

人文关怀护理理念下的护理对急诊重症监护室患者睡眠质量的影响

方婷婷

芜湖市第一人民医院, 安徽 芜湖 241060

[摘要]急诊重症监护室(EICU)患者常常面临重病等多重挑战,除生理上的极大压力外,心理上的焦虑、恐惧和孤独感也严重影响其身心健康。由于EICU患者的病情危重,他们的睡眠质量通常受到严重干扰,长期处于这种不利状态会影响康复进程。传统护理模式过于注重生理治疗,往往忽视患者的心理和情感需求,这可能导致患者的整体治疗效果不佳。近年来,人文关怀护理理念逐步得到重视,强调在护理过程中注重患者的心理关怀,通过情感支持、有效沟通等方式,帮助患者减轻压力,促进身心全面康复。这种护理方式不仅能改善患者的心理状态,也为其生理恢复提供积极的促进作用。

[关键词]人文关怀护理;急诊重症监护室;睡眠质量;患者护理

DOI: 10.33142/cm.n.v3i1.16553

中图分类号: R47

文献标识码: A

The Impact of Nursing under the Concept of Humanistic Care on the Sleep Quality of Emergency Intensive Care Unit Patients

FANG Tingting

The First People's Hospital of Wuhu, Wuhu, Anhui, 241060, China

Abstract: Emergency intensive care unit (EICU) patients often face multiple challenges such as serious illness. In addition to physiological stress, psychological anxiety, fear, and loneliness also seriously affect their physical and mental health. Due to the critical condition of EICU patients, their sleep quality is often severely disrupted, and prolonged exposure to this adverse state can affect the rehabilitation process. The traditional nursing model focuses too much on physiological treatment and often neglects the psychological and emotional needs of patients, which may lead to poor overall treatment outcomes for patients. In recent years, the concept of humanistic care nursing has gradually gained attention, emphasizing the psychological care of patients during the nursing process. Through emotional support, effective communication, and other means, it helps patients reduce stress and promote comprehensive physical and mental recovery. This nursing approach not only improves the psychological state of patients, but also provides positive promotion for their physiological recovery.

Keywords: humanistic care nursing; emergency ICU; sleep quality; patient nursing

引言

急诊重症监护室(EICU)是一个高强度医疗环境,患者常因突发疾病其他严重创伤而进入EICU。在此环境中,患者不仅要面对疾病的痛苦,还可能经历由于护理操作、医疗设备、环境噪声等因素导致的睡眠质量下降。研究表明,EICU患者的睡眠质量普遍较差,这不仅影响患者的身体康复,也可能对心理健康产生负面影响。因此,如何改善EICU患者的睡眠质量成为护理领域中的一个重要课题。人文关怀护理理念的核心是关注患者的情感需求、尊重患者的人格和尊严,提供全方位的身心支持。在EICU护理中,结合人文关怀护理理念,不仅有助于改善患者的睡眠质量,还能促进患者的身心健康,提升护理服务的整体质量。

1 急诊重症监护室患者睡眠质量的现状

1.1 噪声干扰

EICU环境中的各种设备发出的噪声,如心电监护仪、呼吸机和输液泵等的工作声音,频繁的医护人员操作和交谈,以及患者因病情不适或痛苦而产生的哭喊声,都会对

患者的睡眠质量产生显著影响。这些噪声源不仅打扰患者的休息,还可能导致患者出现焦虑、紧张等不良情绪,进一步影响其生理和心理康复。长期暴露于这些不利因素中,患者的免疫系统可能会受到抑制,恢复速度减慢^[1]。

1.2 疼痛与不适

急性疾病和创伤通常伴随着剧烈的疼痛,尤其是在疾病恢复期,疼痛的强度和持续性常常使患者难以入睡或睡眠质量严重下降。切口疼痛、身体创伤引起的不适以及疾病引发的内脏疼痛,都会在夜间加剧,打扰患者的正常休息。由于疼痛的不适,患者可能频繁醒来或无法进入深度睡眠,导致身心疲惫。长期处于这种状态下,患者的免疫功能、康复进程及情绪状态可能受到影响。

1.3 焦虑和恐惧

EICU患者常因对自身病情的未知和发展充满担忧,尤其是当病情较为严重或治疗过程复杂时,患者往往会感到无助和恐惧。这种心理压力可能导致他们对死亡的恐惧和对未来的不确定性感到焦虑。此外,患者在EICU中的身体状况往往难以控制,呼吸困难、疼痛、管道插入等不

适也可能加剧他们的心理负担。焦虑情绪不仅使得患者的心理健康受到严重影响,也直接干扰其睡眠,使其无法得到充分休息,进而影响康复过程。

1.4 不规律的护理操作

EICU 患者常常需要接受频繁的医疗干预,包括定时测量生命体征、抽血、换药、插管和调整设备等。这些医疗操作通常需要医护人员在夜间或休息时间进行,打断患者的睡眠,造成患者的休息中断。虽然这些操作对于患者的治疗至关重要,但频繁的干预会导致患者无法获得充足的休息,影响其正常的睡眠周期。长期的睡眠干扰不仅会影响患者的身体恢复,还可能加重焦虑和心理压力,进一步影响整体治疗效果^[2]。

1.5 生物钟紊乱

EICU 环境中的昼夜节律与患者正常生理节律常常存在显著差异。在 EICU 中,由于医疗操作的频繁进行和设备持续运转,患者的休息时间常常被打乱,昼夜的界限变得模糊。夜间的监护和护理活动,尤其是在患者需要静养时,可能导致他们无法获得足够的夜间休息。这种昼夜作息的颠倒,打乱了患者的生物钟,导致他们的睡眠节律发生紊乱。长期处于这种状态下,患者的睡眠质量和生理康复都会受到影响,进一步阻碍其康复过程。

2 人文关怀护理理念的核心

2.1 尊重患者的个体差异

每个患者的疾病经历和心理状况都是独特的,因此在 EICU 等重症监护环境中,护理人员应根据患者的个性化需求,提供量身定制的护理措施。患者的病情轻重、对治疗的反应以及对疾病的认知都各不相同,护理人员需要全面评估患者的生理、心理和情感需求,以便制定出最适合的护理方案。例如,对于那些恢复的患者,护理人员不仅要关注其创口的护理和疼痛管理,还应关注其情绪变化,提供必要的心理支持,帮助患者克服恐惧和焦虑。而对于一些长期病患或面临死亡风险的患者,护理人员则需要更多地关注其情感安慰,提供情绪调节的支持,帮助患者建立积极的心态。此外,对于不同文化背景和信仰的患者,护理人员还应具备敏感性,尊重患者的价值观和需求,通过个性化的沟通和护理,帮助患者感受到被尊重和关怀,从而提升治疗的效果和患者的整体康复。

2.2 沟通与情感支持

在 EICU 等重症监护环境中,护理人员的角色不仅仅是提供生理护理,还包括对患者心理状态的关注和支持。患者在面临急性疾病的恢复期,常常会感到焦虑、恐惧和无助,这些情绪如果得不到有效管理,可能会影响其治疗效果和康复进程。因此,护理人员需要与患者建立良好的沟通关系,通过主动倾听和细致观察,了解患者的心理需求和情感变化。有效的沟通不仅包括言语上的交流,还要通过肢体语言、眼神接触等非语言方式传达关怀和理解。

在沟通过程中,护理人员应鼓励患者表达自己的情感和困惑,耐心解答患者对疾病的疑问,帮助其理解治疗过程,从而减轻患者的焦虑和恐惧。通过这种全方位的情感支持,患者可以在心理上获得更大的安全感和支持,从而更好地配合治疗,加快康复进程^[3]。

2.3 舒适的护理环境

在 EICU 等重症监护室,创造一个安静、温暖的护理环境对患者的康复至关重要。由于 EICU 中频繁的医疗操作和设备的噪声,患者常常难以获得良好的休息,影响其恢复生理节律和睡眠质量。为了改善这一状况,护理人员和医疗团队应努力减少不必要的噪声和干扰。例如,减少不必要的谈话声,避免在夜间进行过多的操作,尤其是对患者没有紧急需要的干预。同时,创造温暖、舒适的环境也非常重要,可以通过调整照明,保持温度适宜,使用柔和的光线和安静的背景音乐,帮助患者放松身心,恢复正常的生物节律。为患者提供一个温馨的护理环境,有助于缓解其焦虑和不安情绪,促进身体和心理的双重恢复。通过这些细致入微的措施,不仅能够改善患者的睡眠质量,还能够加速其康复过程,提升整体治疗效果。

2.4 协同护理

在重症监护室(EICU)中,多学科合作至关重要,能够为患者提供更为全面和个性化的护理方案。患者的治疗不仅仅依赖于单一的医学护理,往往涉及多个学科的紧密协作,包括医生、护理人员、心理咨询师、营养师、物理治疗师等共同参与。这种跨专业的合作模式能够确保从各个方面满足患者的生理、心理和社会需求。首先,医学团队根据患者的病情提供个性化的生理治疗方案,而护理团队则负责具体的护理操作,并根据患者的恢复情况不断调整护理措施。同时,心理咨询师能够帮助患者缓解由于疾病引发的焦虑、恐惧等负面情绪,为患者提供情感支持。营养师则根据患者的身体状况设计合理的饮食计划,确保患者获得足够的营养支持。通过多学科的合作,能够确保患者在各个层面得到最合适的护理和治疗,从而促进患者的整体康复,提升治疗效果。

3 人文关怀护理理念对睡眠质量的改善作用

3.1 改善环境因素

在重症监护室(EICU)内,患者的身体健康处于非常脆弱的状态,因此,提供一个安静、舒适的环境对其恢复至关重要。通过控制 EICU 内的噪声、调整室内光线、提供舒适的床位和适宜的温湿度等手段,能够有效地提高患者的睡眠质量。睡眠对患者的康复起着至关重要的作用,充足和优质的睡眠有助于加速身体的自我修复和免疫功能的提升,因此,护理人员应重视环境因素对患者健康的影响。噪声是 EICU 中常见的干扰因素,持续的机械声、医护人员的交谈声等都可能影响患者的休息。通过采取有效的噪音控制措施,如使用噪声隔离设备、避免不必

要的谈话等,可以帮助患者获得一个更安静的环境,减少外界刺激对其睡眠的干扰。过强的光线会干扰患者的生物钟,使其难以入睡。通过调节室内照明,提供柔和的光线,尤其是夜间使用低亮度的灯光,可以帮助患者维持正常的作息规律,提升睡眠质量。人文关怀护理理念强调护理人员应关注患者的全方位需求,不仅仅是生理方面的护理,还包括心理和环境上的关怀。通过优化 EICU 环境,尽量减少外界干扰,护理人员能够帮助患者在身心放松的状态下获得更好的恢复效果^[4]。

3.2 情感支持与心理疏导

研究表明,情感支持在医疗护理中起着至关重要的作用,尤其是在缓解患者焦虑情绪和减轻疾病引发的心理压力方面。许多患者在面对疾病时会感到不安、恐惧甚至沮丧,尤其是那些长期处于治疗过程中的病人,心理负担更为沉重。这些情绪不仅会影响他们的心理健康,还可能进一步影响身体的恢复。情感支持通过护士或护理人员的关怀与陪伴,能够有效减轻这些负面情绪。护理人员通过与患者建立良好的沟通和信任关系,可以在患者心理上形成安慰和依赖,从而帮助他们减轻焦虑。安抚和鼓励是护理人员常用的情感支持手段,通过温和的语言和肢体语言,让患者感受到关怀与理解。同时,护理人员的陪伴也是一种重要的情感支持,尤其是在病房中,患者常常感到孤单和无助,此时护理人员的陪伴能够带给他们心理上的安慰和安全感。情感支持不仅有助于患者改善心理状态,还能有效提高患者的睡眠质量。焦虑和心理压力是影响睡眠质量的主要因素,情感支持可以缓解这些情绪,从而使患者更加放松,减少失眠的发生。睡眠的改善进一步促进了患者身体的康复和免疫力的提升,形成了一个良性循环。

3.3 合理的护理操作安排

在现代医疗护理中,除了遵循基本的医疗护理要求外,护理人员还应充分考虑患者的个体需求,合理安排护理操作的时间,尤其是在夜间或休息时段,尽量减少对患者的打扰。频繁的护理操作和干扰可能会影响患者的休息,进而影响其身体的恢复和睡眠质量。而良好的休息和睡眠对患者的健康至关重要,尤其是在恢复期。因此,护理人员要在确保患者安全和医疗护理需求的前提下,制定科学的护理时间安排,避免不必要的打扰。人文关怀护理理念强调“以患者为中心”,意味着护理人员不仅要关注患者的身体健康,还要关注其心理和情感需求。在这种理念指导下,护理人员会更加注重患者的舒适感和情绪变化,尊重患者的隐私和自主权,提供温暖、关怀的护理环境。通过关注患者的舒适度和情感状态,护理人员能够帮助患者放松身心,减少焦虑和紧张,从而有助于促进患者的良好睡眠,提升其整体治疗效果,最终帮助患者更快、更好地恢

复健康^[5]。

3.4 患者参与护理过程

在护理过程中,护理人员与患者及其家属的沟通至关重要。通过建立良好的沟通渠道,护理人员能够深入了解患者的需求、担忧和情绪变化,从而为其提供更加个性化和精准的护理服务。鼓励患者及其家属积极参与护理计划的制定,不仅能够帮助患者更好地理解治疗过程,还能增强患者对护理方案的认同感和参与感。这种参与感能够显著提升患者对治疗的控制感,进而增强其安全感和信任感。患者在感受到自己对治疗有一定的控制权时,往往能够减少对未知和不确定性的焦虑,从而有助于改善其心理状态。心理状态的改善对睡眠质量有着直接的影响,减少焦虑、紧张和恐惧情绪,有助于患者进入更深层次的放松状态,获得更好的休息和睡眠。尤其是在住院治疗过程中,患者往往面临着身体不适和心理压力的双重困扰,因此,通过有效的沟通和参与护理计划,患者能够感受到更多的支持和关怀,促进其身心的全面恢复。

4 结语

在急诊重症监护室的护理中,采用人文关怀护理理念能够显著改善患者的睡眠质量。通过关注患者的心理需求、改善护理环境、减少不必要的干扰、提供情感支持等措施,不仅能够提高患者的睡眠质量,还有助于促进其身体的康复和心理的平衡。未来的研究可以进一步探索人文关怀护理理念的具体应用,特别是如何通过多学科合作更好地为 EICU 患者提供全方位的护理服务,从而提升护理效果,优化患者的整体治疗体验。

[参考文献]

- [1]王琳媛,陈晓惠,曹丽雪.人文关怀在急诊重症监护室护理中的应用及对患者睡眠质量的影响分析[J].中国医学文摘(耳鼻咽喉科学),2024,39(2):205-207.
 - [2]颜建鹰.人文关怀护理对重症监护室患者情绪、睡眠质量、生存质量的影响[J].中国当代医药,2022,29(31):193-196.
 - [3]于雪倩,方丹,李小钦.人文关怀在急诊重症监护室护理中的应用及对患者睡眠质量的影响观察[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(9):1630-1631.
 - [4]饶青梅.在重症监护室护理中采用人文关怀护理对促进患者身心健康与满意度的作用[J].中国社区医师,2021,37(24):156-157.
 - [5]秦静.人文关怀与多元化护理对重症监护室患者不良反应的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(23):135-140.
- 作者简介:方婷婷(1994.5—),毕业皖南医学院护理学,就职于芜湖市第一人民医院,护师,芜湖市第一人民医院。