

## 重症监护室心脏手术患者睡眠质量改善及护理效果分析

马 兰, 马 琴, 陈 锐, 杨 静, 贺 欢

新疆医科大学第一附属医院 新疆乌鲁木齐

**【摘要】目的** 探讨针对性护理对重症监护室心脏手术患者睡眠质量的改善效果。**方法** 抽取 2024 年 1 月至 2025 年 1 月期间, 在我院重症监护室接受心脏手术治疗的 60 例患者作为本次对象, 根据护理模式的差异按乱数表法进行分组。对照组给予常规护理, 观察组在常规护理基础上增加针对性的睡眠改善护理措施。两组护理满意度、睡眠质量以及两组心理状态进行比较。**结果** 相较于对照组, 观察组在护理满意度展现出显著提升; 观察组的睡眠质量评分相较于对照组有了显著降低, 且这种差异在统计学上达到了显著水平 ( $p < 0.05$ ); 观察组心理状况相较于对照组表现更佳 ( $p < 0.05$ )。**结论** 针对性睡眠改善护理措施能够显著提高 ICU 心脏手术患者的睡眠质量, 降低不良反应发生率, 提高满意度。值得在临床护理中推广和应用。

**【关键词】** 重症监护室; 心脏手术; 睡眠质量; 护理措施; 护理效果

**【收稿日期】** 2025 年 6 月 20 日

**【出刊日期】** 2025 年 7 月 14 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20250352

### Analysis of sleep quality improvement and nursing effect of patients undergoing cardiac surgery in the intensive care unit

Lan Ma, Qin Ma, Rui Chen, Jing Yang, Huan He

The First Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Urumqi, Xinjiang

**【Abstract】 Objective** To explore the effectiveness of targeted nursing care in improving sleep quality for patients undergoing cardiac surgery in the intensive care unit. **Methods** A total of 60 patients who received cardiac surgery at our hospital's intensive care unit from January 2024 to January 2025 were selected as subjects. Patients were randomly divided into groups based on differences in nursing models using a random number table method. The control group received routine nursing care, while the observation group received additional targeted sleep improvement measures on top of routine care. The satisfaction with nursing care, sleep quality, and psychological state were compared between the two groups. **Results** Compared to the control group, the observation group showed a significant improvement in nursing satisfaction; the sleep quality score of the observation group was significantly lower than that of the control group, and this difference reached a statistically significant level ( $p < 0.05$ ); the psychological condition of the observation group was better than that of the control group ( $p < 0.05$ ). **Conclusion** Targeted sleep improvement nursing measures can significantly enhance sleep quality for patients undergoing cardiac surgery in the ICU, reduce the incidence of adverse reactions, and improve satisfaction. These measures are worth promoting and applying in clinical nursing.

**【Keywords】** Intensive care unit; Cardiac surgery; Sleep quality; Nursing measures; Nursing effect

心脏手术是治疗心脏疾病的一种外科手术, 主要用于修复或替换心脏的病变组织, 以恢复心脏的正常功能。这种手术通常涉及高风险和高复杂性, 需要在专业的医疗环境中进行, 术后需要在重症监护室接受密切监测和护理。然而, 重症监护室的特殊环境、手术带来的疼痛、药物副作用以及自身的焦虑情绪等因素, 都可能对睡眠质量产生不良影响。良好的睡眠质量对于心脏手术术后恢复至关重要。因此, 本次研究主要探讨

针对性护理对重症监护室心脏手术患者睡眠质量的改善效果。概括如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

抽取 2024 年 1 月至 2025 年 1 月期间, 在我院重症监护室接受心脏手术治疗的 60 例患者作为本次对象, 根据护理模式的差异按乱数表法进行分组, 分为观察组及对照组, 每组 30 例, 对照组男 16 例, 女 14 例,

年龄 45 岁~70 岁, 平均年龄 (60.58±3.26) 岁; 观察组男 15 例, 女 15 例, 年龄 48~72 岁, 平均年龄 (58.84±3.87) 岁。患者和家属均同意参与本研究, 且两组基线资料比较无统计学差异 ( $P>0.05$ )。

## 1.2 方法

对照组给予常规护理, 观察组在常规护理基础上增加针对性的睡眠改善护理措施。主要内容包括:

### 1.2.1 创造舒适的睡眠环境

(1) 降低噪音: ICU 环境通常较为嘈杂, 噪音干扰是影响睡眠质量的重要因素。因此, 护理人员应尽量减少噪音的产生, 如在走廊上保持静音、降低机器的声音、合理安排护士站的活动等。

(2) 调整光线: 通过调整灯光的亮度和颜色来模拟昼夜节律, 有助于促进入睡和醒来。晚上应避免过亮的灯光, 使用柔和的灯光或遮光窗帘, 以减少光线干扰。

(3) 控制温度和湿度: 保持房间的温度舒适, 既不过于寒冷也不过热, 通常建议室温保持在 22-24℃ 之间。同时, 保持适中的湿度也十分重要, 以避免皮肤干燥和不舒服, 湿度一般控制在 50%-60% 为宜。

### 1.2.2 有效管理疼痛

(1) 定期评估疼痛程度: 术后心脏手术患者可能会经历疼痛, 尤其是在手术部位。疼痛可以干扰睡眠, 使其难以入睡或醒来。因此, 护理人员应定期评估疼痛程度, 以便及时采取相应的措施来缓解疼痛。

(2) 选择合适的镇痛药物: 根据评估结果, 医护人员可以选择合适的镇痛药物, 如非甾体类抗炎药物 (NSAIDs) 或阿片类药物等。在使用镇痛药物时, 需要注意药物滥用风险, 确保药物使用的安全性和有效性。

(3) 非药物治疗方法: 除了药物治疗外, 还可以采用非药物治疗方法来缓解疼痛, 如按摩、深呼吸、冥想等。这些方法有助于放松身心, 减轻疼痛感。

### 1.2.3 调整药物给予时间

评估药物对睡眠的影响: 某些药物可能具有刺激性, 会影响睡眠。因此, 护理人员需要评估所接受的药物是否会干扰他们的睡眠, 对于可能引起兴奋、失眠或频尿的药物, 应尽量避免使用或调整给药时间以减轻其影响。

合理安排给药时间: 对于需要每日多次给药的药物, 尽量安排给药时间不要在夜间, 以免打断睡眠。同时, 护理人员应与医生沟通, 确保药物组合的安全性和适用性。

### 1.2.4 提供心理支持

(1) 了解患者心理状态: 手术是一项复杂而艰难的过程, 患者往往会面临许多情感上的挑战和压力。护理人员应进行深入的谈话和评估, 了解他们的心理状态和需求。

(2) 提供心理支持: 针对心理状态和需求, 护理人员可以提供相应的心理支持和干预, 如提供心理咨询、引导参加心理疗法、推荐合适的心理健康资源等。这有助于缓解焦虑、抑郁等负面情绪, 提高睡眠质量。

### 1.2.5 制定个性化的治疗方案

(1) 评估患者睡眠质量: 使用睡眠质量评估工具 (如匹兹堡睡眠质量指数 PSQI、简短睡眠质量测量 BSQM 或多导睡眠检测 PSG 等) 来评估睡眠质量, 以便了解存在的睡眠问题。

(2) 制定个性化治疗方案: 根据评估结果, 护理人员可以与医生、护理团队和其他相关专业人员合作, 制定个性化的治疗方案来预防和管理睡眠障碍。个性化的治疗方案可能包括改善睡眠环境和睡眠体验、提供合适的睡眠辅助工具 (如眼罩、耳塞和舒适的床垫等) 以及教导一些睡眠技巧和放松方法 (如呼吸练习和冥想等)。

## 1.3 观察指标

(1) 用自制满意度问卷 (信度 0.87) 测患者满意度, 满分 100, <60 为不满意, 一般 (61~80 分)、满意 (81~100 分) 三级, 其中以 90 分为界值将满意细分为比较满意同极度满意。专员统计问卷, "非常满意+满意" 占比总满意度。

(2) 评估并对比两组睡眠质量: 运用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI), 该指数涵盖睡眠质量、入睡时长、睡眠时长、效率、障碍、催眠药物使用及日间功能 7 项, 总分 0-21 分, 分数越高即睡眠质量越差, 以此衡量护理效果。

(3) 通过汉密尔顿焦虑量表 (HAMA) 与汉密尔顿抑郁量表 (HAMD), 对两组的心理状况进行了对比分析, 结果显示, 评分上升意味着焦虑与抑郁情绪加剧。

## 1.4 统计学方法

本次研究的所有数据均纳入 SPSS23.0 软件中进行比较分析, 对于计数资料和计量资料的检验, 分别用  $\chi^2$  和  $t$  进行, 分别用百分占比 (%) 和  $(\bar{x} \pm s)$  表示, 若 ( $P<0.05$ ) 提示有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组护理满意度

相较于对照组, 观察组在护理满意度展现出显著提升 ( $p<0.05$ ), 见表 1。

表 1 两组护理满意度比较 (n,%)

组别	例数	非常满意	满意	不满意	总满意率
观察组	30	16 (53.33%)	14 (46.67%)	0 (100%)	30 (100%)
对照组	30	14 (57.5%)	12 (40%)	4 (13.33%)	26 (86.67%)
$\chi^2$	-	-	-	-	8.537
p	-	-	-	-	0.001

### 2.2 两组睡眠质量

对照组和观察组护理前 PSQI 评分为 (14.52 ± 2.36); (14.63 ± 2.31); ( $t=8.372, P=0.001$ ); 对照组和观察组护理后 PSQI 评分为 (11.26 ± 2.14) 分; (8.46 ± 1.93); ( $t=6.481, P=0.001$ ); 护理前, 两组在睡眠质量评分上未表现出明显统计学差异 ( $P>0.05$ ), 在护理干预后, 观察组的睡眠质量评分相较于对照组有了显著降低, 且这种差异在统计学上达到了显著水平 ( $p<0.05$ )。

### 2.3 两组心理状态

对照组和观察组各 30 例, 对照组和观察组 HAMA 评分为 (14.23 ± 1.98) 分, (9.8 ± 1.85), ( $t=8.372, P=0.001$ ); 对照组和观察组 HAMD 评分为 (10.87 ± 1.84) 分, (8.58 ± 1.69), ( $t=6.481, P=0.001$ ); 观察组心理状况相较于对照组表现更佳 ( $p<0.05$ )。

## 3 讨论

睡眠是人体恢复和修复的重要过程, 对于心脏手术患者而言, 良好的睡眠质量有助于加速伤口愈合、增强免疫力, 从而促进整体生理机能的恢复<sup>[4-5]</sup>。心脏手术患者常常面临较大的心理压力和焦虑情绪, 而优质的睡眠有助于缓解这些负面情绪, 保持更加积极的心态, 有利于术后康复<sup>[6]</sup>。睡眠质量的改善能够提升精神状态和日常活动能力, 从而提高其生活质量, 为患者术后的生活带来积极的变化。当患者睡眠质量得到提升时, 他们的情绪更加稳定, 对护理工作的配合度也会提高, 从而降低了护理工作的难度<sup>[7]</sup>。优质的睡眠有助于更快地恢复健康, 这直接提升了护理工作的效果, 使护理人员能够更加高效地完成任务。通过改善睡眠质量, 护理人员能够赢得信任和认可, 这有助于建立良好的护患关系。良好的睡眠质量有助于降低术后并发症的发生率, 如感染、深静脉血栓等<sup>[8-9]</sup>。本次研究发现, 相较于对照组, 观察组在护理满意度展现出显著提升 ( $p<0.05$ ); 观察组的睡眠质量评分相较于对照组有了显著降低, 且这种差异在统计学上达到了显著水平 ( $p<0.05$ ); 观察组心理状况相较于对照组表现更佳 ( $p<0.05$ )。

综上所述, 针对性睡眠改善护理措施能够显著提高 ICU 心脏手术患者的睡眠质量, 降低不良反应发生率, 提高满意度。值得在临床护理中推广和应用。

## 参考文献

- [1] 朱叶. 分析心理干预对重症监护室心脏手术患者预后恢复及睡眠质量的改善[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(06): 1043-1044.
- [2] 芮春燕, 於茜, 潘慧, 等. 舒适护理对重症监护室心脏手术患者预后的改善作用及对生活质量的影响[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2022, 7(05): 150-151.
- [3] 车蕾, 孙静静, 杨文文. 重症监护室心脏手术患者睡眠质量改善及护理措施[J]. 中外医学研究, 2023, 17(31): 117-118.
- [4] 强梦婷, 顾芸芬, 臧玲. ICU 早期康复护理在心脏外科术后患者护理中的应用分析[J]. 中外医疗, 2024, 43(27): 160-163.
- [5] 孙晓倩, 吕燕君. 风险评估引导下分级护理对重症监护室心脏手术患者获得性谵妄的预防效果分析与探讨[J]. 中国社区医师, 2024, 40(24): 80-82.
- [6] 古利群, 鲍荣幸, 古晓林, 等. 血管活性药物评分与成人心脏术后重症监护时间延长的相关性研究[J]. 医药前沿, 2024, 14(12): 20-24.
- [7] 骆德强, 黄丽华, 董文雅, 等. 早期集束化康复治疗在 ICU 体外循环心脏手术后延长机械通气患者中的作用[J]. 江西医药, 2024, 59(03): 271-274.
- [8] 马瑛, 付健. 心脏外科术后肠功能恢复情况对 ICU 住院时间的影响[J]. 河北医药, 2023, 45(08): 1201-1203+1207.
- [9] 陶渊, 孙铭阳, 张加强. 麻醉重症监护病房非心脏手术患者术后急性肾损伤危险因素分析[J]. 广东医学, 2022, 43(09): 1080-1084.

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