

Influencing Factors and Nursing Care of Sleep Quality in Inpatients of Neurology Department

Yajuan Liu

The First Affiliated Hospital of Tianjin University of Chinese Medicine, Tianjin, 300380, China

Abstract

By searching relevant literature, this paper summarized the factors affecting the sleep quality of inpatients in the department of Neurology and the factors affecting the improvement of the sleep quality of inpatients, and proposed targeted sleep nursing measures from four aspects: reducing the pain of patients, maintaining a good sleep environment, paying attention to psychological nursing and developing good sleep habits. In order to improve the sleep quality of the inpatients in the department of neurology, and then promote the rehabilitation of the patients.

Keywords

department of neurology; sleep quality; nursing; influencing factor

神经内科住院病人睡眠质量影响因素及护理

刘雅娟

天津中医药大学第一附属医院, 中国·天津 300380

摘要

论文通过检索相关文献,对神经内科住院病人睡眠质量影响因素并提高住院病人的睡眠质量的影响因素进行归纳总结,并从减轻患者疼痛、维系良好的睡眠环境、重视心理护理、养成良好的睡眠习惯四个方面提出针对性的睡眠护理措施,以提升神经内科住院病人的睡眠质量,进而促进患者疾病的康复。

关键词

神经内科; 睡眠质量; 护理; 影响因素

1 引言

睡眠,不仅是身体自我修复与恢复的黄金时段,更是一个复杂而精细的生理过程,以一种自发且可逆的方式引领我们进入深度静息状态。在睡眠过程中,大脑进行必要的清理与重组工作,包括记忆巩固、情绪调节、能量恢复等,为次日的精神焕发与高效运作奠定坚实基础。睡眠对于维持人体的社会功能、情绪稳定、免疫系统健康以及整体生活质量的重要性不言而喻。当睡眠过程受到干扰,尤其是健康人群的睡眠质量出现下滑时,一系列连锁反应便悄然发生。情绪变得易怒且难以控制、皮肤因缺乏足够的休息而加速老化、食欲会莫名减退。这些变化不仅影响个人的生活质量,还可能进一步波及到工作与人际关系的和谐。对于住院病人而言,尤其是神经内科的患者,情况更为严峻。患者往往面临着咳嗽、呼吸困难等直接威胁睡眠质量的症状^[1]。长期以往,不仅会导致患者精神萎靡、体力不支,更会直接干扰到治疗

的效果,使得疾病的恢复进程变得缓慢而艰难,甚至可能延长病程,增加并发症的风险。因此,了解神经内科住院病人睡眠质量降低的因素,进行针对性的护理措施,是改善患者睡眠,促进患者疾病恢复的重要措施。

2 影响因素

2.1 疾病因素

医院内科的住院区域,往往承载着治疗与护理慢性疾病患者的重任,患者群体中,老年患者的比例显著偏高。随着年龄的增长,人体的生理机能逐渐衰退,加之长期累积的生活习惯与环境因素,老年患者易得多种慢性疾病。慢性疾病之间相互交织、相互影响,严重影响着健康。其中,睡眠质量不佳成为了一个普遍且亟待解决的问题。神经内科的住院患者,其病情特点尤为突出,如频繁咳嗽、呼吸困难、咳痰等症状,这些不仅是疾病本身的症状表现,也是疾病进展过程中难以避免的阶段。症状在夜间尤为明显,长此以往,持续的睡眠影响加剧患者的身体疲劳,对其心理健康构成严重威胁。慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、慢性肺炎、慢性咽炎等长期存在的慢性病,严重影响老年患者的睡眠质量^[2]。

【作者简介】刘雅娟(1993-),女,中国天津人,主管护师,从事护理学研究。

这些慢性疾病不仅带来身体上的不适,更对睡眠质量造成持续性破坏。长期的睡眠不佳,会进一步削弱患者的免疫系统,影响身体的自我修复能力,从而形成恶性循环。睡眠质量的下降还容易引发患者的情绪波动,如烦躁、焦虑乃至抑郁的出现,负面情绪又会反过来加重睡眠问题,使得患者的睡眠质量陷入更深的困境。此外,某些疾病所带来的疼痛感也是影响患者休息的重要因素之一。疼痛作为一种强烈的生理信号,能够直接干扰患者的睡眠周期,使其难以进入深度睡眠状态。这种持续的疼痛刺激不仅让患者难以忍受,严重影响患者的睡眠质量,进一步加剧病情的恶化。

2.2 心理因素

当患者住院后,进入一个陌生的环境,在适应新环境期间,患者可能会因为不适应医院的作息时间、床铺的舒适度、病房的噪音等因素,而导致睡眠质量显著下降。同时,对于自身疾病的认知不足,更加剧患者的恐惧与焦虑。面对突如其来的疾病,患者往往缺乏足够的信息和准备,对疾病的严重性、治疗过程及预后产生诸多不确定感,使得患者难以安心入睡。加之同病房内其他病人所表现出的咯血、咳嗽、呼吸困难等明显症状,更是增加患者的焦虑情绪这些负面情绪均可造成患者睡眠质量下降。此外,患者家庭的经济状况与工作问题会使病人忧虑。面对高昂的医疗费用、家人的照顾负担以及自己无法正常工作所带来的经济压力,患者往往会感到前所未有的沉重与忧虑。这种压力影响患者的日常生活和心理防线,使得他们在病床上辗转反侧,难以入眠。内科疾病周期长、见效慢、易反复等,进一步延长患者的住院时间。长时间的住院治疗,让患者逐渐失去对日常生活的掌控感,对医院的环境产生了依赖与厌倦并存的复杂情绪。同时,对于自身疾病的过度担心与关注,更是让患者陷入深深的自我怀疑与焦虑之中,心理负担日益加重,甚至可能引发抑郁情绪的出现。当患者的呼吸系统症状明显时,如呼吸急促、胸闷等,会直接作用于患者的心理状态,促使焦虑、抑郁等多种情绪障碍的发生。负面情绪通过影响网状内皮系统的活动、交感神经的兴奋性以及去甲肾上腺素等神经递质的水平,进而改变患者的睡眠质量^[9]。具体表现为入睡困难、浅睡眠时间延长、深睡眠(慢波睡眠)减少以及夜间醒来次数增加等,严重削弱了患者的休息与恢复能力。加上对于病情较重的患者治疗仪器和管路过多,自身活动受限制,病人会感到紧张焦虑,影响睡眠。这种身体上的束缚与心理上的压抑相互交织,使得患者在面对睡眠时更加紧张与焦虑,从而进一步恶化了他们的睡眠质量。

2.3 医源性噪声及非医源性噪声因素

由于医疗环境和患者病情,医护人员和患者需要更加安静的诊疗空间。由于医院这一特殊场所的复杂性和多样性,噪声污染成为一个不容忽视的问题。当声音强度超越了人们日常生活的耐受阈值时,便构成噪声污染,干扰医院的正常工作秩序,对医患双方的身心健康造成潜在威胁。长期

暴露于噪声环境中,人们可能会出现情绪波动、注意力分散、疲劳感增加等不良反应,进而影响到情绪的稳定性和睡眠质量。医生护士和患者或家属的讲话谈话、人流走动产生的人为噪声、医护人员在夜间诊疗时会产生一定的声响、心电监护等医疗设备的医疗服务噪声、公共设施产生的设备噪声,如空调,呼叫器等;以及外面车辆启动、运行、鸣笛等交通噪声,都会影响情绪、休息,导致睡眠质量变差。

3 护理

3.1 减轻疼痛

神经内科患者,尤其是老年慢性呼吸系统疾病患者,其疾病特性往往伴随着一系列夜间症状加重的现象,如呼吸困难、咳嗽频发等,均成为影响睡眠质量的重要因素。老年人群由于身体机能衰退,对疼痛的耐受性降低,且常伴有多种慢性病。针对老年慢性呼吸系统疾病患者,如肺部淤血导致的夜间症状加重,可采取特定的护理措施,如调整睡姿为头高脚低位,减轻心脏负担,促进血液回流,从而缓解肺部淤血状况。同时,持续的给氧治疗能够有效改善患者的氧合能力,减少因缺氧引发的夜间憋醒现象。适当补液则需根据患者具体情况谨慎进行,维持水电解质平衡,避免加重心脏负担。为减少夜间起夜次数,保护患者的睡眠质量,应避免在夜间给患者注射利尿剂,除非必要并在医生严格指导下进行。针对严重睡眠障碍的患者,医生可根据病情需要,开具安眠镇静药物,但务必遵循个体化原则,即根据患者睡眠障碍的具体类型和严重程度,选择不同强度的药物。例如,短效药物如三唑仑、咪达唑仑,因其快速起效且作用时间短,特别适用于入睡困难的患者;中效药物如阿普唑仑,适用于睡眠中易醒的患者;而长效药物如地西洋,则更适用于那些伴有焦虑、紧张情绪的睡眠维持障碍患者。除了西药治疗外,中医药在调理失眠方面也有其独特的优势^[4]。诸如甘麦大枣汤、柏子养心汤、安神定志丸、天王补心丹、枣仁安神颗粒、孔圣枕中丹、朱雀丸等传统方剂,均被广泛应用于治疗不同类型的失眠症,且因其温和、副作用小的特点,深受患者青睐。每位患者失眠的原因复杂多样,因此在采用中药治疗之前,务必咨询专业中医师,进行详细的辨证施治,确保治疗的安全性和有效性。

3.2 维系良好的睡眠环境

由于住院病人大多数存在着身体不适,所以对于医院环境的要求更应严格,住院环境应使病人感到舒适温馨。护理人员应保持床面的平整与干净,进行严格的消毒处理,杀灭潜在的细菌与病毒。同时,勤开窗通风,确保空气流通,减少室内病菌的滋生,维持室内温湿度在人体最适宜的范围。考虑到病人的休息需求,护理操作的时间安排需尤为谨慎。原则上,应尽可能将大部分护理操作集中在白天进行,以便病人能够有充足的休息时间。若因特殊情况需在夜间进行操作,护理人员应提前与病人沟通,做好充分的解释与准

备,以减少对病人睡眠的干扰。在进行夜间治疗时,护理人员更应秉持“四轻”原则——说话轻、走路轻、操作轻、关门轻,同时调节光线至柔和状态,避免强光直射,以轻柔的动作完成每一项操作,确保整个治疗过程既高效又不对其他病人造成不必要的打扰。此外,保护病人隐私同样重要。对于涉及敏感部位的护理操作,护理人员应主动使用屏风或床帘进行遮挡,为病人创造一个私密、安全的治疗空间,减轻患者的紧张与焦虑情绪。针对医源性噪声问题,医院应采取积极措施加以控制^[5]。对于使用治疗仪器、监护仪等设备的患者,以及频繁使用呼叫器的病人,护理人员应主动将仪器的声音调至最低可接受范围,减少噪声对病人及周围环境的干扰。对于部分病人因个人习惯或身体状况产生的打鼾声等噪声,医院应合理安排病房分配,将这类病人单独安置,以免对同病房的其他病人造成不良影响,确保每位病人都能享有高质量的休息环境。

3.3 重视心理护理

有研究表明,神经内科病人的主要特征为孤独、恐惧焦虑、悲观抑郁、淡漠被动及对治疗依赖心理^[6]。因此,在患者入院之初,应秉持热情与关怀,努力营造一个温馨、安心的环境。鉴于许多患者病情迁延不愈,自理能力受限,易产生对家庭负担加重的担忧及对社会支持不足的恐惧,应积极鼓励患者树立自信,密切关注其心理状态变化,避免任何可能触发负面情绪的语言或行为,给予充分的精神慰藉。同时,加强健康教育至关重要。通过病房内设置疾病科普资料区,让患者能够自主了解疾病知识,从而以更加积极、理性的态度面对自己的健康状况。在进行任何护理操作前,务必提前与患者沟通,详细说明操作的目的、步骤及可能产生的不适感,让患者能够充分准备,减少不必要的焦虑,进而增强对医护工作的信任与配合^[7]。此外,选择合适的沟通策略,耐心倾听患者的需求与感受,建立良好护患关系。对于因心

理因素导致失眠的患者,可优先考虑使用安慰剂等非药物手段,以稳定情绪、改善睡眠质量,但需密切监测其效果,避免非必要或不当的安眠药物使用。

4 结论

影响患者睡眠质量的主要因素包括:自身疾病的影响、疼痛、心理因素、睡眠习惯不佳、活动量少、噪声干扰、睡眠环境等。护理人员对于不同的患者应进行区别分析,找出干扰因素,采取相应的护理措施,对症治疗,才能使患者的睡眠质量得到改善,促进疾病的恢复。睡眠是休息的重要形式,好的睡眠对于病人来讲至关重要。因此,要提高住院病人睡眠质量,需充分了解病人的睡眠质量并分析其因素,采取积极有效的护理措施,尽可能消除外在影响因素,建立一个舒适、良好、安静的睡眠环境,帮助提高病人的睡眠质量,促进疾病的康复。

参考文献

- [1] 陈丽霞.呼吸内科住院患者睡眠质量调查与影响因素分析[J].齐鲁护理杂志,2015,21(3):27-29.
- [2] 陈莉.舒适护理在改善消化内科住院患者睡眠及生活质量中的效果研究[J].实用临床医药杂志,2015,24(6):39-42.
- [3] 何剑琴,王伟岸,胡品津.肠易激综合征患者睡眠质量特征分析[J].胃肠病学,2003(8):18.
- [4] 罗宗贤,李芬.呼吸内科住院病人睡眠质量及其影响因素分析[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(3):182-183.
- [5] 冯海燕.呼吸内科住院患者睡眠质量状况调查分析[J].中医药管理杂志,2015(19):14-15.
- [6] 张小云.探讨神经内科住院病人睡眠障碍的原因及护理干预[J].首都食品与医学,2018,25(11):102.
- [7] 陈波.呼吸内科住院患者睡眠质量调查与影响因素分析[J].中国现代药物应用,2019,13(6):56-57.