

老年患者失眠的原因及护理进展

郭小李

如皋市精神病防治医院 江苏如皋

【摘要】失眠为老年患者在治疗期间最常见的症状，会直接影响到患者日间精力，不利于各方面治疗、护理操作的顺利开展。且在长期失眠症状的影响下，可能导致患者免疫力水平出现异常，甚至会影响到患者恢复。结合当前临床实际可以发现，导致老年患者出现失眠症状的原因较多，环境、心理以及患者自身各方面症状等均可能导致患者出现夜间无法顺利入睡或者容易醒来等症状。在老年患者治疗期间需准确掌握导致老年患者出现失眠症状的原因，并结合该部分患者的具体特点开展针对性护理支持，促使患者在治疗期间失眠症状得到改善，保障患者睡眠质量。本文旨在针对老年患者出现失眠症状的原因进行分析并对相关护理研究进展进行总结。

【关键词】老年患者；失眠；护理

【收稿日期】2025 年 3 月 22 日

【出刊日期】2025 年 4 月 27 日

【DOI】10.12208/j.ijnr.20250195

Reasons and nursing progress of insomnia in elderly patients

Xiaoli Guo

Rugao Mental Disease Prevention and Treatment Hospital, Rugao, Jiangsu

【Abstract】Insomnia is the most common symptom among elderly patients during treatment, which directly affects their daytime energy and is not conducive to the smooth implementation of various treatment and nursing operations. And under the influence of long-term insomnia symptoms, it may lead to abnormal immune levels in patients, and even affect their recovery. Based on current clinical practice, it can be found that there are many reasons that can cause insomnia symptoms in elderly patients. Environmental, psychological, and various symptoms of the patient themselves may all lead to symptoms such as difficulty falling asleep at night or easy awakening. During the treatment of elderly patients, it is necessary to accurately grasp the causes of insomnia symptoms and provide targeted nursing support based on the specific characteristics of this group of patients, in order to promote the improvement of insomnia symptoms and ensure the quality of sleep for patients. This article aims to analyze the causes of insomnia symptoms in elderly patients and summarize the progress of related nursing research.

【Keywords】Elderly patients; Insomnia; Nursing

失眠主要表现为早醒、易醒以及入睡困难，可由多方面因素所导致，在老年患者中较为常见。从当前临床实际可以发现，在多方面因素的作用下，多数老年患者在治疗期间伴有不同程度失眠症状，会在一定程度上影响到患者恢复。且在长期失眠症状的影响下，甚至可能导致患者病情加重或者影响到部分慢性疾病，并降低患者在治疗期间生活质量，不利于身心健康。因此，在老年患者治疗期间需准确掌握导致患者出现失眠症状的原因，并开展有效护理支持，对老年患者睡眠质量进行改善，降低失眠症状对患者生理、心理等方面造成的影响。

1 导致老年患者失眠原因

1.1 环境因素影响

老年人对于外界环境的适应能力相对较低，且睡眠潜伏期相对较长而深度睡眠时间则相对较短。外界环境会在一定程度上影响到老年患者睡眠，受到睡眠环境温度、湿度以及噪声、光照等因素的影响，均可能导致老年患者出现失眠症状。或者医护人员在夜间开展各方面治疗、护理操作或者病房内存在有人员走动等，均可能影响到老年患者正常入睡。

1.2 心理因素

老年患者在治疗期间出于对自身病症的担忧，容易存在有焦虑、畏惧、紧张等负面情绪，或者部分独居或者留守老年患者，在治疗期间因缺乏亲人、朋友等陪

伴等,同样会导致其心理压力增加。在各方面心理因素的影响下,会直接影响到患者睡眠,出现夜间长时间无法顺利入睡等症状。结合陈妍等^[1]研究可知,心理压力为影响老年患者睡眠质量的主要因素之一,心理压力越大则患者出现失眠症状的机率则相对越高。

1.3 病症因素影响

患者自身各方面症状为导致老年患者失眠的主要原因,老年患者多数病症周期较长,若患者存在有发热、呼吸急促以及胸闷、头痛、咳嗽、缺氧等方面症状,会直接影响到患者睡眠。且结合老年患者特点可知,多数患者伴随有慢性疾病,且部分较为严重病症,因各方面治疗以及病症自身症状的影响等,同样可能导致患者出现失眠症状。包括高血压、心脏病、癌症类疾病、肺结核等病症^[2]。且老年人常见的脑血管类疾病,受到局部组织缺血、缺氧等症状的影响,可能导致患者出现头痛、头晕症状,会增加失眠症状发生率。若患者存在心血管疾病,则可能导致其夜间出现迷走神经异常兴奋症状,冠状动脉收缩幅度增加,促使患者发生憋气、胸闷症状,同样可能促使患者发生失眠。

1.4 受到药物影响

老年患者多伴随有不同类型慢性疾病,需要长期用药进行治疗。针对部分心血管疾病患者,使用可乐定、利血平、卡托普利以及阿替洛尔等药物进行治疗的过程中,容易导致患者出现不同程度耐药性,一旦停药或者减少药物服用剂量等,则可能导致患者出现失眠症状。

1.5 患者自身习惯的影响

老年患者在治疗期间自身各方面习惯同样可能影响到睡眠,增加失眠症状发生率。若患者存在有吸烟、饮酒等症状,或者在入睡前饮用浓茶、咖啡等,可能导致患者出现夜间无法顺利入睡症状。若患者长期卧床或者日间活动量较少,或者日间睡眠时间过长等,同样可能导致患者出现失眠症状。

2 老年失眠患者的护理措施

2.1 环境层面护理

在老年患者治疗期间,需要为其营造舒适、安静的睡眠环境,结合患者特点为患者选择舒张的床垫、被褥等。对于早期需要卧床治疗患者,需做好入睡前体位指导工作,协助患者处在最舒适体位。在不影响治疗以及病情监护的情况下,需要针对病房内各类医疗仪器设备声音合理进行调节,避免因医疗设备声音影响到患者睡眠。同时,医护人员各方面操作尽量避免在夜间开展,以免影响到患者睡眠。针对房间内温度、湿度合理

进行调节,温度控制在 20℃ 左右,湿度则控制在 65% 左右^[3]。夜间护理人员在开展各方面护理操作或者查房的过程中,需要保持动作轻柔,避免影响到患者睡眠。结合林晓燕等^[4]研究可知,在老年患者治疗期间为患者营造良好的病房环境,可以起到对患者失眠症状进行改善的目的,促使患者可以迅速入睡,提升患者睡眠质量。且在良好睡眠环境的作用下,可以在一定程度上减少患者夜间醒来次数,延长患者深度睡眠时间。

2.2 心理层面护理

老年患者在治疗期间,护理人员需积极和患者进行沟通,准确了解患者的心理状态,鼓励患者讲出心理压力。针对患者存在的各方面疑问,护理人员需耐心为其进行解答,并结合患者病症特点,告知患者当前临床各方面治疗方案的有效性等,增加患者康复的信心。或者指导患者在日间选择一些自己喜欢的方式进行放松,缓解心理压力,可以进行阅读、看视频或者听音乐等,并指导患者家属、朋友等多和患者进行交流,与患者分享一些有趣的事情,避免患者将自身注意力过度集中在病情上,增加心理压力,影响到睡眠。此外,可以指导老年患者进行冥想放松训练,缓解压力,调节睡眠。包括四个层面,即①身体放松。为患者提供安静的病房环境,协助患者处在最舒适体位。指导患者闭眼,深呼吸放松,感受躯体以及外界环境等。②呼吸调节。在患者身体放松的过程中,需对患者呼吸方式进展大指导,以腹式呼吸为主。指导患者以鼻最大限度吸气,保持 5 秒后再缓慢呼出,并感受腹部起伏变化。如此反复进行 10 次,再恢复到正常呼吸。③冥想。为患者播放较为轻快的音乐,并指导患者在音乐背景下想象小河、湖泊、森林等自己喜欢的自然景色。并引导患者想象自己处在该放松的环境中,用心感受大自然的美好等,起到放松的目的。④注意力聚焦。指导患者充分进行放松,并排除外界其他事物的干扰,并及时评估患者注意力变化。冥想训练可以在睡前 1h 进行,单次持续半小时。结合李鑫等^[5]研究可知,通过在老年患者治疗期间及时开展心理层面护理或者冥想训练,可以缓解患者治疗期间心理压力,达到对患者睡眠质量进行改善的目的。

2.3 病症层面护理

在患者治疗期间,护理人员需准确评估患者病情变化情况,了解患者各方面症状,评估患者临床症状是否影响到患者睡眠,并在医嘱下指导患者科学用药,准确缓解患者各方面症状,达到对患者失眠症状进行缓解的目的。针对失眠症状较为严重患者,可以在医嘱下指导患者使用助眠类药物进行治疗,达到提升睡眠质

量的目的^[6]。但在使用助眠类药物进行辅助睡眠的过程中,需要对药物服用剂量以及时间严格进行管理。结合陈彬等^[7]研究可知,在老年患者治疗期间及时开展对应治疗,缓解患者对应临床症状,可以起到对患者睡眠质量进行提升的目的,增加患者睡眠质量。在患者用药期间,需准确评估患者是否存在不良反应,若患者出现头晕、嗜睡等症状,则需要及时指导患者入睡,并合理调节药物剂量。针对活动不便患者,需在入睡前 2h 适当减少饮水量,避免因起夜次数增加影响到睡眠质量。

2.4 协助患者养成良好睡眠习惯

在老年患者治疗期间,护理人员需准确把握患者睡眠习惯,并结合每位患者的实际情况,对患者睡眠习惯进行指导。首先,需指导老年患者认识到保持良好作息习惯以及睡眠规律的重要性,并指导患者结合自身生物节律调整自身作息时间,针对日间活动时间合理进行控制,尽量在夜间 10 点前进入睡眠状态,避免熬夜^[8-9]。可以在入睡前 2h 饮用少量热牛奶,起到促进睡眠的目的。或者使用热水泡脚,促进血液循环,帮助患者进行放松,达到改善睡眠的效果。针对存在有吸烟、饮酒等不良习惯患者,需指导患者在治疗期间尽量避免该方面行为。此外,可以指导患者家属或者由护理人员在患者睡前对其进行按摩,包括肩部、四肢以及腰部等,帮助患者进行放松,促进睡眠。从黄丽丽等^[10]研究可知,通过指导老年患者在治疗期间保持良好的睡眠习惯,可以起到对患者失眠症状进行改善的目的,促使患者夜间睡眠质量可以得到提升。

3 总结

失眠为老年患者在治疗期间最常见的症状,长期存在失眠症状,会直接影响到患者恢复,降低患者生活质量,更可能影响到患者病情。且导致老年患者在治疗期间存在失眠症状的因素较多,护理人员需准确对患者各方面情况进行评估,了解导致老年患者存在失眠症状的原因,并及时开展有效护理支持,从多个层面对患者进行护理指导,促使患者可以顺利入睡并保障夜间睡眠质量,降低失眠症状对患者病情的影响,为患者迅速恢复提供有利条件。

参考文献

- [1] 陈妍,陈宁,吴红娟,等.睡眠心理行为干预对老年慢性失眠患者心理健康状况及睡眠质量的影响[J].心理月刊, 2024, 19(6):155-157.
- [2] 吴小云,吴小萌,李杰. 耳穴埋豆联合睡眠心理行为护理对老年失眠患者睡眠质量的影响 [J]. 中医药导报, 2024, 30 (07): 106-108+117.
- [3] 罗贤敏. 集束化护理应用于心内科老年失眠患者中的效果分析 [J]. 中国社区医师, 2024, 40 (15): 125-127.
- [4] 林晓燕,李树蕙.分析睡眠心理行为干预在老年失眠症患者中的应用效果[J].世界睡眠医学杂志, 2024, 11(4):772-774.
- [5] 李鑫,宋霞佳,蔡娜.综合性心理干预对老年失眠患者的疗效及对其抑郁情绪的影响[J].心理月刊, 2024, 19(3):149-151.
- [6] 陈丽华. 认知护理联合针对性护理对老年高血压伴失眠患者认知能力及睡眠质量的影响 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (11): 2696-2698.
- [7] 陈彬,陈斌颖,陈玲. 循证护理对老年糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量的影响效果研究 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (07): 1534-1536.
- [8] 程雨佳. 系统化失眠干预护理在老年冠心病患者护理中的效果观察 [J]. 实用中西医结合临床, 2023, 23 (14): 117-120.
- [9] 田甜,胡荣淑,李乐,等. 中医特色护理在老年高血压患者失眠中的应用进展 [J]. 老年医学研究, 2023, 4 (03): 69-73.
- [10] 黄丽丽,赖伟珍,付金花. 多学科一体化延续护理模式在改善老年糖尿病失眠患者睡眠质量中的应用 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (06): 1251-1254.

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