

心理护理干预对焦虑症患者睡眠质量的效果影响分析

龚明明

湖北省宜都市人民医院精神卫生中心 443000

【摘要】目的 分析心理护理干预对焦虑症患者睡眠质量的效果影响分析。**方法** 选择 2022 年 1 月-2023 年 1 月本院收治焦虑症患者 90 例,随机数表分两组,每组分 45 例患者。常规护理实施于对照组,心理护理干预实施于研究组,对比两组干预前、后焦虑状况,选择 SAS (焦虑自评量表) 评定,分值愈低则焦虑状况轻;对比两组干预前、后睡眠质量,参考 PSQI (匹兹堡睡眠质量指数量表) 评估,共 21 分,分值愈低则睡眠质量好。**结果** 研究组干预后焦虑评分比对照组低,差异比较具有统计学意义 ($P < 0.05$);研究组干预后睡眠质量比对照组优,差异比较具有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 临床对焦虑症患者进行心理护理干预,可缓解其焦虑程度,能提高睡眠质量,临床上值得推广使用。

【关键词】 心理护理干预; 焦虑症; 睡眠质量; 护理效果

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2023) 05-143-02

焦虑症是临床较为常见的心理疾病,多数患者存在不同程度睡眠障碍,病情严重时还会加重入睡困难,导致其夜间多次惊醒或做噩梦等,而睡眠障碍可加重患者焦虑度,进而形成恶性循环^[1]。因此,焦虑症患者在治疗时需及时接受有效护理干预,通过减轻其负面心态,提高患者服用依从性,可确保药物治疗疗效,以改善其睡眠情况。本研究对 2022 年 1 月-2023 年 1 月本院收治焦虑症患者 90 例行不同护理分析,报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2022 年 1 月-2023 年 1 月本院收治焦虑症患者 90 例临床资料,根据随机数表分两组,每组分 45 例患者。对照组男 23 例,女 22 例,年龄 20-58 岁,平均 (38.50±4.39) 岁,病程 0.5-15 年,平均 (3.54±1.09) 年;研究组男 24 例,女 21 例,年龄 22-59 岁,平均 (39.08±5.23) 岁,病程 0.5-15 年,平均 (3.53±1.11) 年。两组基线,差异无意义 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

常规护理实施于对照组患者中,根据医嘱指导患者按时按量服用药物,且给予饮食指导,并纠正患者日常生活中的不良生活习惯。在此护理基础上将心理护理干预实施于研究组患者当中,具体如下:心理疏导:护理人员结合患者自身状况予以针对性心理疏导,由倾听者角度掌握患者所需和心理问题,给予满足和解答;主动与患者沟通,并鼓励其表达自己情绪,且根据患者心理情况开展针对性的护理干预,以提升其后续治疗配合度及依从性;健康教育:多数焦虑症患者存在固执、多疑、敏感等特点,护理人员需结合其文化程度开展健康教育,使其了解所患疾病知识,例如发病原因、临床症状及治疗方法等,同时告知患者保持正常心态,无需刻意控制自身思想,可在睡前放空脑部,以营造良好睡眠意境;音乐辅助:患者睡前播放放松、利于睡眠的轻音乐,放松身心,以促进其睡眠。

1.3 观察指标和评定标准

对比两组干预前、后焦虑状况,选择 SAS (焦虑自评量表) 评定,分值愈低则焦虑状况轻;对比两组干预前、后睡眠质量,参考 PSQI (匹兹堡睡眠质量指数量表) 评估,共 21 分,分值愈低则睡眠质量好^[2]。

1.4 统计学处理

SPSS22.0 统计软件处理与分析,计量数据以 ($\bar{x} \pm s$) 代表并符合正态分布,以 t 检验差异;计数数据用 [% (n)] 代表,以 χ^2 检验差异, $P < 0.05$ 存在意义。

2 结果

2.1 两组患者焦虑状况

研究组干预后焦虑评分比对照组低,差异比较具有统计学意义 ($P < 0.05$),见表 1。

表 1: 两组患者焦虑状况比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数 (n)	干预前	干预后
研究组	45	58.29±5.18	52.08±3.22
对照组	45	58.48±5.35	58.59±4.47

注:与对照组比较, $P < 0.05$ 。

2.2 两组患者睡眠质量

研究组干预后睡眠质量比对照组优,差异比较具有统计学意义 ($P < 0.05$),见表 2。

表 2: 两组患者睡眠质量比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数 (n)	干预前	干预后
研究组	45	12.48±3.15	5.27±1.08
对照组	45	12.55±3.27	7.55±2.32

注:与对照组比较, $P < 0.05$ 。

3 讨论

焦虑症属于神经性疾病,多数患者可出现羞怯、抑郁、焦虑、暴躁等表现,其心境可在白天及夜晚均有所不同,一些焦虑症患者夜间会出现失眠,严重者甚至导致神经衰弱,不利于其身体康复^[3-4]。为了消除患者焦虑等心态,改善其睡眠质量,临床在治疗焦虑症患者时应提供有效护理措施,以改善其生活质量。为此,本文对本院收治焦虑症患者 90 例临床资料予以分析。

心理护理干预主要根据患者病情状况而进行的针对性优质护理,该护理模式“以患者为本”作为护理原则,是一种结合患者实际状况制定的合理、科学护理措施^[5]。研究结果显示:研究组干预后焦虑评分比对照组低;研究组干预后睡眠质量比对照组优,差异比较具有统计意义,说明焦虑症患者接受心理护理干预后,可缓解其焦虑程度,能有效提高睡眠质量。究其原因:此次研究中,护理人员实施心理护理干预,与焦

(下转第 146 页)

提供有效的干预措施,以此来降低病死率及促进机体功能恢复^[3-4]。本文通过结果表1、表2发现,与对照组的康复效果以及并发症率相比,观察组更优($P < 0.05$),这主要由于在感知觉适度刺激康复护理中,经结合患者实际情况展开视觉刺激、听觉唤醒以及运动触觉,可促进机体各项功能恢复,提升免疫能力的同时,还可减少并发症发生,利于促进患者尽早康复^[5-6]。

综上所述,对于脑出血患者的治疗,在手术治疗基础上联用感知觉适度刺激康复护理,更易满足患者康复需求,可推广使用。

参考文献:

- [1] 黄燕芳,张燕,吴梦珏.感知觉适度刺激康复护理对脑出血术后患者功能恢复、并发症的影响[J].齐鲁护理杂志,2023,29(08):86-89.
- [2] 雷蕾.优质护理在高血压脑出血患者康复护理中的运用研究[J].中国医药指南,2023,21(09):131-133+137.

(上接第142页)

在PDCA循环管理模式期间进行消毒供应中心工作流程不断改进,在发现问题以后调整解决方案,有利于降低医疗成本,在提高工作效率的同时可以控制医院感染发生率,对于未能解决的问题循环在下一环节继续解决,能够持续展开质量管理^[5]。总而言之,消毒供应中心应用PDCA循环管理模式针对工作期间存在的问题制定管理措施,可保证患者治疗安全性,降低了器械管理不合格率,值得借鉴。

参考文献:

- [1] 黄理,谢建丽,王红娣,等.PDCA循环管理在中医诊疗器具清洗消毒灭菌质量改进中的应用[J].中医药管理杂志,2023,31(01):68-70.

(上接第143页)

虑症患者开展知识宣教,可提高其焦虑症知晓度,能促使患者主动积极配合临床工作。此外,心理护理干预还能改善患者消极心态,使其焦虑症得到有效改善,能有助于患者入眠,同时通过进行精神干预,安抚和鼓励患者,能进一步提高其对医务人员信任度,可使患者树立克服疾病的信心。另外,护理人员通过干预患者日常生活以及饮食情况,可让患者养成健康、良好生活习惯,减轻自身精神状态,进而有效改善患者消极心态和睡眠质量。

综上所述,临床对焦虑症患者进行心理护理干预,不仅能缓解其焦虑程度,还能提高睡眠质量,值得推广应用。

参考文献:

(上接第144页)

美观性佳,加之出血量少,可以促进术后恢复;另一方面而言,围手术期护理可以按照手术进程展开科学化、个体化护理指导,更有助于患者应对病情及手术创伤,减轻身心应激反应,同时围手术期护理涉及认知、心理、生理等多角度、多层次护理干预,能够减少影响术后恢复的不利因素,亦有助于患者尽早出院^[4];因此,二者联合能够加快食管癌患者术后恢复速度。

综上所述,胸腔镜手术+围手术期护理能够缩短食管癌患者恢复时间,具有推广价值。

[3] 杨春慧,王娜.基于5E理论的康复护理结合Orem自理理论对脑出血术后患者功能锻炼及自护能力的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(06):143-145.

[4] 韩静,洪瑛.基于循证理论的临床护理路径结合目标导向式重复性功能训练对脑出血术后患者功能恢复、康复积极性及生活质量的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(04):126-128.

[5] 吴月.基于思维导图的康复护理在出血性脑卒中患者术后康复中的应用[J].当代护士(下旬刊),2023,30(02):63-66.

[6] 宋馨.阶梯式康复护理在脑出血术后患者中的应用效果[J].中国民康医学,2023,35(01):168-170.

表2:两组患者并发症发生率对比[n(%)]

组别	例数	颅内感染	颅内再出血	其他	总发生
对照组	25	3	2	1	6 (24.00)
观察组	25	0	1	0	1 (4.00)
χ^2 值					4.153
P 值					0.042

志,2023,31(01):68-70.

[2] 张文静.PDCA循环模式在消毒供应中心护理管理中的应用效果[J].中国民康医学,2022,34(22):133-135.

[3] 杨美丽,徐金凤,张丹.基于PDCA循环的护理管理模式对消毒供应中心器械管理质量及感染发生率的影响[J].包头医学,2022,46(03):47-49.

[4] 李雪涛.PDCA循环管理在复用医疗器械清洗消毒灭菌中的应用效果[J].中国民康医学,2022,34(17):120-123.

[5] 闫快快,杜洁,周茵.PDCA循环管理模式在消毒供应中心质量控制中的应用效果[J].河南医学研究,2022,31(16):2994-2997.

[1] 唐颖.心理护理干预对改善焦虑症患者睡眠质量的临床效果研究[J].中国医药指南,2023,21(04):137-139.

[2] 刘伟.心理护理干预对焦虑症患者睡眠质量的影响[J].中国医药指南,2021,19(05):157-158.

[3] 毕伟红.心理护理对改善焦虑症患者睡眠质量的应用效果评价[J].中外医疗,2020,39(13):148-150.

[4] 刘文红,刘怡,宋婷婷,等.心理护理干预对改善焦虑症患者睡眠质量的效果评价[J].中国实用医药,2019,14(04):188-189.

[5] 赵小燕,陈红梅.语言沟通联合健康教育在焦虑症患者中的护理效果及对自我管理水平的研究[J].湖北科技学院学报(医学版),2022,36(2):163-165.

参考文献:

[1] 马小红,赵山虎.全胸腔镜食管癌手术与传统开胸术对患者炎性应激反应及凝血功能的影响[J].血栓与止血学,2022,28(1):92-94.

[2] 杨红坡,师革.胸腔镜手术对胸段食管癌患者淋巴结清扫的效果观察[J].医学理论与实践,2020,33(02):242-243.

[3] 徐宝珠.胸腔镜食管癌切除术与开胸手术在食管癌治疗中的疗效比较[J].临床研究,2020,28(1):42-43.

[4] 路秀梅.117例胸腔镜辅助食管癌切除手术患者的围手术期护理[J].当代护士(下旬刊),2020,27(6):51-52.