



• 临床护理 •

心理护理对围绝经期综合征患者睡眠障碍的改善效果观察

鲍 茵 (安化县妇幼保健计划生育服务中心 湖南安化 413500)

摘要:目的 研究并分析心理护理对围绝经期综合征患者睡眠障碍的改善效果。方法 选取 2017 年 4 月-2017 年 12 月期间在我院收治并确诊的围绝经期患者 60 例,将患者随机分为研究组和对照组,每组均为 30 例患者。对照组采用常规治疗以及护理,研究组在对照组的基础上采用心理护理,对比分析两组患者的睡眠障碍改善情况。结果 研究组患者的 24 小时睡眠时间(6.54 ± 2.31)h 明显长于对照组(5.61 ± 1.35)h,研究组患者的睡眠持续率(92.54 ± 2.17)也显著高于对照组(82.42 ± 1.37),而且研究组患者的觉醒时间(0.48 ± 0.06)h 也明显短于对照组(1.26 ± 0.18)h。结论 围绝经期综合征患者在采用常规治疗以及护理的基础上采用心理护理可以显著改善患者的睡眠障碍,有利于促进患者睡眠,值得在临床上进行推广与应用。

关键词:心理护理 围绝经期综合征 睡眠障碍

中图分类号: R473.71 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187 (2018) 02-312-01

围绝经期即为妇女的性生活以及生育能力逐渐衰老的一个时期,是一个逐渐变化的过程,可导致自主神经功能紊乱,是围绝经期妇女的常见病症,而且好发人群较广,约有三分之二的妇女可出现上述症状,对患者的生活产生了较为严重的影响^[1-2]。患者在此期间多会出现焦虑、抑郁,甚至睡眠障碍的问题,严重影响了患者的生活。随着社会的发展、护理学的进步以及护理观念的改变,已然形成了一整套心理干预措施,广泛应用于围绝经期综合征患者的治疗^[3]。因此本次主要研究心理护理对围绝经期综合征患者睡眠障碍的改善效果,选取 2017 年 4 月-2017 年 12 月期间在我院收治并确诊的 60 例围绝经期患者为研究对象,研究报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究对象为 2017 年 4 月-2017 年 12 月期间在我院收治并确诊的 60 例围绝经期患者,研究获得患者知情同意,且符合医院伦理学要求。将患者随机分为研究组和对照组,每组均为 30 例。研究组患者,年龄 38-62 岁,平均年龄(42.1 ± 7.6)岁,其中小学文化患者 9 例,初中文化 6 例,高中文化 8 例,本科及以上学历 7 例;对照组中患者,年龄 37-60 岁,平均年龄(41.2 ± 7.4)岁,其中小学文化 10 例,初中文化 5 例,高中文化 6 例,本科及以上学历 9 例。两组患者在性别分布以及学历方面等方面无明显差异,具有可比性($P > 0.05$)。

1.2 临床纳入和排除标准

研究期间在我院门诊收治的围绝经期综合征患者,经抑郁以及焦虑量表进行评估,但并未符合抑郁症或者焦虑症的要求。排除标准:有严重全身疾病者;肝肾功能不全者;意识障碍者;有精神疾病者。

1.3 方法

1.3.1 对照组:采用常规治疗以及护理。

1.3.2 研究组:在对照组的基础上采用心理护理。具体操作措施如下:在患者入院之后,由专门的医护人员对患者的基础信息进行了了解,根据患者的个人情况选择适合患者的心理护理方式。与患者进行更好的沟通,协助患者填写抑郁以及焦虑量表,了解患者目前的睡眠状态以及失眠的具体原因;根据患者的个人情况对患者讲解关于围绝经期的相关知识,提高患者对睡眠的认知度,消除其对失眠的恐怖心理。并通过与患者的沟通,帮助患者消除消极心理并建立积极心理;对患者进行更为深入的人性化指导,指导患者的饮食、休息以及用药,并鼓励患者积极参与社会活动,并根据患者的个人状况设置适合患者的饮食表,多食用富含蛋白质以及维生素的食物,以促进患者更好的入睡。

1.4 疗效评价^[4]

对比分析两组患者的睡眠障碍改善程度。

1.5 统计学方法

对结果采用统计学软件 SPSS18.0 进行分析,计数资料采用 $[n(\%)]$

表示,组间比较采用 χ^2 检验,计量资料采用 ($\bar{x} \pm s$) 表示,并用 t 检验,组间差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

2 结果

对比分析两组患者的睡眠质量改善情况,可见研究组患者的 24 小时睡眠时间(6.54 ± 2.31)h 显著长于对照组(5.61 ± 1.35)h,研究组患者的睡眠持续率(92.54 ± 2.17)也高于对照组(82.42 ± 1.37),而且研究组患者的觉醒时间(0.48 ± 0.06)h 也明显短于对照组(1.26 ± 0.18)h,且差异具有统计学意义 ($P < 0.05$),具体见表 1。

表 1: 经治疗后两组患者睡眠质量改善情况对比

组别	24 小时睡眠时间 (h)	睡眠持续率 (%)	觉醒时间 (h)
对照组 (n=30)	5.61 ± 1.35	82.42 ± 1.37	1.26 ± 0.18
研究组 (n=30)	6.54 ± 2.31	92.54 ± 2.17	0.48 ± 0.06
t	10.454	10.519	10.934
P	$P < 0.05$	$P < 0.05$	$P < 0.05$

3 讨论

围绝经期的妇女由于生殖能力等方面的衰退,直接导致了内分泌的紊乱,从而导致了自主神经系统的紊乱以及不良情绪的发生,严重影响了患者的生活质量^[5]。随着社会的发展以及医学技术的进步,针对患者本身开展了个性化的心理护理,以促进患者睡眠质量的提升,而在本次研究中,不仅帮助患者进行不良情绪的疏泄,还针对患者自身设置营养几乎,以保证患者有足够的营养摄入,从而促进患者睡眠质量的提高,改善患者的睡眠障碍。

而且在本次研究中研究组患者的 24 小时睡眠时间(6.54 ± 2.31)h 明显长于对照组(5.61 ± 1.35)h,研究组患者的睡眠持续率(92.54 ± 2.17)也显著高于对照组(82.42 ± 1.37),而且研究组患者的觉醒时间(0.48 ± 0.06)h 也明显短于对照组(1.26 ± 0.18)h,临床治疗效果较为显著。

综上所述,对围绝经期患者采用心理护理可显著改善其睡眠障碍情况,值得在临床上进行推广与应用。

参考文献

- [1] 玲,林寰东,马慧,等.上海市社区妇女围绝经期症状和需求分析[J].中华全科医师杂志,2013,(12):955-959.
- [2] 吴瑞瑾,汪银峰.女性围绝经期常见症状与识别[J].中华全科医师杂志,2016,(12):904-906.
- [3] 吴婷婷,吴瑞瑾.女性围绝经期症状的治疗及管理[J].中华全科医师杂志,2016,(12):907-910.
- [4] 春梅,徐一丹,申思,等.围绝经期女性生活质量影响因素的路径分析[J].中华现代护理杂志,2016,(28):4025-4029.
- [5] 玲龔,冉利梅,聂四平,等.1594 名 4060 岁女性围绝经期综合征发生情况分析[J].中华健康管理学杂志,2017,(3):206-211.