

中医情志护理对ICU患者睡眠的影响

郭春梅

(自贡市中医医院,四川 自贡 643000)

【摘要】目的:研究中医情志护理的干预效果,讨论该护理模式对ICU患者睡眠情况的影响。方法:对我院2019年2月至2020年2月的132例ICU病人为对象。以双色球法分成66例的对照组和观察组。前者实施常规护理,后者进行中医情志护理。对比两组护理结果。结果:干预后患者负性情绪均改善,观察组改善更为显著,相比如对照组评分结果更低。差异显著($P < 0.05$)。比较睡眠质量优良率以及睡眠质量评分。观察组结果相比如对照组更高。差异显著($P < 0.05$)。结论:中医情志护理在ICU患者护理中具有一定价值。这一护理模式可缓解负面情绪,且针对睡眠质量起到正面影响。

【关键词】中医情志护理;ICU;睡眠质量

ICU收治患者具有病情复杂、危急的特点。相对于普通病房患者而言其心理应激反应更加严重。有患者受严重的心理应激影响,导致其彻夜难眠。作息不当会造成免疫能力下降,身体代谢异常,激素水平不稳定,不利于病情恢复。保持良好心态有利于提高睡眠质量,促进病情恢复,早期转入普通病房。常规护理模式的不足在于对影响患者情绪、睡眠因素干预力度不足,难以有效提高睡眠质量。本文探讨中医情志护理的效果,总结其对ICU患者睡眠情况的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料

根据双色球法将132例ICU病人分成66例的对照组和观察组。患者均为2019年2月至2020年2月期间就诊。对照组男32例,女34例,年龄22-77岁。观察组男36例,女30例,年龄22-78岁。两组一般资料无显著差异($P > 0.05$)。

纳入标准:①入组病人预计入住病房时间高于7天。②入组患者签署知情同意书。③入组病人满足ICU收治要求。

排除标准:①精神、意识存在异常。②治疗期间需使用镇静药物。③中途转院。

1.2 护理方法

对照组进行常规护理。观察组进行中医情志护理,如下。

1.2.1 情志护理。不良负面情绪对睡眠状况存在较大影响,《黄帝内经》中提及喜、恐、怒、悲等情绪对脏腑造成影响,须通过心理护理疏导不良情绪。ICU病人对病情较为担心,又时常感到孤独。因此在出院期间须加强沟通,及时让病人了解到病情变化。引导病人诉说内心苦闷,同时分享生活中积极向上的事情。

1.2.2 移情相制。ICU病房中医疗设施较多,且护理、治疗操作较多。受噪音影响患者难以入眠。护理人员须通过移情相制规避外界刺激,日常护理工作可通过语言、眼神暗示、音乐等等转移病人对外界影响注意力。此外护理、治疗工作集中在病人未休息时间进行,医疗设施更换为静音设备。

1.2.3 顺情从欲。患者个体需求得不到满足同样是引发不良情绪的原因,护理人员应当重视其需求。在日常工作中分析病人心理特点,主动了解其需求,在对身体、病情无危害的情况下满足其合理需求。针对不合理需求则需解释说明其危害。

1.2.4 穴位按摩。部分ICU患者存在睡眠障碍,以至于身心疲劳。通过穴位按摩可改善疲乏状态,为提高睡眠质量创造有利条件。护理人员可利用穴位按摩这一物理方式改善疲乏,按摩泉穴、风池穴、太阳穴等穴位,每天按摩一刻钟。

1.2.5 移精变气。移精变气由来已久,该护理通过语言引导达到目的。护理人员需告知病人病情由来,通过语言进行开导,使患者正确认识疾病,认同生理上的不适,进而由负面情绪转变为正面情绪,未经药石,改善血运。

1.2.6 睡眠护理。保持良好睡眠习惯有利于改善睡眠质量。护理人员需深入了解作息习惯。结合病情、护理、治疗、生物特点科学治疗睡眠方案。患者作息习惯较差则应当加强干预力度,解释说明良好生活习惯对病情的影响。ICU病床的枕头、床垫材质、软硬、厚度等等应当符合人体工学,床单、被套柔软舒适。

1.2.7 正念呼吸训练。指导正念训练,患者需选择注意对象。可以是呼吸、声音,也可以是感受。保持舒适的姿态,调整呼吸频率、放松身心状态。将自身注意力集中于注意对象上,中途注意力若被外界吸引则需及时调整,闭眼进行腹式呼吸。每天正念呼吸训练进行10分钟。训练过程中患者必须对身体的感知不加评判。

1.3 观察标准

本研究将患者在干预前后的负面情绪以及睡眠质量为评价标准。①通过SAS量表、SDS量表评估焦虑抑郁。低于50分则表示患者心理状态良好,高于此分数者存在负性心理且分数越高情绪越明显。②PSQI量表评价睡眠质量。睡眠质量分为良好(0至5分)、一般(6至10分)、较差(11至15分)、严重障碍(16至21分)。优良率=(良好+一般)/本组病例总数*100%。

1.4 统计学方法

以SPSS17.0软件分析数据。率计数资料采用 χ^2 检验,并以率(%)表示。计量资料比较采用t检验,并以 $(\bar{X} \pm s)$ 表示, ($P < 0.05$)为差异显著,有统计学意义。

2 结果

2.1 负面情绪

比较两组病人心理状态。在护理前组间评分无差异($P > 0.05$)。护理后两组有所改善,观察组相比如对照组评分结果更低。差异显著($P < 0.05$)。如表1。

