

## 探讨精细化护理干预改善妇科肿瘤患者睡眠质量的临床效果

李晶晶

河北省保定市徐水区妇幼保健院

**[摘要]**对肿瘤患者进行放疗治疗后,通过采用护理干预可以缓解患者因放疗所产生的负面情绪,从而使患者睡眠障碍得到改善,能够有效促进患者配合治疗的积极性及对医院治疗的满意度,具有很好的临床治疗效果,值得在临床工作时针对护理干预进行推广使用。

**[关键词]**精细化; 护理干预; 改善; 妇科; 肿瘤患者; 睡眠质量

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.465

## 引言

目的:探究精细化干预在改善妇科肿瘤患者睡眠质量方面的临床应用。方法:选取2018年5月至2019年5月泉州市妇幼保健院儿童医院收治的妇科肿瘤患者72例作为研究对象,随机分为观察组和对照组,每组36例。对照组按照常规护理方式开展护理工作,观察组在常规护理基础上采用精细化护理干预措施,比较分析2组患者的睡眠质量。

结果:护理前,2组患者的PSQI中的各项内容得比较,差异无统计学意义( $P>0.05$ ),采取护理措施后,观察组患者各方面均优于对照组患者,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。结论:妇科肿瘤患者护理中采用精细化护理干预措施能够有效改善患者的睡眠质量,具有较高的应用价值。

## 1 资料与方法

1.1一般资料选取2018年5月至2019年5月泉州市妇幼保健院儿童医院收治的妇科肿瘤患者72例作为研究对象,随机分为观察组和对照组,每组36例。对照组患者中,年龄66~76岁,平均年龄(72.46±2.68)岁,其中卵巢癌8例,子宫颈癌12例,子宫内膜癌16例。观察组患者中,年龄68~77岁,平均年龄(72.41±2.72)岁,其中卵巢癌7例,子宫颈癌11例,子宫内膜癌18例。一般资料经统计学分析,差异无统计学意义( $P>0.05$ ),具有可比性,本研究经过我院伦理委员会批准并经患者及其家属知情同意。

## 1.2护理方法

## 1.2.1对照组

开展常规护理工作包括入院时对患者进行健康宣教,观察患者病情变化,做好并发症处理工作,指导患者合理科学饮食等。

## 1.2.2观察组

在常规护理方案实施的基础上开展精细化护理干预1)环境护理:控制病房温度在21~25℃范围内,湿度控制在

50%~60%左右。夜间尽量撤掉一些不必要的监护设备,避免在患者正常睡眠时间段进行护理操作,夜间巡视时避免打扰到患者;2)心理护理:患者易出现焦虑、抑郁等负面情绪,影响到患者的睡眠,因此要做好患者的心理护理,让患者能够用积极的心态进行治疗;3)睡眠护理:每隔2d对患者的睡眠状况进行一次评估,告知患者可导致睡眠障碍症状加重的影响因素,睡眠限制护理、刺激控制等纠正患者的不良睡眠行为,改善睡眠质量;4)放松训练:指导患者进行腹式呼吸、运动想象训练等放松训练,于每天晨起、午饭前、晚饭前及睡前进行,使患者全身得到充分放松;5)疼痛护理:护士要对患者的疼痛情况及时进行评估,如可以采用放松疗法,转移患者注意力等,可以让患者听一些舒缓的音乐和阅读自己喜欢的书籍等来减轻疼痛,如果患者疼痛症状较严重,必要时给予镇痛剂;6)家庭与社会的支持护理:鼓励家属多陪伴患者,让患者感受到家庭的温暖,提升患者信心。

## 1.3观察指标采用匹兹堡睡眠质量指数量表

(Pittsburgh Sleep Quality Index Scale, PSQI)评价2组患者护理前后的睡眠质量,评价内容包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、睡眠辅助用药、日间功能7个领域及总分,总分0~21分,分值越低代表睡眠质量越佳。

1.4统计学方法采用SPSS19.0统计软件进行数据分析,计量数据以均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,采用配对t检验;计数资料用百分比/率(%)表示,采用 $\chi^2$ 检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

患者护理前后PSQI评分比较:护理前2组患者在睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、睡眠辅助用药、日间功能各个领域所得分值及总分方面比较,差异无统计学意义( $P>0.05$ );护理后,观察组患者PSQI中各领域

表1 2组患者护理前后PSQI评分比较/分( $\bar{x} \pm s$ ,分)

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	睡眠辅助用药	日间功能	总分
观察组( $n=36$ )								
护理前	2.16±1.77	2.17±1.36	1.69±0.66	1.22±1.01	1.47±0.94	1.14±1.67	1.97±0.94	11.62±3.37
护理后	1.03±0.34*	0.94±0.71*	0.61±0.51*	0.33±0.26*	0.96±0.41*	0.54±0.36*	0.95±0.61*	5.21±3.17*
对照组( $n=36$ )								
护理前	2.19±1.79	2.15±1.39	1.64±0.68	1.18±1.05	1.43±0.98	1.11±1.69	1.93±0.96	11.58±3.42
护理后	1.45±0.93	1.15±0.77	0.98±0.81	0.99±0.80	1.51±0.58	0.92±0.45	1.59±0.82	8.46±5.17

注:与对照组比较,\* $P<0.05$

所得分值及总分显著低于对照组患者，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。见表1。

### 3 讨论

一生中三分之二的时间都在睡眠中度过，良好的睡眠是健康体魄的有效保障。但是对于身患肿瘤这类群体来说，失眠常常与其相伴，经过放疗的患者，体内儿茶酚胺分泌增多，导致睡眠交感神经异常兴奋，使患者情绪激动难以入睡，或者产生多梦易醒，睡眠时间短的情况。失眠对正常人来说，会影响第二天的正常日常工作，对肿瘤患者来说，除了会影响休息，还会影响患者的康复情况。

一般护理能在患者睡眠过程中提升一定的睡眠质量，但是影响睡眠因素非常多，比如饮食，运动，睡前环境。单一的护理方式不能满足大多数的肿瘤患者对睡眠的需求，医护人员也在积极找寻肿瘤患者放疗后干预睡眠的有效方法。子宫肌瘤、颈肿瘤、卵巢囊肿等是女性群体中的常见病症，严重影响了患者的身心健康，降低了患者的生活质量。而随着如今医疗水平的提高，在妇科肿瘤的治疗中，各种技术手段逐步增多，并且比较成熟，可获得较好的治疗效果。而由于患者对疾病的不良认知以及病理复杂性等各方面因素影响，在妇科肿瘤治疗过程中加强护理干预非常重要。尤其是心理护理，通过有效的心理护理干预可纠正患者对病情的不良认知，缓解患者的焦虑、抑郁情绪，并帮助患者树立生活的勇气和治疗信心，从而提高患者的依从性，最终提高患者的治疗效果和生活质量。本次研究结果显示，加强护理干预的试验组患者的焦虑和抑郁程度降低水平明显优于对照组（ $P < 0.05$ ），表明了对妇科肿瘤患者加强护理干预可有效提高患者的生活质量，具有非常积极的影响。

个性化护理干预方式主要是能有效的根据患者的自身情况，制定个性化的饮食、运动、睡前改善计划方案，在护理过程中充分了解患者，需求提供良好的睡眠环境条件；建立良好的医患关系，及时进行心理疏导，让患者能够安心接受治疗。根据探究结果来看，两组数据中心，睡眠质量均得到了提升，其中实验组的睡眠质量评分明显高于对照组，数据分析结果 $P < 0.05$ ，差异具有统计学意义，该结果也证明个性化护理能有效干预患者睡眠质量。

（1）首先是要让肿瘤患者了解良好的睡眠质量有助于放疗治疗的实施，这就要求医院每天对肿瘤患者进行10分钟左右的相关知识宣传，同时让患者了解在放疗治疗的过程中容易出现的并发症，减少患者因此而产生的恐惧心理及一些负面的情绪。为了改善肿瘤患者的睡眠障碍，建议患者建立科学的作息时间表，在睡觉之前保持心情愉悦和全身心的放松，禁止进行剧烈的运动。医院为了辅助肿瘤患者的睡眠，可以每天规定时间播放催眠音乐或者轻音乐，为患者建立一个安静舒适的睡眠环境。患者在白天活动时避免打瞌睡并进行适量的体育运动，让肿瘤患者树立一个正确的睡眠意识。

（2）由于放疗的治疗方法会产生恶心、呕吐等的并发症，从而会使肿瘤患者对放疗的治疗方式产生抵触心理，为了让患者配合治疗，医院就需要采取一些措施来帮助患者树立正确治疗态度。当患者在放疗过程中时，医院的护理人员就需要及时观察患者的心理变化并对其进行疏导和安

慰，通过心理护理来提高患者对治疗的满意度，增强患者的睡眠质量。（3）合理健康的饮食习惯能够改善患者的负面心情、提高患者的体质，因此医院应根据患者病情状况和身体情况具有针对性的制定食谱，对于肿瘤患者应注意安排进食一些容易消化吸收并且维生素和蛋白质含量高的食物。由于放疗的治疗过程会出现恶心、呕吐等并发症，因此在对患者安排食谱时应注意增加少量的蔬菜水果，来改善患者胃肠道中的不适反应。（4）要提高肿瘤患者的睡眠质量，首先就要为其安排一个舒适安静的病房，同时由于肿瘤患者要经常进行放疗治疗，因此其人体的免疫力就会相比于正常人来讲要差很多，为了避免肿瘤患者再引起另外的病症，这就更加要求医院加强病房的无菌控制，同时病房要注意保持空气的流通，为肿瘤患者营造出一个良好的恢复环境。

妇科肿瘤是一种严重的躯体疾病，患者往往承受着较大的痛苦，包括生理和心理层面。同时由于患者在住院治疗期间，生活环境和生活规律的改变，以及频繁的治疗等都对患者带了较大的心理压力，严重影响到了患者的情绪状态，导致患者发生睡眠障碍等。而睡眠障碍的出现又会影响到患者正常的生理节律，影响机体的修复功能等，对疾病的康复也产生不利影响。

在本次研究中，对观察组患者采用精细化护理干预措施，根据患者的实际情况，为患者创造了相对舒适的病房环境，帮助患者疏导情绪，采取有效的睡眠护理和疼痛护理等，经过一系列的护理干预措施后，结果显示观察组患者PSQI中各领域所得分值及总分显著低于对照组患者，这说明精细化护理干预措施能够有效改善患者的睡眠质量，其效果优于常规护理。

### 结束语

近年来，妇科肿瘤的发生率呈上升趋势，且患病肿瘤类型较多。一般来说，阴道肿瘤、卵巢肿瘤、子宫肿瘤等都属于妇科肿瘤的范畴，在临床上以手术治疗为主要方式。但是由于妇科肿瘤患者极易存在心理障碍，加之生理因素和手术创伤等种种因素，患者常常会出现睡眠质量低，入睡困难，睡眠时间短等问题，导致睡眠障碍产生，不仅严重影响患者的身心健康，也会影响到患者机体的修复能力和康复程度。

### 参考文献

- [1] 周元芬. 精细化护理改善妇科患者睡眠质量的效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(9): 1233-1234.
- [2] 刘萍, 马丽. 护理干预对妇科肿瘤患者睡眠状况及生活质量的影响分析[J]. 基层医学论坛, 2019, 23(15): 2142-2143.
- [3] 万春燕, 王远霞. 个性化护理干预对高龄妇科肿瘤患者的睡眠状况、生活质量的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2018, 24(21): 107-109.
- [4] 马冰雪, 李淑华. 个体化护理干预对肿瘤患者放疗后睡眠障碍的改善效果分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5(10): 1252-1254.
- [5] 王万军, 李倩文, 刘娟, 吕静, 田红梅. 肿瘤化疗病人住院期间睡眠质量及影响因素调查分析[J]. 护士进修杂志, 2007(18)