

# 四维度多元化改良延续护理对睡眠呼吸暂停综合征患者的影响分析

鲍光霞 周林水

睡眠呼吸暂停综合征系常见临床睡眠病症,以白日嗜睡、夜间睡眠障碍为主症,存在打鼾伴呼吸暂停现象<sup>[1]</sup>,易引发心脑血管病甚至猝死<sup>[2]</sup>,严重威胁患者生命健康安全<sup>[3]</sup>,除手术治疗外,养成健康生活方式亦是睡眠呼吸暂停综合征者的必要疾控手段<sup>[4]</sup>,但受健康行为价值存疑、健康行为专业督导不力等因素的影响,患者多不能长期遵从健康生活方式,我院尝试采用四维度多元化改良延续护理对睡眠呼吸暂停综合征患者施加干预,效果较好。

## 1 资料与方法

1.1 一般资料 选择2019年1月至2019年10月浙江省中医院呼吸内科收治的睡眠呼吸暂停综合征者80例为研究对象,纳入标准为:获睡眠呼吸暂停综合征确诊,认知沟通正常,知情同意;排除标准为:意识精神沟通障碍,拒绝参与,并存其它严重病种,并存心肾肝肺功能障碍。其中男性43例、女性37例;年龄36~45岁,平均年龄(45.64±9.22)岁;病程3~4年,平均病程(3.55±0.34)年。以随机数字表法分为对照组40例与试验组40例,试验组中男性21例、女性19例;平均年龄(45.70±9.13)岁;平均病程(3.66±0.29)年。对照组中男性22例、女性18例;平均年龄(45.64±9.22)岁;平均病程(3.55±0.34)年。两组年龄、病程与性别比较,差异均无统计学意义( $P > 0.05$ )。

1.2 方法 两组均于住院期接受常规护理。对照组于出院后由责任护理人员每月电话指导一次,连续干预6个月,试验组采用四维度多元化改良延续护理干预,干预时间同对照组,具体实施方式如下:

### 1.2.1 延续护理团队维度的多元化改良 改良责

任护士单一延续护理人员为多专业延续护理团队,由耳鼻喉科主治医师1名、五官科主治医师1名、营养师1名、心理咨询师1名、呼吸科主治医师1名及呼吸科责任护士4名、呼吸科护士长共同组建团队。护士长负责协调与方案拟定,各医师分别从各自专业角度出发担任项目培训与项目顾问,责任护士负责延续护理方案具体落实。团队成员通过文献查阅、临床经验回顾、多学科协作,确认睡眠呼吸暂停综合征者出院后可能出现的护理问题,结合各护理对象个体差异特点,于出院时为其量身定制院外期健康生活管理方案。

1.2.2 延续护理对象维度的多元化改良 将仅以患者本人为延续护理对象改良为将其配偶子女父母亲朋好友等重要社会关系人群均纳为护理对象的模式,构建重要社会关系人微信群,在群内定时推送睡眠呼吸暂停综合征病因、表现、危害性、危险因素、相关健康管理行为等知识信息,使护理对象日常交往的人群皆知晓相关健康管理行为,形成健康管理大环境,以各社会关系人身份特点为据授予适宜的健康管理技能,如:授予子女呼吸机规范化操作技能,授予配偶睡眠状态监测、生活习惯改良督导等技能,形成健康管理小环境。

1.2.3 延续护理项目维度的多元化改良 将睡眠管理单一项目改良为饮食、用药、睡眠习惯、运动、睡眠体位、减重及社会交往应酬等多元化管理,依据护理对象健康生活个体差异,提出明确的项目管理目标与管理措施,如肥胖者给出阶段化减重目标,进行科学减重饮食指导;运动不足者给出量化运动目标,协商选择合宜的运动项目量次与频率等;饭局应酬多者给出逐步减少应酬计划;饮食无节者指导调整进食顺序为汤水—蔬菜—肉类—主食,每口食物细嚼28次再缓慢咽下等。

DOI: 10.13558/j.cnki.issn1672-3686.2020.008.028

基金项目:浙江省中医药科技计划项目(2017ZKL007)

作者单位:310011 浙江杭州,浙江省中医院呼吸内科

1.2.4 延续护理载体的多元化改良 以微信、QQ、病友沙龙、专线咨询电话、家访等多元化载体形式,实行定时管理、随时管理、灵活管理、动态管理。

1.3 评价指标 于患者出院后6个月时,由其住院时责任护理人员电话邀约患者返院复诊,以面对面沟通方式对下列指标进行评定:①自行设计的健康行为依从度评定量表,含睡眠、饮食、应酬、运动、减重、不良嗜好戒除、用药等七个条目,完全依从赋3分,部分依从赋2分,完全不依从赋1分,总分21分,分值愈高提示健康行为依从度愈佳。②护理效果评定指标:体重指数、打鼾症状评分与睡眠质量评分,其中打鼾症状轻度指与正常人相比呼吸声粗重赋1分,打鼾症状中度指鼾声响亮度较普通人说话声大赋2分,打鼾症状重度指鼾声响亮导致同室者无法入睡安眠赋3分<sup>[6]</sup>,分值愈高提示打鼾症状愈重。采用匹兹堡睡眠质量指数问卷<sup>[7]</sup>评价睡眠质量,总分21分, $\geq 7$ 分视为存在睡眠障碍。

1.4 统计学方法 采用SPSS 23.0统计学软件进行处理。计量资料用均数 $\pm$ 标准差( $\bar{x}\pm s$ )表示,组间比较采用 $t$ 检验。设 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

2.1 两组患者干预前后健康行为依从度评分比较见表1

表1 两组患者干预前后健康行为依从度评分比较/分

组别	干预前	干预后
试验组	9.65 $\pm$ 1.39	18.33 $\pm$ 1.56*
对照组	9.50 $\pm$ 1.15	12.80 $\pm$ 4.44

注:\*:与对照组比较, $P<0.05$ 。

由表1可见,两组干预前健康行为依从度评分比较,差异无统计学意义( $t=0.53$ , $P>0.05$ ),试验组患者干预后健康行为依从度评分明显高于对照组( $t=7.43$ , $P<0.05$ )。

2.2 两组患者干预后护理效果比较见表2

表2 两组患者干预后护理效果比较

组别	体重指数/kg/m <sup>2</sup>	打鼾症状评分/分	睡眠质量评分/分
试验组	27.00 $\pm$ 0.78*	1.70 $\pm$ 0.61*	11.18 $\pm$ 1.08*
对照组	29.10 $\pm$ 0.74	2.33 $\pm$ 0.57	14.00 $\pm$ 1.45

注:\*:与对照组比较, $P<0.05$ 。

由表2可见,试验组干预后体重指数、打鼾症状评分、睡眠质量评分明显低于对照组,差异有统计学意义( $t$ 分别=-12.28、-4.74、-9.87, $P$ 均 $<0.05$ )。

## 3 讨论

延续护理是护理工作开展长期健康管理的利器与主要手段,但常规的由护士单一专业人员开展定时电话指导的延续护理模式在应对睡眠呼吸暂停综合征这一病因复杂难明、不健康生活模式积重难返的护理对象时,难免力不从心。

本研究分别从影响延续护理效果的延续护理团队、延续护理对象、延续护理项目及延续护理载体四个维度进行积极有效的多元化改良,延续护理团队的专业化改良,将与睡眠呼吸暂停综合征患者健康管理相关的多个专业类别高年资人士纳入管理团队,解决了护理人员独力进行健康管理在专业上的局限性与无力感,确保延续护理对象可获得全面立体、高专业化、高个性化的健康行为管理方案<sup>[8]</sup>。延续护理对象的扩大化改良,利于在护理对象日常生活中构建起严密的健康管理大小环境,使其时刻置身于健康行为督导之下,延续护理项目的拓展化改良,全面覆盖有助于疾病控制的各个健康行为层面,使护理对象切实掌握科学合理实用的减重、运动、饮食、睡眠等管理技能<sup>[9]</sup>,延续护理载体的多样化改良,使无时间空间缝隙的健康管理指导与督促成为可能。本次研究结果显示接受四维度多元化改良延续护理干预的睡眠呼吸暂停综合征者干预后健康管理行为依从度评分明显高于接受常规延续护理的同类患者( $P<0.05$ )。由此可见,四维度多元化改良延续护理模式的应用,可向护理对象提供强有力的医疗层面指导督促及重要社会关系人层面的协助督导,并助力于患者层面的自我信心构建与自我管理驱动,有效地提升了健康管理行为依从度。本研究结果还显示,接受四维度多元化改良延续护理干预的睡眠呼吸暂停综合征患者,其干预后体重指数、打鼾症状评分、睡眠质量评分明显低于接受常规护理的同类患者( $P$ 均 $<0.05$ ),究其原因,四维度多元化改良延续护理的应用,切实提升了护理对象各类健康管理行为执行度,使其受益于科学饮食与合理运动等而取得可靠减重效应,减重成功后脂肪得以重新分布,原聚集于护理对象咽部及上气道的脂肪组织减少,原受阻塞的气道得以扩大,气流量由此增加,从而减少呼吸暂停次数、微觉醒次数,缓解打鼾症状严重程度,改善睡眠呼吸形态,再加上对科学睡眠体位的遵从、社交应酬的减少、不良烟酒嗜好的戒除等健康行为的共同作用,促成了患者夜间睡眠质量的整体提升。

(下转第766页)

刺激干预手段融入情景模拟训练中,以灯光亮度、真实的触感、个性化音乐和令人放松的芳香为媒介,给患者提供以视、听、触和嗅觉多感官刺激的模拟环境<sup>[11]</sup>,放松身心,减少其躁动不安及过度紧张,减少了以往对检查不配合患者采取镇静剂干预<sup>[12]</sup>导致呼吸抑制等不良反应的发生;并且,情景模拟训练作为一种主动的人性化护理服务,鼓励家属全程参与治疗过程,最大限度获得患者及家属的依从性,有效提高了AD患者在身心调节及环境适应上的能力。

本研究采取多学科医护合作制定训练方案,进行循序渐进式的场景适应性模拟训练,减轻了患者对检查的恐惧感及有可能产生的应激反应,逐步提高患者适应性,最终达到具备良好的生理、心理及社会适宜状态,顺利完成检查。但本次纳入的研究对象均为AD患者,样本量不多,后续研究可以将该方法运用到认知能力差、适应性欠缺的儿童、精神心理疾病等特殊患者中,通过多中心、大样本的临床研究来进一步验证其有效性及可行性。

参考文献

- 1 刘筱霜,罗天友.多模态功能磁共振成像在血管性认知功能障碍中的研究进展[J].中国医学影像学杂志,2019,27(5):389-392.
- 2 尹述飞,朱心怡,王筱璐,等.主观记忆减退老年人脑结构与功能的可塑性[J].中华行为医学与脑科学杂志,2017,26(7):666-670.
- 3 Onda EL.Situated cognition:Its relationship to simulation in nursing education[J].Clin Sim Nurs,2012,8(7):273-

- 280.
- 4 Dubois B,Feldman HH,Jacova C,et al.Research criteria for the diagnosis of Alzheimer's disease:Revising the NINCDS-ADRDA criteria[J].Lancet Neurol,2007,6(8):734-746.
- 5 Hao Liu,Lele Zhang,Qian Xi,et al.Changes in brain lateralization in patients with mild cognitive impairment and Alzheimer's disease:A resting-state functional magnetic resonance study from Alzheimer's disease neuroimaging initiative[J].Front Neurol,2018,9:3.
- 6 马辛,赵旭东.医学心理学[M].北京:人民卫生出版社,2015:233-257.
- 7 玄令美,颀孙雯,陈梦婷,等.虚拟现实技术在老年痴呆患者中的研究进展[J].护理学报,2019,26(3):17-19.
- 8 任永霞,王楠,韩赛,等.手术场景适应性训练在眼科幽闭恐惧患者中的应用[J].中华护理杂志,2018,53(9):1039-1043.
- 9 刘彩霞,严静,许琰,等.养老机构阿尔茨海默病患者多学科协作团队照护模式的实施及效果[J].中国护理管理杂志,2017,17(6):799-803.
- 10 Lykkeslet E, Gjengedal E, Skrondal T, et al.Sensory stimulation—a way of creating mutual relations in dementia care[J].Int J Qual Stud Health Well-being, 2014,9:23888.
- 11 王丽珍,骆俊宏.多感官刺激对阿尔茨海默病患者精神行为症状与健康相关生活质量的作用[J].中华行为医学与脑科学杂志,2019,28(4):295-299.
- 12 杨宏美,周强,宗莉.患者不配合磁共振检查的临床分析[J].临床医学工程,2011,18(4):556-557.

(收稿日期 2020-03-15)

(本文编辑 蔡华波)

(上接第763页)

参考文献

- 1 靳秀宏,董强,赵晶晶,等.基层公务员阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的调查分析[J].中国医刊,2016,51(8):95-96.
- 2 陈日晷,洪城,周圆明,等.重度睡眠呼吸暂停低通气综合征表现为扩张性心肌病致肺动脉高压一例并文献复习[J].中华结核和呼吸杂志,2017,40(1):46-50.
- 3 朱梅,白雪.软腭折叠术在阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者中的治疗效果[J].中华耳鼻咽喉头颈外科杂志,2017,52(2):99-102.
- 4 杜颖楠,李美娟,赵艳,等.优质护理在睡眠呼吸暂停综合征患者经腭咽成型术中的应用[J].护理实践与研究,2019,16(6):96-98.
- 5 何剑,邱国琴,陆华东.舒适护理干预对行多导睡眠监测

- 睡眠呼吸暂停综合征患者的多重影响[J].中华全科医学,2018,16(4):667-670.
- 6 王娘娘,杨琳,于兰芳.健康行为干预对睡眠呼吸暂停综合征患者的影响[J].齐鲁护理杂志,2016,22(5):12-14.
- 7 马海兰.护理干预在糖尿病合并阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的疾病转归中的作用分析[J].糖尿病新世界,2017,20(24):110-111.
- 8 李春,周湘梅.品质管理圈在提高护士多导睡眠监测使用技能的效果观察[J].九江学院学报(自然科学版),2018,(2):91-93.
- 9 李安玲,赵春玲.睡眠呼吸暂停低通气综合征病人非手术治疗的护理现状[J].全科护理,2017,15(35):4377-4380.

(收稿日期 2020-05-06)

(本文编辑 蔡华波)