

# 规培医生失眠影响因素分析及对策研究进展

梁 镭<sup>1</sup> 李 洋<sup>2</sup> 程 连<sup>1</sup> 阮金婷<sup>1</sup> 黄燕飞<sup>3</sup> 通讯作者

1. 宁夏医科大学第三临床学院 宁夏回族自治区人民医院 宁夏 银川 750001

2. 武威市人民医院肾内科 甘肃 武威 733000

3. 深圳市大鹏新区医疗健康集团 广东 深圳 528051

**摘要**:规培医生作为我国医疗产业的储备人才,不仅仅是未来治疗患者的核心人员,同时也是推动我国医学产业发展的重要力量。由于医院工作环境的特殊性,加上规培医生在实习值班期间,常常出现日夜颠倒现象,从而导致规培医生失眠问题日益严重。本文分别从心理因素、环境因素、饮食因素等方面出发,探讨规培医生失眠的影响因素,建议规培医生通过采取合适的心理干预,创造良好的睡眠环境,合理调节饮食节律,并灵活运用中医疗法,从而有效改善自身的睡眠质量问题,减少规培医生失眠发生率。

**关键词**:规培医生;失眠;影响因素;对策

## 引言:

高质量的睡眠不仅可以提高规培医生的免疫力,还能在一定程度上提高规培医生的专注力,让规培医生拥有旺盛的精力,游刃有余地面对医治工作。由此来看,良好的睡眠对规培医生的工作和生活,均起着重要的作用。然而在医院里,受多种因素的影响,规培医生的睡眠时间和质量无法得到保证。据统计,规培医生的睡眠质量普遍较差,更容易受到失眠干扰。失眠是指由各种原因导致的,长时间不能获得令人满意睡眠的一种状况,是睡眠障碍中较为常见的一种,常表现为夜间睡不安稳、难以入睡、多次醒来、早醒。规培医生失眠的主要表现为入睡困难,易醒和早睡三种形式,会单独出现,也会合并存在<sup>[1]</sup>。

规培医生特殊的职业属性,除了需要日夜颠倒的轮班之外,同时还需要面对高强度的医院工作和学习,其睡眠质量较低,这不仅影响规培医生的工作和学习效率,也容易导致规培医生在实习期间感到烦躁。因此,找到影响规培医生失眠的因素,并改善规培医生的睡眠质量,具备重要的意义和价值。

## 1 规培医生失眠的影响因素分析

### 1.1 心理因素

#### 1.1.1 医学知识缺乏

规培医生由于刚出校园,临床医学知识简陋,学校里学习的医学知识,难以应付临床实践,这使得在面对复杂的疾病时,规培医生通常容易产生焦虑心理,从而引发失眠。陈月芳、顾利慧(2021)认为部分规培医生沟通能力较低,在与医护人员或患者进行沟通中容易造成偏差,对疾病产生误解或错解,从而造成较大的工作压力,从而导致失眠。在医学知识缺乏的困扰下,规培医生经常产生恐惧与焦虑等消极情绪,这种消极情绪往往会导致规培医生产生夜间多梦,惊醒、早醒等睡眠问题,进而影响到睡眠质量,导致睡眠不足现象的发生<sup>[2]</sup>。

#### 1.1.2 担心疾病治疗效果

规培医生由于在医院中实习,医院中收治着许多患有不同疾病的患者,其中包括多种疾病并发症患者。在这种特殊的工作环境下,规培医生十分担心疾病治疗效果不佳,以及错误地用药,从而引起职业焦虑,造成失眠现象。孙芬芬等(2024)研究发现,规培医生在手术室实习期间,虽然经过老师的术前宣教后,对手术有了初步的了解,了解了手术的相应风险以及术后会发生

的相应状况。但是,对于初步理解相关知识的规培医生,在初次见到手术大出血场景时,会造成紧张和恐惧情绪,造成情绪应激反应,从而导致晚上失眠生<sup>[3]</sup>。

#### 1.1.3 经济负担

规培医生通常为自费实习,并且在实习期间,所有的生活开支都需要自行处理。因此,对于家庭经济状况较差或经济负担较重的规培医生,在实习期间,需要花费大量的时间用来学习医学知识和临床经验,这使得规培医生无法依靠兼职挣钱,这使得其经济来源压力较大。郑莉明等(2020)调查表明,对于之前工作拥有一定存款的规培医生而言,在医院实习期间由于没有收入来源,在看到自身存款日益减少时,经济负担会逐步加重,从而造成失眠<sup>[4]</sup>。

## 1.2 环境因素

### 1.2.1 环境变化

规培医生生活环境从家转变到医院,发生了变化,对接触的环境、物品和人员都不熟悉。生活习惯也因环境改变发生了变化,面对诸多陌生的事物,规培医生会产生恐惧。鉴于医院环境的特殊性,规培医生对环境因素具有较高的敏感性,往往更容易受到环境变化的影响。张建文等(2023)调查研究显示,规培医生在面对环境变动时,会出现严重的失眠问题,78%的规培医生因生

活环境的改变而遭受失眠的困扰<sup>[5]</sup>。

### 1.2.2 噪声

医院个别的科室，有着较大的工作噪声，特别是检测科实习时，由于噪声较大，从而导致规培医生失眠。例如，在心电监护应用较多的科室中，噪声水平往往超出世界卫生组织规定的住院期间环境噪声不得超过40dB，晚间不得超过35dB范围。实习科室噪声过高，容易导致规培医生睡眠质量下滑。Baig Abdul (2022) 研究发现，医院病房少病人多，病区多为三人间。病房内，患者还存在打呼噜、说梦话、夜间或晨起交谈等现象。加上病人之间病情不同，夜间治疗、心电监护、注射泵等仪器报警会发出较大声音，容易造成规培医生的失眠<sup>[6]</sup>。

### 1.2.3 寝具不适

医院的寝具经过不断的消毒清洗，布料会变薄，内里棉花会成团，保暖效果变差，舒适度也会下降。部分规培医生会因为床垫过软或过硬造成入睡困难。王小青等(2023)指出，一些规培医生因为工作需求，需要使用气垫床，气垫床会让规培医生感觉没有受力点，不能很好地支撑身体，造成规培医生失眠<sup>[7]</sup>。

### 1.3 饮食因素

规培医生由于工作问题，常常需要夜间值班，这期间规培医生的消化能力较弱，夜间肠道蠕动速度变慢，如果夜间进食过多，可能会出现呃逆，影响夜间的睡眠。规培医生在值夜班时，夜间饥饿可能会影响到大脑的释放血清素，这是一种有助于入睡的神经递质，饥饿会导致血清素减少，使人无法入睡。夜间太饿也会导致胃酸过多，造成食管反流。江小建等(2022)研究发现，夜间过于饥饿，会引发低血糖，造成身体不适，影响睡眠<sup>[8]</sup>。此外，规培医生在值班时，由于工作压力较大，加上值班时常常需要倒班，使得部分规培医生有睡前喝浓茶、咖啡、抽烟的习惯，喝浓茶、咖啡、抽烟会使规培医生的神经兴奋，从而造成失眠。

## 2 规培医生失眠问题的干预措施分析

### 2.1 心理干预

涂晓华等(2021)规培医生在入院实习时，护士或老师应对其进行入院指导，向规培医生详细介绍病区环境，介绍各种区域的功能，向规培医生介绍病房内的环境，说明设备的作用、呼叫铃的使用方法、卫生间内紧急按钮的使用方法、橱柜的位置、病房内开关的位置和使用方法。涂晓华等(2021)认为，这种方法可以使规培医生快速熟悉病房及病区环境，更好地适应医院环境<sup>[9]</sup>。

针对进入手术室实习而失眠的规培医生，很大一部分原因是对手术的恐惧，面对未知事物人们都会产生焦虑，对于这类规培医生，要告知规培医生晚餐清淡饮

食，早入睡，不做剧烈运动，为睡眠做好准备。告知规培医生可以进行深呼吸，鼻子吸气，经口呼气，吸气呼气时间比例为1:2。季燕等(2021)建议规培医生可以进行冥想，冥想时不要想让人兴奋或难过的事情，情绪大幅度波动不利于入睡。过度紧张、焦虑时，可以深呼吸与冥想结合使用，效果会更好。通过深呼吸和冥想缓解紧张焦虑的情绪，帮助入睡<sup>[10]</sup>。

### 2.2 创造良好的睡眠环境

医院对医护人员提供的休息住房不紧张的情况下，可以根据规培医生的需求为其提供双人间或者是单人间，在住房紧张的情况下，根据规培医生的需求为其调整休息室，分配床位时考虑失眠的情况，尽最大的可能给规培医生提供一个安静舒适的环境，从而减少规培医生失眠问题的发生。对于使用心电监护注射泵等仪器的科室，可以将这类患者安排在同一病房，根据患者情况撤掉不必要的心电监护，将报警声关到最小，减少医院噪声对规培医生睡眠质量的影响。

对于夜间有治疗的患者，加强病房的巡视，减少患者使用呼叫铃的次数。增加夜班护士人员数量能够缩短晨间护理的时间，尽可能地减少对规培医生睡眠的影响。夜班护士在进行病房巡视时，要做到四清及关门轻、操作轻、走路轻、说话轻，夜间尽可能地避免使用治疗车等噪声很大的工具，各种推车的轮子要定期上油。护士站的椅子腿下钉皮垫，保持病区环境的安静，有效解决噪声问题对规培医生睡眠质量的影响。

### 2.3 合理调节饮食节律

规培医生要在睡前进行清淡饮食，晚饭七八分饱即可。晚餐可以食用小米粥，能够促进睡眠，但需要适量食用避免引起夜尿增多。睡前可以喝一杯牛奶，牛奶里面的色氨酸，能促进大脑神经细胞分泌出使人困倦的血清素。核桃能改善睡眠质量，吃的时候为防单调，可以配上黑芝麻。但都需要适量，合适的食物，适当的量能够帮助规培医生进行入睡。谢鑫玉等(2024)建议规培医生睡前不要喝浓茶、咖啡等引起神经兴奋的饮品，不要吸烟，也不要剧烈运动。睡前保持和缓的情绪，能够帮助规培医生入睡。

由于医院工作场所的特殊性，使得规培医生常常面临较高的疾病传染风险，这也使得规培医生在实习期间需要服用药物。因此，对于受到药物影响而入睡困难的规培医生，避免在睡前服用中枢兴奋药。对于治疗用药如氨茶碱，麻黄素等，尽量安排在上午，从而减少由于自身疾病问题，所造成的失眠现象。此外，还有部分规培医生服用安眠药来帮助睡眠，虽然安眠药物干预可在较短时间内取得较好效果，但长期使用却有极大概率导致规培医生对安眠药物产生依赖。刘荣勋(2024)研究发现，随着服药时间的延长及服药剂量的增加，规培

医生出现耐药性风险也会逐渐增加。因此,对于服用助眠药物的规培医生要提高警惕,避免发生耐药性。

#### 2.4 灵活运用中医疗法

在改善失眠问题时,中医疗法有着显著的疗效。因此,规培医生也可以采用中医的方式,用来改善自身的失眠问题。例如,采取耳穴贴压神门、内分泌、交感、心、肝、肾等,或在睡前采用养心安神方泡脚20~30分钟,帮助规培医生提高睡眠质量。中医按摩技术能够

有效缓解肌肉酸痛,显著减轻疼痛,进而实现身体放松的效果。通过对特定穴位的按压,可以调整气血流通和脏腑功能,使得机体的经络腠理得到疏通,达到阴阳平衡的状态。按摩头部特定穴位能够促进经络中气血的循环,确保心神得到安宁,从而有助于改善睡眠质量。可以组织失眠规培医生进行中医理疗助眠的宣教,通过中西医结合的方式,提高规培医生的睡眠质量。

#### 结 论:

研究认为,人每日的正常睡眠时间应在5小时~9小时之间,且应在上床后30分钟内入睡。对于在医院实习工作的规培医生来说高质量的睡眠能够消除疲劳,促进身体机能的恢复,保持良好的情绪。减少日间睡眠时间,为规培医生提供安静舒适的环境,给予规培医生心理护理,都是缓解规培医生失眠的有效方法。规培医生在值班时,常出现日夜颠倒的现象,因此适当增加规培医生娱乐活动不仅能够增加日间活动量,减少白天睡眠时间,还能够保持美好心情。规培医生在工作中也要提高对自身失眠情况的重视,根据不同情况制定相应失眠干预措施,学习相关知识,合理调整自己的饮食节律,有效改善规培医生的睡眠质量,减少失眠现象的发生。

#### 参考文献:

- [1] 何莉,梁教宁,唐娟娟,陈琼妮,谭立文.失眠认知行为治疗智能手机应用程序在失眠管理中的应用及展望[J].当代护士(中旬刊),2021,28(09):5-8.
- [2] 陈月芳,顾利慧.远程交互CBTI在慢性失眠患者中的应用研究进展[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(01):175-179.
- [3] 孙芬芬,王丽萍,梁博娜,孙希玲,张瑜.倒班护士的睡眠担忧现状及影响因素研究[J].护理学杂

志,2024,5(07):9-13.

- [4] 郑莉明,周晨,麦嘉泳,杨玲玲,李艳,曾慧梅,占志.睡眠健康管理继续教育项目对非专科医生的作用调查[J].继续医学教育,2020,34(11):1-3.
- [5] 张建文,陈春风,邓雯予,陈良,邹晓鸿.徐汇区基层医护人员失眠情况调查[J].心理月刊,2023,18(17):184-186.
- [6] Baig Abdul. Loss of smell in COVID-19: reasons for variable recovery patterns from anosmia[J]. Neural Regeneration Research, 2022, 17(7): 1623-1624.
- [7] 王小青. 医务人员失眠现状及影响因素的研究进展[J]. 职业与健康, 2023, 39(12): 1705-1708.
- [8] 江小建,余英,高盈.中青年人群失眠现状及其相关社会心理影响因素分析[J].实用预防医学,2022,29(02):242-245.
- [9] 涂晓华,唐毅,刘雪银,张伟聪,周莺,晏奕虹.社区家庭医生心理干预对老年失眠症患者疗效的影响研究[J].中国社区医师,2021,37(08):47-48.
- [10] 季燕,丁静,丁兰.家庭医生团队闭环路径管理对慢性失眠患者的干预效果研究[J].中国全科医学,2021,24(07):863-868.

#### 作者简介:

梁镭,男,硕士,民族:汉族,甘肃省武威市,研究方向:规培医师失眠影响因素。

程连,女,硕士,汉族,重庆市万州区。

阮金婷,男,硕士,汉族,宁夏省中卫市。

通讯作者:黄燕飞,女,硕士,回族,宁夏回族自治区银川市。