

临床护士睡眠质量及影响因素的研究进展

林婧怡 安然

哈尔滨医科大学 黑龙江哈尔滨 150081

摘要: 睡眠作为人体最基本的需求, 在人的生长发育中发挥着重要的作用。护士是临床工作的执行主体, 护士睡眠质量的好坏也会间接影响到患者的疾病康复进程。笔者从不同科室、不同年资、职称、学历、聘用方式、性别、医院级别等角度阐述我国临床护士的睡眠现状, 并将影响临床护士睡眠质量的因素进行总结分析, 以期提高社会对于护理工作睡眠质量的重视程度, 并对易发生睡眠问题的护理人员做好早期防范工作, 旨在降低我国临床护士睡眠障碍发生率, 最终改善护士睡眠质量, 促进护士自身健康, 提高护理服务质量。

关键词: 临床护士; 睡眠质量; 影响因素; 综述

引言

睡眠质量对人体健康和工作效率至关重要, 尤其对于肩负重要医疗职责的临床护士而言更是如此。近年来, 随着医疗卫生事业的快速发展, 护士工作强度不断增加, 轮班制度日益普遍, 这些因素都可能对护士的睡眠质量产生显著影响。良好的睡眠不仅关系到护士个人的身心健康, 还直接影响到护理工作质量和患者安全。因此, 深入研究临床护士的睡眠状况及其影响因素, 对于制定有效的改善措施、提高护理服务质量具有重要意义。本文旨在综述当前关于临床护士睡眠质量的研究进展, 分析影响其睡眠质量的多方面因素, 为相关政策制定和实践干预提供参考依据。

一、临床护士睡眠质量现状

近年来, 多项研究表明, 我国临床护士的睡眠质量普遍较差, 睡眠问题已成为影响护士群体身心健康的重要因素。根据不同地区、不同级别医院的调查结果, 临床护士睡眠障碍的发生率约为60%~80%, 远高于普通人群。这一现状在不同科室、不同年资以及不同特征的护士群体中呈现出一定的差异性。

从科室角度来看, 急诊科、重症监护室(ICU)、手术室等高压、高风险科室的护士睡眠质量普遍较差。这些科室的护士往往面临更加繁重的工作任务、更频繁的夜班和更大的心理压力, 导致其睡眠质量显著低于其他科室护士。相比之下, 门诊、康复科等相对稳定的科室, 护士的睡眠质量相对较好。

从年资和职称角度分析, 初级护士和高级护士的睡

眠质量呈现出“U”型分布。新入职的护士由于缺乏经验、适应压力大, 睡眠质量较差; 而高级护士因承担更多的管理职责和决策压力, 同样面临睡眠问题。中级护士由于工作经验丰富、角色适应良好, 睡眠质量相对较好。

学历因素也对护士睡眠质量产生影响。研究显示, 高学历护士(如本科及以上学历)的睡眠质量普遍优于低学历护士。这可能与高学历护士拥有更多的健康知识、更强的自我管理能力强有关。

从性别角度看, 女性护士的睡眠质量普遍低于男性护士。这一现象可能与女性护士需要同时兼顾工作和家庭责任, 承受更多的角色压力有关。

医院级别也是影响护士睡眠质量的一个重要因素。三级甲等医院的护士由于面临更大的工作压力和更高的工作标准, 睡眠质量往往低于二级及以下医院的护士。

此外, 聘用方式的不同也会影响护士的睡眠质量。相较于正式编制护士, 合同制护士因工作稳定性较低、职业发展前景不确定等因素, 睡眠质量普遍较差。

总体而言, 临床护士的睡眠质量现状不容乐观, 这一问题已引起医疗卫生领域的广泛关注。深入了解影响护士睡眠质量的多方面因素, 对于制定有效的改善措施具有重要意义。

二、影响睡眠质量的相关因素

1. 睡眠习惯不良

护士群体由于工作性质特殊, 常常难以养成良好的睡眠习惯, 这直接影响了其睡眠质量。首先, 轮班制度是导致护士睡眠习惯紊乱的主要因素。频繁的昼夜颠倒使护士难以建立规律的生物钟, 导致入睡困难、睡眠浅、

易醒等问题。其次，许多护士下班后仍保持高度警惕状态，难以放松身心，这种长期的精神紧张会影响睡眠的启动和维持。再者，部分护士为了调节情绪或缓解疲劳，会在睡前使用手机、看电视等电子设备，蓝光的刺激会抑制褪黑素的分泌，延迟睡眠时间。此外，一些护士会选择服用助眠药物来应对睡眠问题，但长期使用可能导致药物依赖，反而加重睡眠障碍。因此，帮助护士建立健康的睡眠习惯，如固定作息时间、创造舒适的睡眠环境、学习放松技巧等，对改善其睡眠质量至关重要。

2. 职业压力大

护理工作的高压力特性是影响护士睡眠质量的另一重要因素。首先，护士面临着繁重的工作任务和长时间的工作强度，经常需要在短时间内完成大量的护理操作和文书工作，这种持续的高强度工作容易导致身心疲惫，影响睡眠质量。其次，护理工作涉及病人的生命安全，责任重大，护士常常承受着巨大的心理压力，这种压力会引发焦虑和抑郁情绪，进而影响睡眠。再者，医患关系的紧张也是护士压力的重要来源，面对患者及家属的不理解甚至冲突，护士容易产生职业倦怠感，影响心理健康和睡眠质量。此外，护理行业的职业发展空间有限，晋升压力大，这种长期的职业压力也会对睡眠产生负面影响。因此，医院管理层应重视护士的心理健康，通过优化工作流程、提供心理支持、改善晋升机制等措施，帮助护士缓解职业压力，从而改善其睡眠质量。

3. 物理危害严重

医院环境中存在的各种物理因素对护士的睡眠质量产生了显著影响。首先，医院的噪音污染是一个普遍问题，如医疗设备的报警声、病人的呼叫声、走廊的脚步声等，这些噪音不仅影响护士在值班时的休息，还可能导致长期的听觉疲劳，影响睡眠质量。其次，医院的照明系统，特别是夜间的强光照明，会干扰护士的昼夜节律，抑制褪黑素的分泌，导致睡眠障碍。再者，某些科室（如放射科、核医学科）存在的辐射危害，虽然在安全范围内，但长期接触仍可能对护士的生理节律产生潜在影响。此外，医院空气中的消毒剂、药品气味等化学物质，也可能引起护士的不适感，影响睡眠质量。因此，改善医院的物理环境，如优化噪音控制系统、调整照明设计、加强辐射防护、改善空气质量等，对于提高护士的睡眠质量具有重要意义。

4. 护士角色转换困难

护士在工作与生活之间的角色转换困难是影响其睡

眠质量的一个重要因素。首先，护士工作时需要保持高度专注和警惕，这种状态很难在下班后迅速转换，导致许多护士即使回到家中也难以放松身心，影响睡眠。其次，护士往往需要在工作 and 家庭责任之间寻求平衡，特别是已婚或有子女的护士，可能因为家庭事务而牺牲睡眠时间。再者，轮班制度使得护士的作息时间与家人朋友不同步，容易导致社交孤立感，影响心理健康和睡眠质量。此外，一些护士可能将工作中遇到的问题带回家中，在非工作时间仍在思考工作相关事务，这种心理负担会影响睡眠质量。因此，帮助护士学习有效的角色转换技巧，如下班后进行短暂的放松活动、建立清晰地工作与生活的界限、学习时间管理技能等，对于改善其睡眠质量具有重要意义。

5. 性格有差异

护士的个性特征对其睡眠质量也有显著影响。研究表明，不同性格类型的护士在面对工作压力和适应睡眠环境变化时表现出不同的能力。首先，A型性格（急躁、竞争性强、追求完美）的护士更容易出现睡眠问题，这类护士往往对工作过度投入，难以在下班后放松身心。相比之下，B型性格（随和、适应性强）的护士通常睡眠质量较好。其次，神经质程度高的护士更容易受到环境变化和压力的影响，导致睡眠质量下降。再者，外向型护士通常比内向型护士更容易适应轮班工作，睡眠质量相对较好。此外，自我效能感高的护士往往能更好地管理自己的睡眠，因为他们更有信心克服困难，采取积极的应对策略。因此，在制定改善护士睡眠质量的措施时，应考虑到性格差异，针对不同性格特征的护士提供个性化的支持和干预，如为A型性格护士提供放松训练，为神经质程度高的护士提供心理辅导等。

三、解决护理人员睡眠问题的对策

1. 建立良好的睡眠习惯

培养良好的睡眠习惯是改善护理人员睡眠质量的关键。首先，医院应当为护士提供睡眠健康教育，帮助他们了解睡眠的重要性及影响因素。可以通过讲座、培训等形式，传授科学的睡眠知识和技巧。其次，鼓励护士建立规律的作息时间，即使在轮班工作的情况下，也要尽量保持相对固定的睡眠时间，以帮助生物钟调节。再者，指导护士创造有利于睡眠的环境，如使用遮光窗帘、佩戴耳塞、保持适宜的室温等。此外，建议护士在睡前避免使用电子设备，减少蓝光对睡眠的影响。鼓励他们采用放松技巧，如深呼吸、渐进式肌肉放松、冥想等，

帮助身心进入睡眠状态。对于夜班护士，可以建议他们在白天睡眠时模拟夜间环境，使用眼罩和耳塞，并告知家人不要打扰。同时，医院可以考虑在休息室设置“小憩区”，为护士提供短暂休息的场所。最后，强调运动的重要性，鼓励护士在工作之余进行适度的体育锻炼，但要注意避免在睡前3-4小时内进行剧烈运动。通过这些措施，帮助护士逐步建立健康的睡眠习惯，从而改善整体睡眠质量。

2. 改善工作制度

优化工作制度是解决护理人员睡眠问题的重要途径。首先，医院应当合理安排轮班制度，尽量减少频繁的昼夜颠倒。可以采用前进式轮班（如早班-晚班-夜班-休息）而非后退式轮班，以减轻对生理节律的干扰。其次，合理分配工作量，避免过度加班，确保护士有足够的休息时间。可以引入科学的人力资源管理系统，根据工作繁忙程度和护士个人情况，灵活调整排班。再者，提供充足的休息设施，如在医院设立专门的休息室，配备舒适的睡眠环境，让护士能在工作间隙得到有效休息。此外，实施弹性工作制，允许护士在特定范围内自主安排工作时间，以便更好地平衡工作和个人生活。对于夜班护士，可以考虑缩短工作时间或增加工资补贴，以补偿其面临的额外压力和健康风险。同时，医院应当重视护士的假期安排，确保他们有足够的进行身心调节。最后，建立定期的健康检查制度，及时发现和干预睡眠问题。通过这些制度性的改革，不仅可以改善护士的睡眠质量，还能提高工作效率和满意度，最终有利于患者和整个医疗系统。

3. 重视护理人员建设，关系护理人员睡眠

全面关注护理人员的职业发展和身心健康，是改善其睡眠质量的长效策略。首先，医院应当建立完善的职业发展通道，为护士提供清晰的晋升路径和继续教育机会，减轻职业倦怠感和压力。其次，加强心理健康支持，可以设立专门的心理咨询服务，帮助护士应对工作压力和情绪问题。再者，改善工作环境，如优化医疗设备布局，减少不必要的噪音干扰；改进照明系统，使之更符合人体生理节律；加强辐射防护措施等。此外，医院管理层应当重视护患关系的改善，通过加强沟通培训、优化投诉处理机制等方式，减轻护士的心理负担。同时，

鼓励团队建设和互助文化，创造支持性的工作氛围，让护士感受到组织的关怀。医院还可以考虑提供睡眠监测和干预服务，如定期进行睡眠质量评估，为有需要的护士提供专业的睡眠障碍诊治。最后，医院管理层应当将护士的睡眠质量作为重要的绩效指标之一，定期评估和改进相关措施。通过这些全方位的关注和支持，不仅能改善护士的睡眠质量，还能提高整体的护理质量和医疗服务水平，实现护士个人、患者和医院的多赢局面。

结束语

临床护士的睡眠质量问题不仅关系到护理人员的个人健康，更直接影响到医疗服务的质量和患者的安全。通过本文对临床护士睡眠质量现状、影响因素及改善对策的综述，我们可以清晰地认识到这一问题的复杂性和重要性。改善护士睡眠质量是一项系统工程，需要医院管理层、社会各界以及护士个人的共同努力。建立良好的睡眠习惯、优化工作制度、加强人文关怀，这些措施的实施不仅能提高护士的睡眠质量，还能增强其职业认同感和工作满意度。未来，我们呼吁更多的研究者关注这一领域，开展更深入的实证研究，为制定有效的干预策略提供科学依据。同时，也希望社会各界能够更加重视护理工作者的身心健康，为他们创造更好的工作环境和空间。只有切实改善护士的睡眠质量，才能真正提高护理服务水平，促进整个医疗卫生事业的健康发展。

参考文献

- [1] 孙文韬. 河北省成年常住人口睡眠质量现状及其影响因素分析[D]. 河北大学, 2020.
- [2] 黄芳芳, 邓壮红, 朱秀勤, 等. 北京市三甲医院肿瘤科护士睡眠质量与社会支持、压力负荷相关性研究[J]. 武警医学, 2019, 30(3): 209-214.
- [3] 盛嘉伟. 广州市三甲医院临床护士睡眠质量现状及其影响因素研究[D]. 广州医科大学, 2022.
- [4] 殷婷婷, 黄榕, 夏敏, 等. 军队三级甲等医院临床护士睡眠质量及影响因素分析[J]. 全科护理, 2021, 19(16): 2293-2296.
- [5] 袁雪娇, 宗薇. 精神科护士睡眠状况调查及影响因素分析[J]. 循证护理, 2019, 5(7): 656-660.