

失眠患者中采用中医护理干预的效果分析

杨显秋

成都市龙泉驿区中医医院 610100

【摘要】目的 探讨失眠患者中采用中医护理干预的效果分析。**方法** 选择2019年2月-2020年2月肛肠科失眠患者96例作为对象,随机分为对照组(n=48例)和观察组(n=48例)。对照组采用常规护理,观察组采用中医护理干预,经过护理后对患者效果进行评估,比较两组患者的临床效果和两组患者护理后的睡眠质量。**结果** 观察组的明显改善与部分改善的患者明显比对照组多($P<0.05$),观察组患者的总有效率比对照组患者高($P<0.05$);观察组患者护理后的睡眠效率、睡眠障碍和日间功能障碍评分均高于对照组($P<0.05$)。**结论** 在失眠患者中采用中医护理干预,能够有效提升患者的治疗效果,同时能够有效提升患者的睡眠质量,改善患者的失眠情况,值得推广应用。

【关键词】 失眠患者; 中医护理; 睡眠质量

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2022) 04-091-02

失眠是临床常见病,尤其是老年人,老年人由于器官功能逐渐衰退,更容易出现疲劳,再加上肛肠科手术及生活环境的改变,导致睡眠质量差^[1]。因此,本研究中把失眠患者作为对象,探讨失眠患者中采用中医护理干预的效果分析,报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择2019年2月-2020年2月肛肠科失眠患者96例作为对象,随机分为对照组和观察组。对照组48例,男26例,女22例,年龄(35-68)岁,平均(58.43±22.14)岁。观察组48例,男27例,女21例,年龄(38-76)岁,平均(61.37±21.52)岁。资料具有可比性($P>0.05$),同时经过医院伦理委员会批准。

1.2 方法

对照组:常规护理,首先护士向患者大致讲解一些睡眠卫生的基本知识,如果条件允许,可以让患者做一些适度的睡眠锻炼,也可以帮助患者调整工作时间和休息,逐渐养成休息一段时间的习惯。

观察组:采用穴位按摩,艾灸,耳穴埋豆等中医护理干预。给予适当的按摩护理:对于部分肝脏有火患者,护士教会患者每天对天庭、印堂、颞部和耳廓沟进行按摩,平均每天30~50次。然后用手掌按摩涌泉穴,平均每天100次。除了耳穴(心肾、皮质穴)进行耳穴贴压或耳穴埋豆,艾灸神门穴,可对大脑皮层的兴奋产生一定的抑制作用,进而起到镇静催眠的作用。

1.3 观察指标

(1)两组患者的临床效果。对两组患者的治疗效果进行比较,明显改善:睡眠明显改善,睡眠时间增加3h以上,睡眠深度增加。部分改善:缓解症状,增加睡眠时间小于3小时。未改善:治疗后失眠症状无明显变化或加重。(2)两组患者护理后的睡眠质量。对两组患者用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)进行睡眠质量评估,评估内容包括睡眠时间和睡眠效率,催眠药和白天功能障碍,睡眠障碍等七个方面。根据肛肠科患者的睡眠特点,选择关于睡眠效率和睡眠障碍的PSQI睡眠质量通过PSQI总分评估工具。

1.4 统计分析

采用SPSS21.0软件处理,计数资料行 χ^2 检验,采用n(%)

表示,计量资料行t检验,采用($\bar{x}\pm s$)表示, $P<0.05$ 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者的临床效果

观察组的明显改善与部分改善的患者明显比对照组多($P<0.05$),观察组患者的总有效率比对照组患者高($P<0.05$),见表1。

表1:对两组患者的治疗效果进行比较[n(%)]

组别	例数	明显改善	部分改善	未改善	总有效率
观察组	48	17 (35.42)	28 (58.33)	3 (6.25)	45 (93.75)
对照组	48	14 (29.17)	26 (54.17)	8 (16.67)	40 (83.33)
χ^2	/				4.037
P	/				<0.05

2.2 两组患者护理后的睡眠质量

观察组患者护理后的睡眠效率、睡眠障碍和日间功能障碍评分均高于对照组($P<0.05$),见表2。

表2:两组患者护理后的睡眠质量(分, $\bar{x}\pm s$)

组别	例数	睡眠效率	睡眠障碍	日间功能障碍
观察组	48	1.56±0.63	0.97±0.12	0.67±0.63
对照组	48	0.42±0.66	0.35±0.07	0.32±0.64
t	/	6.472	7.463	4.842
P	/	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

传统医学认为失眠是阳不入阴,神不守舍导致,由于大脑长期紧张、焦虑、生活不规律及各种慢性病的病理刺激,引起兴奋的神经系统紊乱、大脑皮层功能障碍和局限性导致失眠^[2]。头部按摩治疗失眠,从神经生理学角度看,适度、轻量的持续刺激大脑皮层有抑制作用;当神经系统受到抑制时,副交感神经就有优势,有利于睡眠^[3]。头部按摩可以改善大脑血液循环,改善神经能量代谢,调节大脑神经递质变化,激活神经睡眠功能,缓解患者精神紧张和焦虑,增加嗜睡程度,再加上艾灸、耳穴埋豆等中医护理干预,达到治疗失眠的目的^[4]。本研究中,观察组的明显改善与部分改善的患者明显比对照组多($P<0.05$),观察组患者的总有效率比对照组患者高($P<0.05$),说明在失眠患者中采用穴位按摩,艾灸,耳穴埋豆等中医护理干预,能够有效提升患者的治疗效果。

(下转第93页)

视对患者体位摆放、麻醉体位配合、手术中体征及病情变化观察以及体温维持,使得患者可以顺利度过手术,在术后更需要关注患者的临床症状,若是有不适需针对性地进行处理^[6-7]。

此次研究中分析了患者的治疗效果,心理状态以及疼痛程度临床指标,发现实验组内接受规范化护理干预的患者各项指标均优于对照组,可以表明规范化护理干预,值得在临床中推广与运用。

参考文献:

[1] 唐红霞.合并糖尿病高龄股骨颈骨折患者的手术方式的临床疗效观察[J].糖尿病新世界,2019,22(11):25-26.

[2] 李婵.对行人工全髋关节置换术的高龄患者实施系统化护理干预对其髋关节功能及生活质量的影响[J].当代医药论丛,2021,19(4):194-195.

[3] 边荣.健康教育及心理护理干预对高龄股骨颈骨折人工关节置换术患者预后的影响研究[J].中国药物与临床,2019,19(8):1391-1392.

[4] 张燕,吴翔燕,王秀.全方位舒适护理对高龄人工髋关节置换术患者负性情绪及疼痛程度的影响[J].透析与人工器官,2021,32(3):80-81,87.

[5] 赵玉婷,郝龙英,陶建花.协同护理干预在老年全髋关节置换术后的应用价值分析[J].心理医生,2019,25(4):275-276.

[6] 陶显红,李霞,罗石英,等.全程优化护理对高龄人工股骨头置换术患者的干预及对 Harris 评分影响[J].中国伤残医学,2021,29(11):72-73.

[7] 史丽娜.影响高龄人工全髋关节置换术后患者康复锻炼自我效能的因素分析[J].护理实践与研究,2021,18(10):1432-1435.

表 1: 两组临床疗效对比 (n/%; 例)

组别	显效	有效	无效	总有效率
对照组 (n=25)	10/25 (40.00%)	8/25 (32.00%)	7/25 (28.00%)	18/25 (72.00%)
实验组 (n=25)	15/25 (60.00%)	9/25 (36.00%)	1/25 (4.00%)	24/25 (96.00%)
χ^2 值	-	-	-	5.3571
P 值	-	-	-	0.0206

表 2: 两组心理状态对比 ($\bar{x} \pm s$ /分)

组别	HAMA		HAMD	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=25)	19.61 $\pm$ 2.34	16.03 $\pm$ 3.15	14.49 $\pm$ 3.13	8.20 $\pm$ 2.78
实验组 (n=25)	19.37 $\pm$ 2.19	12.67 $\pm$ 2.57	14.54 $\pm$ 3.17	5.82 $\pm$ 1.67
T 值	0.3744	4.1324	0.0561	3.6694
P 值	0.7097	0.0001	0.9555	0.0006

(上接第 90 页)

制其病情进展,但部分患者服药依从性差,伴有不良情绪,对重症乙肝抗病毒治疗产生不良影响^[4]。为确保重症乙肝患者的抗病毒治疗效果,在抗病毒治疗期,还要对其采取护理措施干预。护理人员要本着“保障安全、提高质量、改善服务”的工作目标,用爱心、耐心、细心、责任心去抚慰每一位患者,为患者提供优质满意的护理服务。本次研究中,研究组接受人性化护理干预,参照组接受常规护理干预,结果显示,对比干预后的心理状态,研究组患者心理状态显著优于参照组。差异具有统计学意义, ($P < 0.05$)。表明人性化护理干预效果显著,有学者^[5]选取重症乙肝患者进行研究,分别实施人性化护理干预和常规护理干预,结果可见,人性化护理干预效果较好,与本文研究结果一致。

综上,针对重症乙肝患者采取人性化护理干预,患者心

理状态显著改善,适于推广与应用。

参考文献:

[1] 安玉燕,王小钰,卢慧琳,等.人性化护理干预对慢性重症乙肝患者护理满意度的影响[J].实用临床护理学电子杂志 2020 年 5 卷 47 期,25 页,2020.

[2] 王丽.人性化护理干预对慢性重症乙肝患者护理满意度的影响[J].东方药膳 2020 年 5 期,167 页,2020.

[3] 邱婷婷.人性化护理干预在慢性重症乙型肝炎临床护理中的效果研究[J].吉林医学,2019(8):1895-1896.

[4] 陈凤玲,常娜.人性化护理干预在慢性重症乙肝临床护理中的应用[J].养生保健指南,2019,000(023):38.

[5] 陈建秋,肖成均.对慢性重症乙型肝炎患者进行人性化护理的效果研究[J].当代医药论丛,2019(18):4-5.

(上接第 91 页)

本研究中,观察组患者护理后的睡眠效率、睡眠障碍和日间功能障碍评分均高于对照组 ($P < 0.05$),说明在失眠患者中采用穴位按摩,艾灸,耳穴埋豆等中医护理干预,能够有效提升患者的睡眠质量,改善患者的失眠情况。

综上所述,在失眠患者中采用中医护理干预,能够有效提升患者的治疗效果,同时能够有效提升患者的睡眠质量,改善患者的失眠情况,值得推广应用。

参考文献:

[1] Chu Ruifen, Lv Yang, Zhai Xiaodan. Clinical effect of

TCM nursing intervention on elderly patients with insomnia [J]. Journal of Practical Internal Medicine of Traditional Chinese Medicine, 2013,35(10):3.

[2] 郭梅芳子.中医护理干预对老年失眠患者的临床效果分析[J].健康必读,2020,000(006):174-175.

[3] 陈晶晶.研究中医护理干预对改善 2 型糖尿病失眠患者血糖,睡眠质量指数的效果[J].糖尿病天地,2020,17(8):227.

[4] 马旭,叶云,刘皓莹,等.头部经穴推拿联合五行音乐治疗肝郁化火型失眠患者 1 例的护理体会[J].2022,22(10):117,119.