

失眠伴焦虑老年患者中西医结合心理护理效果观察

任翔麟

农业科学院职工医院(金竹社区卫生服务中心) 贵州 贵阳 550006

摘要:随着社会老龄化的加剧,老年人的身心健康问题愈发受到关注。失眠和焦虑作为老年人群中的常见问题,对老年人的生活质量产生着深远的影响。在众多治疗方法中,中西医结合心理护理作为一种综合治疗方法,逐渐受到研究者和临床医生的重视。本文旨在探讨中西医结合心理护理在失眠伴焦虑老年患者中的实践效果,通过综合治疗方法提高患者的生活质量。

关键词:失眠;焦虑;老年患者;中西医结合

一、中西医结合心理护理在失眠伴焦虑治疗中的现状和意义

随着医学模式的转变和人们对健康需求的提高,中西医结合心理护理在失眠伴焦虑治疗中逐渐受到重视。这种综合治疗方法结合了中医的整体观念和西医的精确诊断,旨在为患者提供更为全面和个性化的治疗方案。失眠和焦虑在老年人群中具有较高的发病率,对患者的生活质量造成严重影响。长期失眠可能导致注意力不集中、疲倦、易怒等症状,而焦虑则可能引发恐慌、不安等不良情绪反应。如果不及时治疗,失眠和焦虑可能相互影响,形成恶性循环。心理护理作为非药物治疗手段,在失眠伴焦虑的治疗中发挥着越来越重要的作用。通过认知行为疗法、放松训练、情绪调节指导等心理干预措施,可以帮助患者调整不良的思维模式和行为习惯,改善睡眠质量,缓解焦虑情绪。这些措施有助于提高患者的生活质量,促进身心健康。

二、病因分析

(一) 生活方式改变

失眠和焦虑在现代社会中越来越普遍,特别是对于老年人而言。其中,生活方式的变化是导致这些心理状态的主要原因之一。随着年龄的增长,老年人面临许多生活环境和社会角色的转变,例如退休和丧偶。这些重大变化往往导致他们的日常生活规律被打乱,从而影响睡眠质量。当一个老年人从忙碌的工作岗位上退休时,他可能会发现自己的生活节奏突然变得不规律。原本每天固定的上下班时间、工作任务等都消失了,取而代之的是无拘无束的闲暇时光。对于一些人来说,这样的转变可能让他们难以适应,导致晚上失眠、白天疲劳、焦虑等症状。此外,现代生活中的一些不良习惯也对老年人的睡眠产生负面影响。夜间工作、频繁使用手机和电脑等电子产品、不规律的饮食等都可能成为失眠的诱因。例如,很多老年人在晚上喜欢看电视、玩手机游戏或者吃夜宵。这些活动不仅占用了原本的睡眠时间,还可能刺激大脑和消化系统,导致难以入眠。对于老年人来说,建立健康的生活习惯和稳定的生活节奏至关重要。他们

应该尽量保持固定的作息时间,避免在晚上过度活跃。此外,老年人还应该适度运动、合理饮食,这都有助于提高睡眠质量。同时,积极参与社区活动、与家人朋友交流等也有助于缓解焦虑情绪,让生活更加充实和有意义。

(二) 生理机能退化

随着年龄的增长,老年人的生理机能逐渐退化,尤其是内分泌系统和神经系统的变化,可能导致睡眠节律的紊乱。内分泌系统的变化可能影响激素分泌,如甲状腺激素、肾上腺激素等,这些激素的分泌异常可能对睡眠质量产生不良影响。例如,当甲状腺激素分泌过多时,可能导致心跳加快、兴奋性增高,影响睡眠质量。神经系统的退化可能减弱对睡眠的调节能力,使老年人更容易受到失眠和焦虑的困扰。此外,一些慢性疾病如糖尿病、高血压等也可能对睡眠产生不良影响。了解老年人的生理特点并根据个体差异制定相应的护理措施对改善失眠和焦虑具有重要意义。针对老年人的生理特点,可以采取一些针对性的护理措施。例如,保持适度的运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于改善睡眠质量。同时,合理的饮食可以提供充足的营养,保持身体健康。在慢性疾病的控制方面,老年人应该定期进行身体检查和健康评估,遵循医生的建议进行治疗和管理。此外,针对神经系统退化的老年人,可以采取一些放松训练和心理调节措施来缓解焦虑和改善睡眠质量。例如进行深呼吸练习、渐进性肌肉放松训练等放松技巧可以帮助老年人降低紧张和焦虑感;认知行为疗法等心理干预措施可以帮助老年人调整不合理的思维模式和行为习惯,从而改善睡眠质量。

(三) 心理压力

心理压力是导致失眠伴焦虑的重要原因之一。老年人可能面临孤独、失落、担忧未来等心理压力,这些压力可能导致焦虑、抑郁等情绪反应。长期的心理压力可能影响神经系统的功能,干扰正常的睡眠节律。对失眠的担忧也是老年人心理压力的一个重要来源。他们可能会过度关注自己的睡眠问题,过分担心失眠对健康的

影响,这种担忧可能进一步加重失眠症状。因此,对于老年人来说,心理支持和情绪调节是非常重要的护理措施。护理人员可以通过与老年人建立信任关系,了解他们的心理需求,并提供有效的心理疏导和支持来帮助他们缓解心理压力。例如,采用认知行为疗法,帮助老年人调整不合理的思维模式和行为习惯,学习放松技巧和情绪调节方法,从而改善睡眠质量。同时,鼓励老年人积极参与社交活动,与家人和朋友保持联系,增加生活的乐趣和意义,也有助于缓解心理压力,改善失眠和焦虑症状。

(四) 其他潜在病因

除了上述原因外,一些其他因素也可能导致失眠伴焦虑症状的出现。例如,某些药物可能引起失眠或焦虑反应,如某些抗抑郁药、降压药等。老年人可能因为长期服用这些药物而出现失眠和焦虑症状。此外,某些疾病如抑郁症、焦虑症等精神疾病也可能导致失眠和焦虑症状的出现。这些疾病可能影响神经系统的正常功能,导致失眠和焦虑症状的出现。了解这些潜在病因,并采取相应的护理措施,对于改善老年人的睡眠质量和生活质量具有重要意义。针对这些潜在病因,护理人员应该密切关注老年人的用药情况,遵循医生的建议,合理选用药物。对于精神疾病的老年人,应该及时寻求专业治疗,帮助老年人控制疾病的发展。同时,环境因素如噪音、光线等也可能影响老年人的睡眠质量。为老年人创造安静舒适的睡眠环境,减少噪音和光线的干扰,有助于改善他们的睡眠质量。

三、中西医结合治疗策略

(一) 药物治疗

药物治疗作为失眠伴焦虑的一种常见治疗方法,确实在短期内能够为患者带来明显的症状缓解。然而,长期使用药物治疗的风险和副作用是需要我们深入探讨的问题。以苯二氮草类药物为例,这类药物在医疗实践中被广泛用于治疗失眠和焦虑症状。其作用机制主要是通过抑制中枢神经系统的兴奋性,达到镇静和安眠的效果。在短期内,这种药物确实能有效地改善失眠和焦虑症状,让患者得到一定程度的舒适感。但长期使用苯二氮草类药物可能导致一系列问题。首先,药物依赖是一个不可忽视的风险。随着时间的推移,患者可能需要不断增加药物剂量才能达到预期的效果,从而形成恶性循环。一旦停止使用药物,患者可能会出现戒断症状,如失眠、焦虑、烦躁等,这进一步增加了治疗的难度。此外,长期使用苯二氮草类药物还可能引发一系列副作用。常见的包括认知障碍、注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝等。这些副作用不仅影响患者的生活质量,还可能对日常工作和社交活动造成不利影响。更为严重的是,长期使用苯二氮草类药物可能增加跌倒和骨折的风险。

由于这类药物具有镇静作用,可能导致患者的平衡感和协调能力下降,进而增加意外跌倒的风险。这对于老年人来说尤为重要,因为他们本身就更容易发生跌倒和骨折。

(二) 非药物治疗

非药物治疗是相对于药物治疗而言的一种治疗方法,包括针灸、推拿、认知行为疗法等多种形式。非药物治疗在失眠伴焦虑的治疗中越来越受到重视,尤其是对于轻度和中度患者,以及不能耐受药物治疗的患者。针灸和推拿作为中医传统疗法,通过刺激穴位和疏通经络来调节身体机能。针灸可以刺激身体的穴位,调和气血,改善身体内部环境,从而缓解失眠和焦虑症状。推拿则通过按摩、揉捏等手法作用于身体表面,促进血液循环和新陈代谢,放松肌肉和神经,缓解身体不适和焦虑情绪。认知行为疗法是一种心理治疗方法,通过调整不合理的思维模式和行为习惯来改善失眠和焦虑症状。认知行为疗法可以帮助老年人识别和改变消极的思维模式和行为习惯,学习放松技巧和应对压力的方法。这种疗法可以帮助老年人树立正确的睡眠观念,养成良好的睡眠习惯,从而改善失眠症状。同时,通过调整焦虑情绪的应对方式,减少焦虑情绪对睡眠的影响。除了针灸、推拿和认知行为疗法外,其他非药物治疗还包括放松训练、正念疗法、自然疗法等。这些治疗方法可以帮助老年人放松身心、缓解焦虑和抑郁情绪,从而改善睡眠质量和生活质量。护理人员应该根据老年人的具体情况选择合适的非药物治疗方法,同时配合药物治疗和其他护理措施,提供全面的护理服务。

四、心理护理在失眠伴焦虑治疗中的重要性

在面对失眠伴焦虑的情况时,心理护理扮演了一个不可或缺的角色。失眠和焦虑往往互为因果,相互影响,给患者的生活质量带来严重的影响。为了解决这个问题,我们需要从思维模式、压力应对等方面进行考虑。认知行为疗法是一个非常有效的工具。它通过帮助患者重新审视和调整不合理的思维模式,使他们能够更加理性地看待问题,减少不必要的担忧和焦虑。这样,患者在面对失眠问题时,能够更加冷静和从容,而不是陷入无休止的恐慌和压力中。与此同时,情绪调节指导也是一项重要的心理干预措施。它教会患者如何有效地应对生活中的压力和挑战,如何通过放松技巧、冥想等方式来调节自己的情绪。这样,患者在面对失眠问题时,能够更好地控制自己的情绪,减少焦虑和紧张,从而有助于改善睡眠质量。除了直接改善睡眠和缓解焦虑外,心理护理还有许多间接的好处。例如,通过心理干预,患者可以学会如何更好地管理自己的情绪和思维,增强心理韧性和应对能力。这样,患者在面对生活中的其他挑战时,也能够更加从容和自信。此外,心理护理还有助

于降低焦虑和抑郁的发生率。长期失眠和焦虑容易导致抑郁和其他心理问题。通过心理护理,患者能够更好地处理这些问题,降低它们的发生率。心理护理在失眠伴焦虑的治疗中具有重要的实践意义和理论价值。它不仅能够帮助患者解决当前的睡眠问题,还能够提高他们的生活质量、增强心理韧性和应对能力。因此,我们应该更加重视心理护理在失眠伴焦虑治疗中的作用,并积极推广和应用相关的心理干预措施。

五、存在问题与改进方向

尽管中西医结合心理护理在失眠伴焦虑的治疗中取得了一定的成果,但仍存在许多需要改进和解决的挑战。一个主要的问题是,当前的心理护理措施大多基于西方心理学理论。尽管这些理论在某些情况下可能适用,但在中国的文化背景下,尤其是对于老年人来说,其适用性和有效性可能受到限制。中国文化有着独特的价值观、信仰和生活方式,因此,未来的研究应更加注重开

发符合我国文化特色的心理护理方案。此外,如何将中西医结合心理护理普及到基层医疗机构也是一个重要的挑战。许多基层医疗机构可能缺乏足够的资源和技术来实施这种先进的心理护理方法。为了解决这个问题,需要加强培训和教育,提高医护人员对中西医结合心理护理的认识和技能水平。同时,跨学科合作与交流也是推动中西医结合心理护理发展的重要途径。通过与中医、西医和其他相关学科的专家合作,可以共同研究和开发更有效的心理护理方案。这种跨学科的合作也有助于打破传统学科壁垒,促进知识共享和融合。另外,关注患者的个体差异和需求也是提高治疗效果的关键因素。每个患者都有自己独特的背景、性格和需求,因此,制定个性化的治疗方案是必要的。医护人员应通过与患者深入交流,了解他们的具体情况,然后根据患者的特点调整心理护理方案,以提高治疗效果和患者的满意度。

结束语:

综上所述,基于中西医结合思路的心理护理工作有助于提高老年患者整体健康水平。通过综合治疗手段的运用以及心理护理措施的完善和发展,可以更好地满足老年患者的身心健康需求,促进其生活质量的提高。因此,在未来的临床实践中应进一步推广和应用中西医结合心理护理的理念和方法,为老年患者提供更加全面和有效的医疗服务。

参考文献:

[1] 张先庚,梁小利,韩国静等.失眠伴焦虑老年患者中西医结合心理护理效果观察[J].护理学报,2017,24

(8):55-57.

[2] 周艳,金丽霓,周俊杰等.老年失眠伴焦虑症状实施中西医结合心理护理的效果分析[J].中国现代医生,2017,55(30):156-160.

[3] 王红艳,梁小利,钟晓利等.中医籽针疗法结合情志护理在老年失眠伴焦虑症状患者中的应用[J].国际护理学杂志,2018,37(1):130-132.

[4] 秦红叶,刘瑜,探讨中西医结合心理护理对老年失眠伴焦虑症状患者睡眠状况的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2019(23):19+29.

作者简介:任翔麟(1970-),男,贵州,汉,本科,副主任医师,主要从事和研究方向:中西医结合全科医学及精神卫生工作。