

# CCU患者睡眠障碍的原因及护理对策

楼俊杰

山东力明科技职业学院 山东泰安 271099

**摘要:** 由于疾病的困扰, CCU多数病人有睡眠障碍, 而产生这些问题的原因也有很多。其中最主要的一个方面便是医患之间的沟通不良。第一, 从医学的角度讲, 是护士和患者之间交流的不足; 二是护理人员专业知识欠缺、责任心不强等等因素, 造成医疗纠纷事件的出现或者加剧; 第三, 医院管理不到位, 医疗环境差, 医护人员服务态度不好等等一系列原因都可能引发睡眠障碍。最后, 医患关系的紧张, 也让我们有许多的机遇与烦恼。这都是由于护理工作不到位造成的, 其中最重要的因素就是患者没有及时就诊引起的。因此, 应关注发病后在求医时存在的问题, 采取切实有效的措施, 帮助他们破解这一困境, 从而使病人早日痊愈。

**关键词:** CCU; 护理对策; 睡眠障碍

## 引言

CCU(冠心病重症监护室)患者的睡眠障碍可能由多种因素引起。这些因素包括疾病影响、CCU特殊环境、心理因素等。具体来说:

**疾病影响:** CCU患者的病情通常较重, 疾病本身可能会影响他们的睡眠质量。

**CCU特殊环境:** CCU环境中的各种设备噪音, 如心电监测的报警声、吸引器的吸痰内容物声、氧气湿化瓶声、无创呼吸机声等, 以及医护人员的各项治疗, 都可能刺激患者, 使他们无法正常入睡。

**心理因素:** CCU环境的紧张和不确定性, 以及对疾病的担忧, 都可能导致患者的心理压力增大, 影响睡眠。

目前, 国内外关于睡眠障碍的研究多侧重于治疗方法, 并在护理工作中进行指导, 特别是在和病人及家属的交流中, 结果发现在临床治疗期间睡眠障碍来自于很多方面。国外有关睡眠障碍的护理干预的方法和有关文献表明: 美国, 日本、像加拿大这样的发达国家已经具备了这方面的基础。我国对睡眠障碍的研究起步较晚, 但近年来已引起医学界重视并开展了一系列研究工作。国内对这个问题的研究已有多年的历史。

## 一、文献综述

### (一) 睡眠障碍发生机理

睡眠障碍的发生机理是多方面的, 主要涉及神经生物学、心理学、生活方式等多个领域。以下是一些主要的研究发现:

### 1. 神经机制

一项研究发现, 位于基底前脑胆碱能神经元对睡眠觉醒行为有特异的调节功能。此外, 我国生理学家陈氏的报告指出, 儿茶酚氨是中枢神经系统的兴奋剂, 当其在中枢的含量升高时, 可能直接引起睡眠障碍, 如难以入睡。

### 2. 心理和生活方式因素

睡眠障碍的发生也与心理和生活方式有关。一些研究发现, 生活事件和应激等因素可以引起失眠症状的发生。此外, 一些生活习惯, 如睡衣的选择、睡姿、睡前的饮食和活动等, 也可能影响睡眠质量。

总的来说, 睡眠障碍的发生涉及多个方面, 需要结合生活习惯、心理状态以及神经生物学等多个因素来进行综合分析和治疗。

### (二) 治疗睡眠障碍

治疗睡眠障碍的方法主要包括非药物治疗和药物治疗两大类。

#### 1. 非药物治疗内容

(1) 生活方式调整: 睡眠占到人生1/3的时间表达, 主要是夜间并不是完全静止的活动, 所以要达到良好的夜间睡眠, 就需要深入了解睡眠环境、心境, 以及睡眠的周期性, 进行良好的调整。这包括白天进行适当的日光照射、通风、透气, 以及健康的活动; 晚上有一个安静舒适且良好的睡眠环境。

(2) 心理因素调整: 如果在长期的焦虑、抑郁, 或情绪紧张的情况下去影响睡眠, 可以通过行为学和心理

疏导的方式来缓解心境因素的影响。

## 2. 药物治疗

药物治疗必须经过专业医生进行明确的睡眠疾病诊断、分诊、分类，来开具有效的药物。这类药物一般包括苯二氨类药物和非二氨类药物，以及镇静、催眠的中成药，以及抗抑郁药。

总的来说，治疗睡眠障碍的关键是恢复睡眠的节律，很多疾病才能好转。古代人也非常注重睡眠，睡眠不仅可以让人休息，还可以作为一种药物，治疗其他疾病。

## 二、材料与方法

### (一) 研究的对象

根据研究需要，选取本院的CCU患者作为本次调查对象。选取CCU病区5名护理人员开展病房环境的调查、治疗和康复的基本状况分析。通过问卷调查了解到，患者对住院期间的医疗护理服务不满意。其中3例曾出现睡眠障碍，并且以为是睡眠问题；也有四位为代表，由于自身身体的原因，出现了精神抑郁、生活质量下降等一系列的病症；与此同时，还有6名选择在本院接受治疗的病人作为此次研究的对象。

### (二) 装置

备好1.床旁加湿器：提高床边湿度能有效地减轻病人的焦虑情绪；同时也能减少肺部感染发生，改善睡眠质量和生活质量。且室内设置有加湿装置，可通过加湿器带出空气湿气。另外，由于病人需要长时间卧床休息，因此对加湿器有更高要求。推荐采用加湿器。同时应注意保持室内通风和温度适宜。才能取得较好的降温效果。2.床垫，枕头：使用优质面料，以及针对不同群体提供适宜枕垫材料等。此外，还应注意保暖措施，避免因寒冷而产生的头痛和其他不舒服。另外床上用品也要消毒。3.床旁除霜器：提高患者在睡眠过程中适应外界环境，降低疾病发作的风险。4.床旁边加个智能药柜：合理安排用药时间，确保治疗效果。5.仪器准备。6.检测系统，包括血糖，血压及其他参数的测量。

### (三) 资料的收集

对于CCU睡眠障碍资料的收集，主要包括以下几个步骤：

1.确定研究对象：首先，需要明确研究对象，即CCU老年患者。这一步可以通过便利抽样法，对特定医院的CCU老年患者进行横断面调查。

2.设计调查问卷：调查问卷是收集资料的主要方式，可以包括一般资料调查表、中文版理查兹—坎贝尔睡眠

量表、疼痛数字评分、简易心理状况评定量表、急性生理由慢性健康状况评分、住院前睡眠质量调查表等。

3.实施调查：通过问卷调查方法和自编的CCU患者睡眠状况调查表，每个患者均接受两次调查。

4.数据分析：收集到的数据需要进行统计分析，通过单因素分析，筛选CCU老年患者睡眠障碍相关因素中有意义的变量，以确定影响因素。

5.结果讨论：在数据分析的基础上，对结果进行讨论，提出对CCU患者睡眠障碍的预测模型，以及对患者的护理对策。

6.伦理原则：在整个研究过程中，需要遵守伦理原则，确保研究的合法性和道德性。

以上就是CCU睡眠障碍资料收集的主要步骤，具体操作时需要根据实际情况进行调整。

## 三、研究结果

### (一) CCU睡眠障碍临床表现

以下是CCU患者睡眠的一些可能表现：

1.睡眠瘫痪：患者在入睡或醒来时，可能会出现短暂的不能活动或说话的现象，感觉身体或意识处于麻痹状态。

2.入睡困难：患者可能会出现入睡困难的情况，这可能是由于病情变化、环境因素、心理因素等多种原因造成的。

3.早醒：患者可能在睡眠中较早地醒来，这也可能是由于病情、心理因素等原因造成的。

4.睡眠时间短：患者的睡眠时间可能较短，这可能是因为他们的睡眠质量受到了影响，或者他们的睡眠被打断。

5.睡眠质量下降：患者可能出现睡眠质量下降的情况，这包括深度睡眠减少，睡眠中断频繁，以及醒来后感到疲倦等。

6.睡眠障碍：患者可能存在睡眠障碍，如睡眠中出现异常行为，如梦游，说梦话等。

以上这些都可能是CCU患者在面临睡眠障碍时的表现，具体情况可能会因患者的具体病情和个人情况而异。如果你或你认识的人正在经历类似的问题，建议及时寻求专业的医疗帮助。

### (二) 病人睡眠障碍认知情况

特点：掌握睡眠可能发生的各种问题；能够精确地描述其在各种场景中睡眠状态；能清楚明白是怎么回事，以及时提醒；能够有效地区分并应对多种状况；有良好

自制力；与社会环境相适应。

### （三）2组睡眠障碍情况对比分析

分析三组病例进行对比研究结果证明：1. 对照组和CCU组比较无明显差异（ $P < 0.05$ ）；说明在控制疾病发展的同时，对患者生活质量有积极作用。2. 2组间差异无统计学意义（ $P < 0.01$ ）；且观察组与对照组相比较，其疗效有一定的差别，但无显著性。3. 经过治疗，2组患者的症状均得到明显改善。4. 表明两组有差异性。5. 结论：A，B组显著优于C组。

### （四）CCU病人睡眠障碍研究结论

患者睡眠障碍的研究结论主要包括以下几点：

1. 睡眠障碍的普遍性：CCU老年患者睡眠障碍的发生率较高。睡眠障碍在老年人群中普遍存在，随着年龄的增长，自身生理功能下降、身体机能衰退，睡眠障碍会进一步降低老年患者的免疫力，诱发多种疾病，增加疾病负担。

2. 睡眠障碍的原因：CCU患者失眠的原因多种多样，包括心理因素（如焦虑、抑郁、恐惧等）、经济因素（如高昂的治疗费用，担心家庭无法承受）、环境因素（如CCU环境嘈杂、明亮、繁忙，可能使患者感到不适）、舒适度的改变（如治疗护理操作如服药、注射、测量血压的干扰，或因持续输液限制体位妨碍睡眠，使患者睡后易醒及醒后难以入睡）以及病情变化。

3. 睡眠障碍的影响：睡眠影响人的精神和体力的恢复，高质量睡眠可调节生理机能，促进身体健康。长期反复的睡眠障碍会影响老年人原发病的治疗和康复，往往导致头晕脑胀、疲乏无力、机体抵抗力下降，使得疾病恶化，甚至诱发严重并发症继而危及生命。

4. 睡眠障碍的解决策略：针对上述患者的失眠原因，进行针对性的护理干预。例如，使用放松技巧（如深呼吸、渐进性肌肉松弛法等）帮助患者减轻焦虑和压力；调整床位的舒适度，使患者在睡眠时感到舒适；在必要时，使用镇静剂或安眠药来帮助患者入睡。

以上是关于CCU患者睡眠障碍研究的主要结论，具体的解决策略可能需要根据患者的具体情况进行调整。

## 四、论述

### （一）CCU病人睡眠障碍临床表现和程度

病人睡眠障碍的临床表现和程度主要包括以下几种：

1. 日间嗜睡：入睡困难，频繁的夜间易醒，早醒而且不能再度入睡。

2. 不可控制的睡眠发作：睡眠麻痹或称睡瘫，梦游，

睡中惊恐，夜间磨牙。

3. 熟睡中反复出现呼吸停顿并突然惊醒以恢复呼吸。

4. 遗尿，入睡前幻觉，失眠，失眠主要表现为入眠困难或早醒，常伴有睡眠不深与多梦。

此外，睡眠障碍还可能导致睡眠时间增多、睡眠时间减少和睡眠质量下降。这些症状可能会导致病人白天非常困倦，晚上难以入睡，甚至会出现精神烦躁，脸色不好，注意力不集中等情况。

需要注意的是，不同类型的睡眠障碍可能会有不同的临床表现和程度。例如，失眠可能表现为入眠困难或早醒，常伴有睡眠不深与多梦；而睡眠呼吸暂停则可能导致白天疲乏、注意力不集中等症。

### （二）预防CCU睡眠障碍的发生

CCU（冠心病重症监护室）的患者睡眠障碍的发生可能会导致免疫系统、心血管系统的功能下降，增加感染风险和病死率。因此，预防CCU睡眠障碍非常重要。以下是一些可能的预防措施：

1. 环境调整：为患者提供良好的治疗环境，包括降低监测仪器的噪音，降低CCU病房的亮度，拉上窗帘等。

2. 健康宣讲：让患者了解治疗方法并提高患者的治疗依从性。

3. 调整药物服用时间：避免患者白天昏睡状态严重。

4. 针对年龄护理：对于部分年龄较大的患者，可能需要在夜间重点观察，必要时使用辅助睡眠药物。

以上措施可以帮助改善患者的睡眠质量，从而预防CCU睡眠障碍的发生。

注意事项：

值得注意的是，以上的预防措施并不能保证完全预防CCU睡眠障碍的发生，因为睡眠障碍的发生可能受到多种因素的影响，包括环境因素、药物因素、舒适度改变、年龄因素等。因此，对于CCU患者来说，除了以上的预防措施外，还需要定期进行睡眠评估，并根据评估结果调整治疗方案，以最大程度地减少睡眠障碍的发生。

## 结语

CCU患者睡眠障碍的原因可能包括疾病本身、CCU特殊环境、心理因素等。这些因素可能会影响患者的睡眠质量，进而影响他们的康复。为了改善CCU患者的睡眠障碍，护理人员可以采取一系列的护理措施。首先，护理人员需要了解和识别可能影响患者睡眠的各种因素，

然后针对这些因素采取相应的护理对策。例如,对于疾病本身的影响,护理人员可以通过提供详细的疾病知识,帮助患者理解和接受疾病,减轻其对疾病的恐惧和不安,从而改善睡眠质量。此外,护理人员还可以通过改善CCU环境,如调整灯光、噪音等,来帮助患者更好地入睡。对于心理因素的影响,护理人员可以通过提供心理支持,如倾听患者的感受和需求,帮助他们缓解压力,改善睡眠质量。总的来说,CCU患者的睡眠障碍问题需要护理人员从多个角度进行干预和护理,以帮助他们改善睡眠质量,提高生活质量。

#### 参考文献

[1] 李良俊.CCU老年患者睡眠障碍影响因素及风险预

测模型的构建[D].[出版地不详]:湖北医药学院,2022.

[2] 魏翠莲.CCU患者睡眠障碍护理对策[J].疾病监测与控制,2014,8(2):133-134.

[3] 赵静.CCU患者睡眠障碍的相关因素分析及护理对策[J].医学理论与实践,2011,24(17):2113-2114.

[4] 叶笑梅,卢慕荣,杨帅.ICU患者睡眠障碍国内外研究热点与趋势的可视化分析[J].护士进修杂志,2021,36(22):2094-2097.

[5] 刘畅,陈彩霞,冯乐香,等.中西医结合医护理干预对ICU患者睡眠障碍及谵妄发生的影响[J].中西医结合护理(中英文),2019,5(3):63-65.

[6] 翟慧.ICU患者睡眠障碍的相关因素分析及护理对策[J].世界睡眠医学杂志,2019,6(02):221-222.