

优质护理干预对高危妊娠孕妇心理状态及睡眠质量的影响

杜菊芳 陈秀芳 邓玉洁

(湖北省荆门市沙洋县人民医院 湖北沙洋 448200)

【摘要】目的 分析优质护理干预对高危妊娠孕妇心理状态及睡眠质量的影响效果。方法 选择2023年1月至2024年12月本院接诊高危妊娠孕妇118例进行研究,随机分为对照组(常规护理)和观察组(优质护理干预),各59例,比较护理效果。结果 在心理状态及睡眠质量方面,观察组护理后均好于对照组, $P<0.05$;观察组护理满意度高于对照组, $P<0.05$ 。结论 针对高危妊娠孕妇,建议实施优质护理干预,以此可以帮助改善孕妇的心理状态,稳定孕妇的情绪,且可以提升其睡眠质量,促使其身心不适得到缓解,临床应用价值显著。

【关键词】优质护理干预;高危妊娠孕妇;心理状态;睡眠质量

Effect of quality nursing intervention on psychological status and sleep quality in high-risk pregnant women

Du Jufang Chen Xiufang Deng Yujie

(Shayang County People's Hospital, Jingmen City, Hubei Province, Hubei Shayang 448200)

[Abstract] Objective To analyze the effect of quality nursing intervention on psychological status and sleep quality in high-risk pregnancy. Methods The hospital received 118 pregnant women with high-risk pregnancy from January 2023 to December 2024 for study, which were randomly divided into control group (usual nursing) and observation group (quality nursing intervention), 59 cases each, and to compare the nursing effect. Results In terms of psychological state and sleep quality, the observation group was better than the control group, $P<0.05$; the observation group was higher than the control group, $P<0.05$. Conclusion For high-risk pregnant pregnant women, it is suggested to implement high-quality nursing intervention, which can help improve the psychological state of pregnant women, stabilize the mood of pregnant women, improve their sleep quality, and relieve their physical and mental discomfort, with significant clinical application value.

[Key words] quality nursing intervention; high-risk pregnancy; psychological state; sleep quality

所谓高危妊娠孕妇,其指的是受到多种因素的影响,孕妇本身或胎儿存在较为明显的健康风险,比如出现妊娠并发症等。相关调查发现,随着社会经济水平的不断提升,不健康生活习惯的问题愈发突出,所以使得临床接诊高危妊娠孕妇不断增多,情况不容乐观^[1]。由于此类孕妇在分娩前的妊娠风险相对较高,所以其容易出现一定程度的心理负担,不良情绪产生,进而对其睡眠质量会造成不利影响,孕妇承受明显的身心负担,其后续的分娩结局也容易受到影响。对此,建议做好高危妊娠孕妇的护理干预,但以往采取的常规护理的效果较为有限,尽管可以帮助对孕妇的机体状态加以改善,不过却未能关注到孕妇的心理状态,缺少必要的心理干预,有待进一步优化完善^[2]。优质护理干预是临床较为新颖的一种护理模式,其较为科学、全面,可以对孕妇的身心状态加以改善,在保障孕妇机体不适得到减轻的同时,可基于孕妇的实际需要开展相应的心理疏导,以此促使其心理压力有所减轻,睡眠质量也能得到改善。因此,本文重点探究优质护理干预对高危妊娠孕妇心理状态及睡眠质量的影响效果,具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择2023年1月至2024年12月本院接诊高危妊娠孕妇118例进行研究,随机分为对照组和观察组,各59例。对照组:年龄28~40(32.26 ± 4.3)岁,孕周28~38(28.7 ± 3.2)周。观察组:年龄29~39(31.35 ± 3.2)岁,孕周26~37(27.3 ± 2.6)周。两组一般资料无显著差异, $P>0.05$ 。研究入选孕妇对研究内容清楚了解,自愿入组,并对书面同意材料进行签署;孕妇临床资料完整,无缺失;孕妇依从性良好,可做好相应的配合;孕妇未因各种原因中途退出研究。

1.2 方法

对照组采用常规护理,观察组采用优质护理干预,主要包括:

(1)心理护理:护理人员应当积极主动和孕妇进行沟通,对孕妇的想法进行了解,做好孕妇的心理评估,根据实际需要,可针对性开展心理疏导,以此对孕妇的负面情绪进行缓解,促使其可以保持较为积极的心理状态,进而能正视高危妊娠的发生。对于较为内向的孕妇,护理人员要多鼓励,给予其治疗信心,帮助孕妇调整心理状态,并告知对方胎儿和自身的健康状况与情绪状态的关系较为紧密,以此引起对方的重视^[3]。若有需要,可对以往的成功案例进行介绍,从而促使孕妇的信心得到提升。而对于性格较为外向的孕妇,

重点要做好对于孕妇的引导,令孕妇可以获得倾诉的机会,护理人员则扮演好倾听者的角色,对其表示尊重和理解,使其能及时发泄负面情绪,从而降低产生不良情绪的风险。

(2) 亲情支持:护理人员要提供必要的人文关怀,对于孕妇的护理需要,应尽量加以满足。若条件允许,可寻求孕妇家属的协助,令家属多陪伴、鼓励孕妇,给予孕妇更多的关心及关怀,发挥亲情支持的力量,帮助孕妇对自身的情绪状态进行调整^[4]。此外,要提示孕妇家属注意观察孕妇平时的状况,如果孕妇出现异常情况,则应当及时联系医护人员进行处置。

(3) 睡眠护理:护理人员应当为孕妇提供优质的居住环境,保证室内干净卫生,且较为温馨舒适,以此促使孕妇可以获得较好的休息,能对孕妇日常的睡眠质量加以保障。限制探视的人员及次数,避免打扰孕妇的休息,室内要减少噪音,保证安静,同时需定时开窗通风,保证室内的空气流通^[5]。注意对室内的温湿度进行调节,一般建议将温度稳定在 23–25℃,湿度稳定在 55%,保证孕妇体感较为舒适。护理人员要提示孕妇日常应当有足够的休息,在入睡时可选择左侧卧位。另外,若孕妇存在入睡困难的问题,则可于入睡前进行冥想,或对轻音乐进行播放,从而帮助孕妇对情绪进行平复,促使其可以尽快进入睡眠状态,保证孕妇的睡眠质量得到显著提升。

(4) 放松锻炼:护理人员应当引导孕妇进行放松锻炼,要保证锻炼的环境较为安静且舒适。在进行锻炼时,重点对头部及四肢肌肉进行放松,并且可在锻炼的同时对孕妇喜爱的音乐进行播放,孕妇可以伴随着节奏慢慢放松身体^[6]。不过应当注意的是,锻炼的开展需要基于孕妇的机体状况科学安排,要适度进行,注意对锻炼的强度及时间加以控制。

(5) 外阴护理:护理人员要提示孕妇做好外阴位置的清洁,日常应当勤更换内衣裤,保证外阴位置维持干燥的状态。基于孕妇的机体状况,可选择对会阴垫进行使用,以此能对逆行交叉感染的发生加以预防,避免对孕妇造成额外的

损伤^[7]。

(6) 饮食护理:基于孕妇的机体状况及自身偏好,护理人员应为其针对性确定饮食方案,并严格执行。保证孕妇可以科学饮食,合理饮食,每日应当摄入充足且均衡的营养,防止出现营养过剩或营养不良的情况。通常建议选择蛋白质、纤维素、维生素丰富的食物,要注意对脂肪、糖分及盐分的摄入量加以控制^[8]。对于胎儿发育缓慢或胎盘功能低下的孕妇,要做好必要的营养补充。若孕妇存在糖尿病,则应当对糖分的摄入加以严格控制,也要避免过多食用坚果类食物或淀粉。若孕妇存在高血压,则要减少动物内脏的食用量,盐分的摄入量也要予以控制。

1.3 观察指标

①心理状态:以焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)进行评估,得分越低,则孕妇心理状态越好。②睡眠质量:以匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)进行评估,涉及4个维度,得分越高,则孕妇睡眠质量越差。③护理满意度:以本院自制量表进行评估,总计100分,非常满意90–100分,满意60–89分,不满意0–59分。

1.4 统计学方法

应用SPSS 26.0 统计分析数据,计数数据、计量数据记为[n(%)]、($\bar{x} \pm s$),行 χ^2 检验、t检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组 SAS 评分和 SDS 评分比较

见表1。

2.2 两组 PSQI 评分比较

见表2。

2.3 两组护理满意度比较

见表3。

表1 两组 SAS 评分和 SDS 评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	59	66.23 ± 3.94	42.65 ± 3.51	72.34 ± 3.62	43.25 ± 3.12
对照组	59	65.47 ± 3.46	55.63 ± 3.22	72.65 ± 3.43	65.36 ± 3.24
t		1.12	-19.23	-0.48	-34.56
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表2 两组 PSQI 评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	59	16.63 ± 0.75	4.62 ± 0.97
对照组	59	16.74 ± 0.73	10.35 ± 1.82
t		-0.81	-21.34
P		>0.05	<0.05

表3 两组护理满意度比较[n (%)]

组别	例数	非常满意	满意	不满意	满意度
观察组	59	46 (77.97)	13 (22.03)	0 (0.00)	59 (100.00)
对照组	59	42 (71.19)	10 (16.95)	7 (11.86)	52 (88.14)
χ^2					7.442
P					<0.05

3 讨论

对于女性群体来说,妊娠期是较为特殊的生理时期,在这一阶段,女性的机体会较为明显的改变,并且其心理状态和睡眠质量也会受到影响。对高危妊娠孕妇进行分析,其指的是在妊娠期当中,受到部分病理原因或致病诱因影响的孕妇。高危妊娠的存在容易致使孕妇的出血量提高,若未能做好控制,则可能会导致孕妇发生流产,情况更为严重的也可能出现难产,对孕妇及胎儿的健康安全都会造成明显的威胁^[9]。有研究指出,因为高危妊娠孕妇对相关的健康知识缺少了解,所以在出现高危妊娠的问题后,其心理压力会明显增加,情绪问题较为严重,以致对胎儿的健康安全造成不利影响。随着妊娠时间的增加,孕妇的行动愈发不便,机体不适也逐渐增多,这些同样会导致其出现不同程度的负面情绪。而情绪问题的出现会影响到孕妇的睡眠质量,睡眠质量下降的同时会影响到孕妇的机体健康,其机体免疫力下降,进而容易对后续的分娩结局造成不利影响,以致形成恶性循环^[10]。所以,要及时发现高危妊娠的存在,并加强相应的护理干预,以此对孕妇及胎儿的健康安全加以保障,使其可以获得较为理想的妊娠结局。

为此,建议对孕妇实施优质护理干预,通过心理护理的开展,护理人员主动和孕妇进行交流,对孕妇的想法进行了解,便于后续针对性开展心理疏导,以此促使孕妇的负面情绪得到减轻,孕妇可以正视高危妊娠的发生,并保持较为积

极的情绪状态。同时孕妇也能认识到不良情绪对机体健康的不利影响,从而对此加以重视。加强孕妇的亲情支持,护理人员可主动和孕妇家属进行沟通,让家属可以参与到护理工作中,更多地关心和温暖孕妇,提升孕妇的信心,并且也有助于稳定孕妇的情绪状态^[11]。开展睡眠护理,要确保孕妇所处环境较为温馨舒适,且应当保证室内干净卫生,要定期进行清洁,并做好室内的开窗通风,调节好温湿度,确保孕妇机体舒适度良好。睡前可进行冥想或对轻音乐进行播放,从而帮助孕妇更快入睡,且能保证睡眠质量较为理想,孕妇可以获得较好的休息。基于孕妇的机体状况,可适度开展放松锻炼,重点对头部和四肢进行放松,在锻炼时应当保证适度,注意控制好运动的强度及时长,以免造成额外的损伤。加强孕妇的外阴护理,清洁外阴位置,勤换内衣裤,保证外阴位置维持干燥的状态,从而降低感染的发生风险^[12]。另外,做好孕妇的饮食护理,根据孕妇的营养需求及个人喜好,可针对性确定饮食方案,保证孕妇有充足且均衡的营养摄入,从而改善孕妇的机体状态,也促使其机体不适得到减轻。

结果显示,在心理状态及睡眠质量方面,观察组护理后均好于对照组, $P<0.05$; 观察组护理满意度高于对照组, $P<0.05$ 。综上,针对高危妊娠孕妇,建议实施优质护理干预,以此可以帮助改善孕妇的心理状态,稳定孕妇的情绪,且可以提升其睡眠质量,促使其身心不适得到缓解,临床应用价值显著。

参考文献:

[1]马槁芳.分析优质护理干预对高危妊娠孕妇心理状态及睡眠质量的影响效果[J].世界睡眠医学杂志, 2024, 11 (05): 1060-1063.
[2]于文静.优质护理在高危妊娠孕妇产前护理中的应用效果[J].妇儿健康导刊, 2023, 2 (18): 172-174.
[3]魏美芳.优质护理应用于高危妊娠孕妇产前护理的效果及对其睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (02): 287-289.
[4]蓝恋华, 陈伟金.产前优质护理对高危妊娠孕妇心理状态及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (02): 293-296.
[5]黄火珍, 刘小红, 陈妮娜.优质护理对高危妊娠孕妇产前心理及睡眠的影响[J].岭南急诊医学杂志, 2022, 27 (06): 595-596.
[6]谢绘玲.产前优质护理对高危妊娠孕妇负性情绪及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志, 2022, 9 (06): 1056-1058, 1062.
[7]孙薇.优质护理应用于高危妊娠孕妇产前护理的效果及对其睡眠质量的影响分析[J].世界睡眠医学杂志, 2022, 9 (06): 1063-1065.
[8]许璐璐.观察产前优质护理干预对改善高危妊娠孕妇睡眠质量和心理状态的效果[J].世界睡眠医学杂志, 2022, 9 (04): 680-682.
[9]赵小军.产前优质护理应用于高危妊娠孕妇的临床效果及对睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志, 2021, 8 (12): 2128-2130.
[10]李凤成.优质护理服务在高危妊娠孕妇产前护理中的运用[J].人人健康, 2020 (14): 586.
[11]周爱红.产前优质护理对高危妊娠孕妇心理状态及睡眠质量的影响分析[J].世界睡眠医学杂志, 2020, 7 (04): 650-651.
[12]张玉秀, 朱素贞.产前优质护理影响高危妊娠孕妇心理状态及睡眠质量[J].世界睡眠医学杂志, 2020, 7 (03): 428-429.