

## 音乐疗法结合微信小程序改善系统性红斑狼疮患者睡眠质量的效果研究

姚雪春, 赵富华, 刘雅璇, 吴卢妮

柳州市人民医院风湿免疫科, 广西柳州 545006

**【摘要】目的:** 分析音乐疗法结合微信小程序改善系统性红斑狼疮(SLE)患者睡眠质量的效果。**方法:** 选取2019年10月-2020年12月本院收治的100例SLE患者作为研究对象, 按随机数字表法将其分为对照组与观察组各50例, 对照组实施常规临床护理+常规的睡眠干预, 观察组予以音乐疗法结合微信小程序, 分析2组对患者睡眠质量改善状况。**结果:** 对照组、观察组睡眠效率分别为80.00%、98.00%, 观察组睡眠效率明显高于对照组( $P<0.05$ ); 观察组匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)明显高于对照组( $P<0.05$ )。**结论:** SLE患者实施音乐疗法结合微信小程序干预, 能够有效提高患者睡眠效率, 改善患者睡眠质量, 值得临床应用及推广。

**【关键词】** 音乐疗法; 微信小程序; 系统性红斑狼疮; 睡眠质量

**【基金项目】** 广西壮族自治区卫生健康委员会自筹经费科研课题(Z20190150)

### Effect of Music Therapy Combined with WeChat Small Program on Improving Sleep Quality in Patients with Systemic Lupus Erythematosus

YAO Xue-chun, ZHAO Fu-hua, LIU Ya-xuan, WU Lu-ni

Department of Rheumatology and Immunology, Liuzhou People's Hospital, Liuzhou Guangxi 545006, China

**【Abstract】Objective:** To analyze the effect of music therapy combined with WeChat small program on improving sleep quality in patients with systemic lupus erythematosus(SLE). **Methods:** A total of 100 patients with SLE were selected as the subjects of this study, all from our hospital from October 2019 to December 2020. According to the random number table method, they were divided into experimental group and control group, with 50 cases in each group. The control group received usual care, while the observation group received music therapy combined with WeChat small program. The improvement of sleep quality of patients in the two groups was analyzed. **Results:** The sleep treatment rate of the control group and the observation group were 80.00% and 98.00% respectively. The sleep quality of the observation group was significantly higher than that of the control group( $P<0.05$ ). The Pittsburgh sleep quality index(PSQI) in observation group was significantly higher than that in control group( $P<0.05$ ). **Conclusion:** In SLE patients, music therapy combined with WeChat small program intervention can effectively improve patients' sleep quality and improve sleep efficiency, which is worthy of clinical application and promotion.

**【Key words】** music therapy; We Chat applet; systemic lupus erythematosus; the quality of sleep

系统性红斑狼疮(systemic lupus erythematosus, SLE)属于临床常见内科疾病之一, 病程迁延、反复发作, 临床症状可表现为多样化。SLE患者生活质量较差, 40%—68%患者伴有不同程度的负面情绪, 如烦躁、焦虑、恐惧、抑郁等, 60%以上SLE患者存在睡眠障碍<sup>[1]</sup>。而睡眠属于调节和维持机体健康重要生理过程, 大量研究发现, 睡眠质量与人的日常生活及身心健康存在密切关系, 正常的睡眠有助于提高免疫力, 而睡眠障碍可造成部分免疫蛋白、补体及T细胞亚群存在下降现象, 影响疾病的康复<sup>[2-3]</sup>。因此对该类患者提供针对性干预措施, 积极淡化其负面情绪, 改善生活质量, 强化患者治疗信心极为重要。近年来, 随着医疗技术水平不断提高, 最新研究发现, 音乐疗法结合微信小程序应用于SLE患者能够有效提高患者睡眠效率, 改善患者睡眠质量, 且预后效果显著<sup>[4]</sup>。现报道如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选取2019年10月-2020年12月本院收治的100例SLE合并失眠患者作为研究对象。纳入标准: (1)符合美国风湿病协会(ACR)1997年制定的关于系统性红斑狼疮诊断标准<sup>[5]</sup>; (2)年龄 $\geq 18$ 周岁, 病情稳定, 且认知功能正常; (3)睡眠潜伏期长, 入睡时间超过30min; (4)总睡眠时间短, 通常少于6h; (5)疲劳或全身不适; (6)注意力、注意维持能力或记忆力减退; (7)学习、工作、社交能力下降; (8)情绪波动或易激惹; (9)日间嗜睡; (10)工作或驾驶过程中错误倾向增加; (11)紧张、头痛、头晕, 或与睡眠缺失有关的其他躯体症状; (12)对睡眠过度关注; (13)愿意参加本研究, 并签署知情同意书。排除标准: (1)病情严重且伴有其他系统合并症者, 如肺、心、肝、肾脏等功能损害; (2)有认知障碍或精神疾

病病史；(3)妊娠、哺乳期女性；(4)其他原因中途退出者。纳入的研究对象按随机数字表法分为观察组50例，其中男6例，女44例；年龄18~58岁，平均(36.15±3.25)岁；文化程度初中及以下8例，高中/中专26例，大专及以上16例。对照组50例，其中男5例，女45例；年龄19~52岁，平均(35.26±3.37)岁；文化程度初中及以下8例，高中/中专28例，大专及以上14例。两组基础资料无显著差异( $P>0.05$ )，具有可比性。本研究经柳州市人民医院伦理委员会批准。

### 1.2 方法

两组治疗方法一致，对照组实施SLE的常规护理，包括入院宣教、疾病知识健康教育、用药指导、饮食指导、皮肤护理、心理干预、睡眠障碍干预等<sup>[6]</sup>。观察组在此基础上实施音乐疗法结合微信小程序，用户需每天睡觉时，打开微信小程序，收听精心准确的舒缓、轻柔助眠音乐，在轻柔的音乐中甜美入睡。患者选定曲目后，戴耳机实施治疗，音量20—40dB，以患者本人感觉悦耳、舒适为宜，1次/天，60min/次。2周为1个疗程，治疗1个疗程后评价疗效。

### 1.3 观察指标

(1)2周后，参照《精神疾病治疗效果标准修正草案》中有关失眠的疗效标准判断睡眠质量<sup>[7]</sup>，正

常：入睡时间<30min，夜间连续睡眠超过6h，深睡眠，不易惊醒，次晨精神状态好；轻度失眠：入睡时间<30min，夜间连续睡眠4~5h，有2次以上觉醒，但能很快入睡，次晨感觉轻微头晕；中度失眠：入睡时间>1h，夜间连续睡眠3~4h，觉醒次数多，觉醒时间>30min，多梦早醒；重度失眠：入睡非常困难，入睡时间>2~3h，有时甚至彻夜不眠，夜间连续睡眠<3h。睡眠质量=(正常+轻度失眠+中度失眠)/总例数×100%。(2)患者治疗前后采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)进行评估，主要包括入睡质量、入睡时间、入睡效率，总分为0—21分，值越高表示睡眠状况越好。

### 1.4 统计学处理

采用SPSS21.0统计分析软件，符合正态分布的计量资料以( $\bar{x}\pm s$ )表示，两组间比较采用 $t$ 检验；计数资料以百分率表示，两组间比较采用 $\chi^2$ 检验。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组治疗前后睡眠效率比较

观察组睡眠效率为98.00%，显著高于对照组的80.00%( $P<0.05$ )。见表1。

### 2.2 两组治疗前后PSQI评分比较

两组干预前PSQI评分无显著差异( $P>0.05$ )，干预后观察组评分明显高于对照组( $P<0.05$ )。见表2。

表1 两组治疗前后睡眠效率比较(n, %)

组别	正常	轻度失眠	中度失眠	重度失眠	睡眠效率 (%)
观察组 (n=50)	24	13	12	1	49(98.00)
对照组 (n=50)	18	12	10	10	40(80.00)
$\chi^2$	—	—	—	—	8.274
$P$	—	—	—	—	$P<0.05$

表2 两组治疗前后PSQI评分比较[( $\bar{x}\pm s$ )分]

组别	入睡质量		入睡时间		入睡效率	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=50)	1.34±0.61	12.36±3.14	1.32±0.42	13.26±3.15	1.23±0.56	13.59±4.64
对照组 (n=50)	1.36±0.62	3.62±1.51	1.33±0.45	4.56±2.13	1.32±0.45	4.33±2.14
$t$	0.163	17.738	0.115	16.178	0.886	12.906
$P$	$P>0.05$	$P<0.05$	$P>0.05$	$P<0.05$	$P>0.05$	$P<0.05$

## 3 讨论

SLE病情迁延不愈，易反复发作，需长期用药维持治疗，因疾病所致的容貌改变、药物副作用、经济负担、对婚育的影响，使其易诱发不同程度的负面情绪，进而产生严重睡眠障碍，直接危及患者

生活质量及身心健康。

相关研究发现，具有62.23%的SLE患者睡眠质量较差，其通常依赖药物进行辅助睡眠，而长期服用镇静催眠药，可诱发诸多不良反应及躯体依赖性，因此选择针对性、合理性、科学性治疗手段迫在眉

睫<sup>[8]</sup>。最新研究发现,音乐疗法结合微信小程序应用于该类患者中可获得显著价值,其中音乐疗法属于新型学科,主要通过现代技术的分析,以心理治疗的理念及方法为基础,实施音乐特有的心理、生理效应,促进患者在音乐治疗师的共同参与下,通过多种专业设计音乐行为,经历音乐体验,淡化其负面情绪,改善患者身心健康,且具有无副作用、安全性高等优势,属于治疗睡眠的最佳疗法<sup>[9]</sup>。当今社会属于移动互联网爆炸性增长时期,人们上网设备逐渐向移动端集中,加之智能手机的普及,移动互联网应用向用户各类生活需求进行深入发展,使手机上网使用率增加。2017年微信小程序正式上线,其具有无需安装、用完即走、触手可及、无需卸载等优势。本研究音乐疗法结合微信小程序改善SLE患者睡眠质量,主要通过新型微信小程序信息技术分析,探究以微信小程序为依托运用音乐疗法改善其睡眠质量的新路径,即自主研发设计这款助睡眠小程,利用信息通信技术以及互联网平台,让互联网与传统行业进行深度融合,创造新的发展生态和模式<sup>[10]</sup>。本文研究发现,观察组睡眠效率明显高于对照组,且观察组睡眠质量明显优于对照组,充分说明对SLE失眠患者实施音乐疗法结合微信小程序干预,能够有效提高患者睡眠效率,改善患者睡眠质量。

综上所述,对SLE患者实施音乐疗法结合微信小程序能够有效提高患者睡眠效率,改善患者睡眠质量,促进其身心健康,值得临床应用及推广。

### 参考文献

- [1] 龚丽,程书华,高冠民,等.系统性红斑狼疮患者睡眠质量及其影响因素分析[J].中华现代护理杂志,2018,24(4):393-397.
- [2] Hinz A, Glaesmer H, Brähler E, et al. Sleep quality in the general population: psychometric properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index, derived from a Germancommunity sample of 9284 people[J]. Sleep Med, 2017, 3(30): 57-63.
- [3] Donners AA, Tromp MD, Garssen J, et al. Perceived immunestatus and sleep: a survey among Dutch students[J]. Sleep Disord, 2015: 721607.
- [4] 许敏霞,徐娟娟,陈瀛.磁珠耳穴贴压联合中药浴足改善系统性红斑狼疮患者睡眠障碍效果分析[J].新中医,2020,52(6):167-170.
- [5] 董玉梅.系统性红斑狼疮的诊断标准及治疗研究进展[J].临床医药文献电子杂志.2017,4(44):8711-8712.
- [6] 管静霞,贾佳.循证护理对系统性红斑狼疮患者的影响观察[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(23):9-13.
- [7] 贺建华,张苗.失眠的诊断[J].中国全科医学,2006,9(8):619-620.
- [8] 张雪,孙娟,谢长好,等.心理干预对育龄期系统性红斑狼疮患者的影响[J].中华全科医学,2018,16(10):1762-1765.
- [9] 曾芙蓉,徐倩云,刘頔,等.系统性红斑狼疮患者生活质量影响因素分析[J].临床内科杂志,2017,34(6):386-390.
- [10] 杨薇,沈婷,李艳芳,等.音乐疗法结合中医辨证改善系统性红斑狼疮患者郁证的效果[J].解放军护理杂志,2016,31(4):11-14.

收稿日期:2021年3月29日

出刊日期:2021年5月25日

引用本文:姚雪春,赵富华,刘雅璇,等.音乐疗法结合微信小程序改善系统性红斑狼疮患者睡眠质量的效果研究[J].当代介入医学,2021,1(10):194-196. DOI: 10.12208/j.jcim.2021.10.085

Copyright: © 2021 by author(s) and Open Access Journal Research Center.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS