绪的改善；其次，护理人员通过对病房环境的加强管理，保障患者在治疗期间不受到外界各种因素的干扰，享受到舒适且安静的休息环境，使其睡眠质量得以改善，故其研究所得研究组(综合护理)的睡眠质量评分低于对照组(常规护理)，疾病症状积分均低于对照组( $P < 0.05$ )的结果与本研究结果基本一致。

综上所述，对功能性消化不良患者实施综合护理干预，可实现疾病症状、睡眠质量的改善，建议加强推广力度。

## 参考文献

- [1] 闫慧. 护理干预对功能性消化不良患者睡眠质量和消化系统症状临床疗效分析[J]. 黑龙江中医药, 2020, 49(6): 353-354.
- [2] 中华中医药学会脾胃病分会. 消化系统常见病功能性消化不良中医诊疗指南(基层医生版)[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(8): 3619-3625.
- [3] 董丽霞. 综合护理对功能性消化不良患者睡眠质量及症状改善情况的影响分析[J]. 中国医药指南, 2021, 19(12): 154-155, 158.