



· 临床护理 ·

焦点解决护理对颈椎病患者抑郁情绪和睡眠质量的效果研究

邓咏琴 (解放军第一七五医院 厦门大学附属东南医院 福建漳州 363000)

摘要:目的 焦点解决护理对颈椎病患者抑郁情绪和睡眠质量的效果研究。方法 本文选取60例颈椎病患者,随机划分两组,对照组采用常规护理方式,护理组采用焦点解决护理干预方式,对比两组的抑郁不良情绪状态评分大小和睡眠质量评分结果。结果 护理组的抑郁不良情绪状态评分大小、主观睡眠、入睡时间、睡眠时间、日间功能障碍以及睡眠质量多项指标大小分别是(33.18±2.14)分、(1.42±0.68)分、(6.08±1.07)分、(2.16±0.32)分、(1.52±0.52)分以及(9.78±1.07)分,和对照组的抑郁不良情绪状态评分大小和睡眠质量评分结果对比具有统计学意义。结论 颈椎病患者采用焦点解决护理干预方式后,能够有效调节患者的焦虑、抑郁不良情绪状态,放松身心,进一步保证患者的睡眠质量得到明显提升和改善。

关键词:焦点解决护理 颈椎病 抑郁情绪 睡眠质量 效果研究

中图分类号:R473.6 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-5187(2018)13-222-01

颈椎病在我国发病率逐年上升,病情较轻的患者出现了功能受阻情况,病情严重的患者甚至会出现卧床不起的情况^[1],患者的生活不能自理,心理情绪容易变得焦虑、抑郁不安,对患者的生活质量产生非常不利的影响。

1 资料与方法

1.1 临床资料

本次试验选取2016年05月-2018年08月的60例颈椎病患者,每组各30例。男26例,女44例,年龄28岁到77岁,平均年龄(48.22±18.09)岁。

1.2 护理方法

护理组采用焦点解决护理干预方式,第一,描述问题^[2]。在患者入院后开始,护理人员鼓励患者将自己的问题清楚的说明,在谈话过程中,需要引导患者进行谈话结构调整,患者经常过分强调问题,而不愿意就问题进行深入的探讨,这就要求护理人员耐心和学生沟通交流,能够结合患者的实际情况填写量表,深入了解问题所在,将患者曾经尝试过的治疗和护理方式准确记录,也可以将患者具有哪些方面解决问题的优势准确记录,从而保证后续护理工作顺利开展。第二,形成可行的目标阶段^[3]。在这个时期主要是帮助患者进行思考和探索,了解患者对于健康的认识和理解,以及对于未来健康状况的一个期望值大小,一些患者在曾经做过一些努力,但是疗效不显著,因此很容易产生放弃治疗和护理配合的想法,不愿意做任何事情,也不能够积极配合护理工作,这对于整个护理工作实施是非常不利的,这种情况下,护理人员可以适当的进行提问,假如您现在的烦恼或者是担心的问题得到了解决,您的家人或者是医护人员会发现有什么不同的地方吗?^[4]这样在焦点护理过程中,就形成了一个沟通技巧,患者能够看到自己的一些小的改变,小的改变逐渐累积,就形成了大的改变。第三,目标实施过程。在上述目标制定后,需要就目标进行可行

性实施和操作,护理人员从证明积极引导患者感受生病后对自己以及家庭的影响,能够从中看到积极影响的一面。比如一些患者对自己缺乏信心,对自己曾经做出的努力全盘否定,经常对于自己的付出忽略了,还有一部分患者在睡前有不良的生活习惯,比如抽烟、酗酒、饮食等,这就会增大对于自身胃肠道的负担,也会导致大脑皮层更加兴奋,难以入睡,因此护理人员需要鼓励患者改掉这些不良的生活习惯,为患者营造一个舒适的睡眠环境,同时在护理干预操作时,护理人员需要耐心的指导患者,使得患者能够自身认识到这些不良习惯对于患者的不良影响,能够调整自己的睡姿,改善睡眠质量^[5]。第四,反馈。在干预护理后,护理人员需要给予患者肯定和鼓励,提出建设性意见,充分相信任何人面对问题都会做出一定的努力,对患者的努力给予肯定,帮助患者更好的解决护理过程中遇到的问题,调节不良情绪状态,及时反馈,提升护理疗效。第五,评估。对取得的干预疗效采用一定的评估方式进行评估判断,一旦患者在原来基础上取得了进步,需要在肯定的基础上,引导患者进入到下一个目标实施过程中,帮助患者不断解决问题,调节自己的情绪状态,保证更好的配合护理工作,提升患者的睡眠质量。

1.3 统计学处理

本研究应用SPSS19.0统计学软件进行处理,组间比较采用t检验($\bar{x} \pm s$), $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

护理组的抑郁不良情绪状态评分大小、主观睡眠、入睡时间、睡眠时间、日间功能障碍以及睡眠质量多项指标大小分别是(33.18±2.14)分、(1.42±0.68)分、(6.08±1.07)分、(2.16±0.32)分、(1.52±0.52)分以及(9.78±1.07)分,和对照组的抑郁不良情绪状态评分大小和睡眠质量评分结果对比具有统计学意义。如表1所示:

表1: 两组的抑郁不良情绪状态评分大小和睡眠质量评分结果对比(分)

组别	例数	护理前后	抑郁不良情绪状态评分	主观睡眠	入睡时间	睡眠时间	日间功能障碍	睡眠质量
护理组	30	护理前	58.71±5.22	2.50±1.13	10.89±1.17	2.85±0.68	2.20±1.03	14.89±1.27
	30	护理后	33.18±2.14	1.42±0.68	6.08±1.07	2.16±0.32	1.52±0.52	9.78±1.07
对照组	30	护理前	58.68±5.31	2.51±1.17	10.92±1.20	2.85±0.69	2.21±1.07	14.92±1.40
	30	护理后	46.39±4.58	1.79±1.00	7.90±1.15	2.59±0.47	1.98±1.00	11.94±1.15

3 讨论

在临床中医护理人员需要充分尊重个体,相信个体自身资源、潜能、临床干预方式,能够重视解决问题,充分挖掘每一个人的力量和优势,从而更好的鼓励患者配合护理工作,提升临床护理疗效。

参考文献

[1] 赵艳艳. 焦点解决护理对颈椎病患者抑郁情绪和睡眠质量的效果研究[J]. 护理管理杂志, 2013, 13(2):127-129.

[2] 李莉, 金昌德, 孙丽楠等. 焦点解决模式对颈椎病患者抑郁

和生活质量的影响[J]. 护理学杂志, 2012, 27(4):70-72.

[3] 李莉, 金昌德, 邱婷等. 焦点解决模式对改善颈椎病患者焦虑状态和社会支持水平的效果研究[J]. 中国实用护理杂志, 2012, 28(34):82-84.

[4] 袁文, 王新伟. 颈椎病手术焦点问题及争论[C].// 第三届全国颈椎病专题学术会议论文集. 2008:109-116.

[5] 陈冲英, 陈坤平, 陈琼华等. 小针刀加中药定向透入治疗颈椎病的疗效观察及护理[J]. 中医临床研究, 2014, (19):139-140, 141.