

循证护理对疝气手术术后患者睡眠及康复的影响

吴慧敏, 周 蒙, 吴 静

江苏省宿迁市沭阳仁慈医院 江苏宿迁

【摘要】目的 本文研究重点, 分析探讨循证护理服务方案对疝气手术术后患者睡眠及康复的影响, 期待能为临床研提供理论与实践依据, 更好的保障患者生命健康。**方法** 设立 2023 年 8 月至 2024 年 8 月为研究期限, 纳入 68 例接受疝气手术患者为研究依据, 遵循“奇偶分组原则”采用系统抽样法进行组别划分, 每组归入(n=34), 分别开展不同形式的护理干预策略, 即参照组提供常规护理, 研究组给予循证护理, 最终对相关数据展开收集整理、统计归纳, 对干预效果作出评价比对、阐述说明。比对数据包括: 出院时间、住院时间、情绪状态、生活质量、睡眠时长、并发症发生率。采用 t 检测 (正态计量数据); 采用 χ^2 检验 (计数资料); 计算均数以 ($\bar{x} \pm s$) 代替。**结果** 统计学分析后发现, 研究组患者各项指标均显优于对照组, P 值 < 0.05, 值得探讨。**结论** 在本项研究中, 有针对性的评价循证护理在疝气手术术后患者睡眠及康复中的影响效果, 旨在通过对比方式, 令不同护理方案的应用优势展现, 优化预后, 结局所得明确, 循证护理可实施性更强。不仅能加速患者康复进程, 减少术后并发症发生风险, 同时还可显著提高患者生活质量和睡眠质量, 应用价值显著, 值得推广。

【关键词】 循证护理; 疝气手术术后患者; 睡眠及康复

【收稿日期】 2025 年 7 月 19 日

【出刊日期】 2025 年 8 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250424

The influence of evidence-based nursing on the sleep and rehabilitation of patients after hernia surgery

Huimin Wu, Meng Zhou, Jing Wu

Shuyang Renci Hospital, Suqian, Jiangsu

【Abstract】 Objective This study focuses on analyzing and discussing the impact of evidence-based nursing service programs on postoperative sleep and recovery in patients who have undergone hernia surgery, aiming to provide theoretical and practical evidence for clinical research to better protect patient health. **Methods** The study period was set from August 2023 to August 2024, with 68 patients who underwent hernia surgery included as the research basis. The “odd-even grouping principle” was followed, and systematic sampling was used to divide the groups, with each group consisting of (n=34). Different forms of nursing intervention strategies were implemented for each group: the control group received routine care, while the experimental group received evidence-based nursing. Data collection, organization, and statistical analysis were conducted to evaluate and compare the intervention effects. Data comparison included discharge time, hospital stay duration, emotional state, quality of life, sleep duration, and complication incidence. t-tests were used for normally distributed continuous data; χ^2 tests were used for categorical data; mean values were calculated using ($\bar{x} \pm s$). **Results** Statistical analysis revealed that all indicators of the experimental group were significantly better than those of the control group, with P values < 0.05, which is worth exploring. **Conclusion** In this study, evidence-based nursing was evaluated for its impact on postoperative sleep and recovery in patients who have undergone hernia surgery. The aim is to highlight the advantages of different nursing protocols through comparative analysis, optimize outcomes, and ensure that evidence-based nursing is more feasible. Not only does it accelerate the patients recovery process and reduce the risk of postoperative complications, but it also significantly improves the patients quality of life and sleep quality, demonstrating significant application value and making it worthy of promotion.

【Keywords】 Evidence-based nursing; Postoperative patients with hernia surgery; Sleep and rehabilitation

疝气, 医学上称为“疝”, 是指体内某个器官或组织(如肠管、网膜、腹腔内脂肪等)通过先天或后天形成的薄弱点、缺损、孔隙等, 从正常解剖位置突出到另一部位的病例现象, 属外科常见病, 可分为腹股沟疝、脐疝、切口疝、股疝。

临床特征有: 体表可复性肿块, 伴局部胀痛或牵涉痛, 若发生嵌顿或较窄, 可出现剧烈疼痛、肠梗阻、组织缺血坏死等危急情况。时下, 手术是主要治疗手段, 只是术后患者常因切口疼痛、心理应急反应、体位限制等因素出现睡眠障碍问题, 而睡眠质量低下会影响机体免疫力、延缓伤口愈合, 增加术后并发症发生风险, 进而影响康复进程^[1]。循证护理是基于现有最佳证据, 结合临床经验与患者需求制定护理方案的科学实践模式, 相比常规护理的单一性、片面性, 更具开展优势。为此, 本文拟定《循证护理对疝气手术术后患者睡眠及康复的影响》为研究主题, 针对 68 例符合纳入标准的疝气手术患者展开分析探讨, 具体研究成果汇报如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

试验以对比方式表达, 设立 2023 年 8 月至 2024 年 8 月为本项研究开展期限, 纳入 68 例接受疝气手术治疗的患者为研究依据, 遵循“奇偶分组原则”采用系统抽样法对其进行组别划分, 以 34/组作为组间例数, 同时开展不同形式的护理干预策略, 并进行效果比对。期间对样本资料的分类与归纳均引用相关软件予以处理, 未见差异性($P>0.05$)。细化如下: 对照组: 男女占比 19:15; 年龄分布范围从 25 岁延伸至 81 岁, 中间年龄处于 (57.22 ± 3.59) 岁。研究组: 男女占比 18:16; 年龄分布范围从 24 岁延伸至 82 岁, 均值年龄处于 (58.66 ± 3.22) 岁。纳入标准: 择期行腹股沟疝、脐疝或切口疝修补术; 具备完成病历资料; 对本项研究知情同意, 且自愿签署知情同意书; 不存在严重心肺脑疾病; 既往无睡眠障碍史。排除标准: 合并存在精神疾病者; 合并存在认知功能障碍者; 配合度不高者; 中途退出者。

1.2 护理方法

(1) 对照组: 方案策略如下: 术前协助患者完成和落实各项准备工作, 提供常规疾病知识宣教。术后密切监测患者各项生命体征, 给予用药指导和生活干预。

(2) 研究组: 方案策略如下: (1)成立专业护理小组: 护士长任组长, 责任护士任组员, 工作开展前, 对小组成员进行理论知识与操作技能的培训考核, 通过后方可入组^[2]。(2)循证问题确立: 通过检索万方数据、中国知网等查找核心文献, 聚焦“疝气术后睡眠障碍影

响因素”“循证护理对术后康复的作用”等关键词, 纳入近 5 年高质量研究, 提炼证据, 如: 优化环境可提升患者睡眠质量; 术后疼痛是睡眠障碍的主要诱因、体位干预可减少切口张力; 人性化心理护理可缓解患者负面情绪(SAS、SDS)。对可能出现的问题进行预估, 再根据实际情况制定针对性干预计划。(3)方案实施: ①心理干预: 通过多样化宣教手段(分发健康宣教手册、播放视频、面对面讲解等)纠正患者对术后恢复的错误认知(如咳嗽会导致切口裂开), 同时鼓励患者勇敢表达内心焦虑和困惑, 给予耐心解答和疏导, 使其负面情绪得到消减^[3]。并指导患者睡前进行正念减压练习。鼓励家属多给予患者关怀、陪伴和鼓励。还可通过列举既往成功案例的形式增强患者康复信心。②睡眠环境优化: 为患者营造温馨、舒适、安静的病房环境。夜间将灯光调整为 ≤ 10 勒克斯, 使用耳塞、白噪音机减少噪音(控制在 ≤ 30 分贝)^[4]。③疼痛干预: 将术后会出现疼痛症状告知于患者, 并指导患者通过深呼吸、正念冥想等非药物疗法减轻疼痛。另外, 根据 NRS 评分进行阶梯式用药, 轻度疼痛采用对乙酰氨基酚, 中重度疼痛联合非甾体抗炎药, 避免使用阿片类药物引起睡眠碎片化。④体位与活动指导: 术后 6 小时协助患者保持低半卧位, 将床头抬高至 30° , 取软枕垫于患者膝下, 使髋关节处于微屈状态, 以减少腹壁张力; 术后第 1 天协助患者定期翻身, 降低压疮发生风险; 术后第 2 天, 鼓励患者开展床边坐立, 再根据恢复情况, 循序渐进的增加活动量和强度, 切记不可剧烈咳嗽和用力排便。

⑤并发症护理: 协助患者正确排痰, 加强保暖, 防止肺部感染。严格遵照医嘱实施抗生素治疗, 及时更换创口敷料, 密切观察切口状态, 做到及时发现异常及时采取对应措施^[5]。生活指导: 根据患者实际情况, 为其制定合理饮食计划, 叮嘱其掌握清淡、易消化、高营养的饮食原则, 禁止摄入辛辣刺激、诱发胀气类食物。同时积极开展下床活动, 以促进血液循环和机体恢复。保持规律作息, 早睡早期。

1.3 观察指标

分析观察两组在出院时间、住院时间、情绪状态、生活质量、睡眠时长、并发症发生率方面的差异表现。

1.4 统计学方法

SPSS26.0 系统实行专业分析, 当中计量数据计均数 $\pm$ 标准差, 两组差别比照运用 t、 χ^2 检测, 计数数据运用百分率(%)代替, $P<0.05$ 说明实验价值显现。

2 结果

2.1 对照组 (n=34、d、h、分、%)

(1) 相关指标: 下床时间: 17.35 ± 7.39 、住院时间: 2.39 ± 0.59 ; (2) 负性情绪改善情况: SAS 评分: 护理前: 61.12 ± 4.23 ; 护理后 49.05 ± 2.66 ; (3) 生活质量评分: 躯体评分: 70.02 ± 9.45 ; 认知评分: 75.45 ± 8.45 、情绪评分: 86.65 ± 8.25 、角色评分: 71.69 ± 7.85 、社会功能评分: 78.28 ± 5.69 ; (4) 睡眠时间: 护理前: 8.05 ± 1.64 ; 护理后: 7.95 ± 1.05 ; (5) 并发症发生率: 尿潴留: 2.94% (1/34)、肺部感染: 2.94% (1/34)、切口渗血: 0.00% (0/34)、总发生率: 14.71% (5/34)。

2.2 研究组 (n=34、d、h、分、%)

(1) 相关指标: 下床时间: 13.56 ± 2.75 、住院时间: 1.56 ± 0.35 ; (2) 负性情绪改善情况: SAS 评分: 护理前: 60.31 ± 4.55 ; 护理后: 40.65 ± 2.05 ; (3) 生活质量评分: 躯体评分: 81.55 ± 1.53 、认知评分: 86.68 ± 8.33 、情绪评分: 75.89 ± 8.35 、角色评分: 85.75 ± 9.35 、社会功能评分: 70.36 ± 5.46 ; (4) 睡眠时间: 护理前: 8.03 ± 1.89 ; 护理后: 5.46 ± 1.79 ; (5) 并发症发生率: 尿潴留: 0.00% (0/34)、肺部感染: 0.00% (0/34)、切口渗血: 0.00% (0/34)、总发生率: 0.00% (0/34)。

3 讨论

疝气是指体内器官或组织通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位, 常见类型包括腹股沟疝、脐疝、切口疝等, 对人体影响极大。疝气若不及时处理, 轻则影响生活质量, 重则导致肠坏死、感染等危及生命的并发症出现。庆幸的是, 当下科学发达、医疗技术先进, 多数疾病均可通过高超的医疗手段得以控制和解除, 但术后完善的护理配合, 可极大优化手术效果, 保证患者生命健康。本文收集 68 例疝气手术患者为研究目标, 将其均分两个小组, 分别对其实施了差异性干预策略, 结果呈现, 研究组各项指标数值均显优参照组, 分析原因: 常规护理内容局限且无针对性, 难以满足患者整体需求。循证护理则不同, 是以科学研究证据为核心, 结合护理人员的临床专业技能和经验, 同时充分考虑患者的价值观、需求及实际情况, 将三者有机结合, 制定个性化护理方案的实践模式。其本质是通过系统整合最佳证据, 优化护理策略, 以提高护理质量和患者结局。研究组之所以能够取得理想干预效果, 主要在于专业护理小组的建立, 培训考核的开展, 使护理人员综合素养得到全面提升, 为后续护理工作奠定了良好基础。通过检索知网、万方数据等寻找证据, 再进行护理方案的构建, 使护理内容有据可循^[6]。采用多样化宣教形式为患者普及疾病知识、治疗方法及预后效果, 使患者能够更深入的了解自身疾病, 从而更积极的

配合护理工作开展。另外, 对于心理层面、饮食层面、运动方面的干预指导, 充分体现了循证护理的综合性 and 个性化, 从生理、心理、环境多层面改善睡眠, 形成促进康复良性循环^[7]。再有, 对并发症的预防, 疼痛的护理成功降低了并发症的发生概率, 也极大提高了患者的舒适程度, 进而改善睡眠质量, 望临床采纳。

概而言之, 循证护理通过整合高质量证据, 针对疝气术后睡眠障碍的关键影响因素实施精准化干预, 可显著改善患者睡眠质量, 加速生理与心理康复, 具备优秀的临床应用价值。

参考文献

- [1] 张百英. 循证护理对疝气手术术后患者睡眠及康复的影响[J]. 黑龙江中医药, 2023, 52(5): 317-318.
- [2] 陈亚梅, 林燕惠. 观察循证护理对疝气手术术后患者睡眠质量及术后恢复的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(4): 848-850, 853. 2095-7130. 2023.04.045.
- [3] 程小云. 循证护理干预对老年疝气手术患者心理状态、并发症的影响研究[J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(20): 3143-3145.
- [4] 齐珍珍. 观察循证护理对疝气手术术后患者睡眠质量及术后恢复的影响[J]. 糖尿病之友, 2024(4): 163-165.
- [5] 尚静, 李艳. 循证护理干预对疝气手术患者围手术期指标影响及心理状态的改善分析[J]. 贵州医药, 2023, 47(5): 816-817. 1000-744X. 2023.05.087.
- [6] 陈惠敏, 范文丽. 循证护理对老年疝气手术患者并发症、疼痛及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(8): 1774-1777. 2095-7130. 2023.08.015.
- [7] 邓恒, 张慧琴. 循证护理模式对老年疝气手术患者术后并发症及不良事件的影响[J]. 中国医药指南, 2023, 21(13): 175-177.
- [8] 郭锦缎, 林春虾. 循证护理对疝气手术术后患者睡眠质量及满意度的提升探讨[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(11): 2699-2701. 2095-7130. 2023.11.060.
- [9] 袁静思. 老年疝气手术患者中运用循证护理后的效果分析[J]. 饮食保健, 2019, 6(28): 220-221.
- [10] 王丽丽, 陈艳君, 姚瑶. 基于循证的临床护理路径对小儿疝气患者术后疼痛及依从性的效果[J]. 当代护士, 2023, 30(9): 82-85. 1006-6411. 2023.09.021.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS