



徘枣例笠去共摅痢哩晤漫抑寡只米兼罪宗甑镣抓泉嗜

Effect of nursing intervention on improving sleep quality of elderly patients with generalized anxiety disorder

蔑哀磅 Hui Xiuyun

(课航仔闾夕雷鼎蹲芸余趾吊蛭)

(Shan County Psychiatric Hospital, Heze City, Shandong Province)

【摘要】目的：探究护理干预对于老年广泛性焦虑症患者睡眠质量的改善效果。方法：2020年8月-2022年8月，对我院精神科收治的广泛性焦虑症患者开展研究，共纳入患者60例，通过电脑筛选程序，将患者分为对照组和观察组，每组患者30例。对照组患者采用常规治疗及护理，观察组患者除进行常规治疗和护理外，联合应用放松疗法和心理护理干预。比较两组患者不同措施后，患者的焦虑和抑郁状态以及睡眠质量的改善情况，调查两组患者护理满意度情况。结果：护理后，观察组患者GAD-7和PHQ-9评分显著低于对照组患者(P<0.05)；与对照组比较，观察组患者PSQI评分显著提高(P<0.05)；观察组患者满意度水平显著高于对照组(P<0.05)。结论：应用联合护理干预措施能够显著改善老年广泛性焦虑症患者的焦虑和抑郁情绪，改善患者睡眠质量，具有重要的临床实践意义，建议在临床护理工作中予以应用和推广。

【Abstract】Objective: To explore the improvement effect of nursing intervention on sleep quality of elderly patients with generalized anxiety disorder. Methods: From August 2020 to August 2022, a study was conducted on 60 patients with generalized anxiety disorder admitted to the psychiatric department of our hospital. The patients were divided into control group and observation group through computer screening program, with 30 patients in each group. The patients in the control group received routine treatment and nursing, while the patients in the observation group received relaxation therapy and psychological nursing intervention in addition to routine treatment and nursing. To compare the improvement of anxiety, depression and sleep quality of patients in the two groups after different measures, and investigate the nursing satisfaction of patients in the two groups. Results: After nursing, the scores of GAD-7 and PHQ-9 in the observation group were significantly lower than those in the control group (P<0.05); Compared with the control group, the PSQI score of patients in the observation group was significantly improved (P<0.05); The satisfaction level of patients in the observation group was significantly higher than that in the control group (P<0.05). Conclusion: The application of combined nursing intervention measures can significantly improve the anxiety and depression of elderly patients with generalized anxiety disorder, and improve their sleep quality, which has important clinical practical significance. It is suggested that it should be applied and promoted in clinical nursing work.

【关键词】 护理干预；广泛性焦虑症；老年；睡眠质量

【Key words】 nursing intervention; Generalized anxiety disorder; Old age; sleep quality

躲戴妊窗咬媵媵富 愁凿悒 3.74 辈卑米悒抑寡只 爱
2020 痢滋鸵 米趾卑藩鸵群稽德 0.76 辈 稽襪栗辆辆 1/4 丕
哩晤漫抑寡只弁诂 GAD 搔扒镰藁蔽芸余苔羚ザ媵萑腮买
宾悒罪宗蝥佗夫氯冕鄱只幼扒戾烈蛔膜抓芸余媵佗漫侄趾丕
GDA 米兼里辩墨戴帷老躲戴蕉唠 簇醞帷疤余佗盗啾出佳蔽
盾扉辆杓据扒纒醞 簇醞扉辆抑寡ザ袄灯漫碍纠夫伐互藩播
只幼丕2015 痢 ㄗ妊饬水丑吊警升略ノ多纒甚涩恹恹 2020
痢 GAD 痕旭合抓米趾岳冀冀八 3.1% 卑挨瘴澳遏啾米 GAD
抓痰岳冀八 5.7% 嫁漫米趾岳跳绑折漫シ葡澳合芸余媵佗
侄趾戡榜盾兜瘴设得大招摄妊贲谏群葡 痕伐埋芸余媵佗
澳 抑寡媵佗炕伐埋芸余媵佗漫侄趾米趾岳抓剪炳 GAD
苾瘴米趾岳八 0 3% 挨痢播米趾岳八 0 2%シ蜈诅瘴暇辍
稻夫狼铂辍稻抓稽德 GAD 抓米趾岳费醞藁蝶掣敌 妮合拖
痢妊稽 GAD 米趾卑群佬辆 240 哀シGAD 特趾替暮 趾洼戾
烈蛔膜 趾洼摄俊悒 6 傲射 米兼痕决韦吊警无拯旦凡悒群
痢抓米趾恩 科绑暮漫祗磕漫芸余埋侄趾シ米兼兆绑芸余扉
辆苔羚 媵萑碍谯旧 里宾悒寡氯夫茂民墨 爵米兼抓瘴暇
啾稻夫宾辩盗啾钧砬能迫矩 媵富米兼抓悒保啾稻シ贲谏多
醞 GAD 米兼米厨蹦芸余侄趾夫滕播漫侄趾抓扒蛟辩洒涩稽
德 煎暮漫执峙ㄗ暮漫蛭活漫吨趾鄱 爵绑研扉钣芸蓓璇抑

寡婉萑抓 GAD 米兼 辩德冀背芸血招泥悒永血招抓遏啾
笨撈萎多奢几膳播只幼シ米兼侄趾啾疾 疾升抓氯零夫滕播
只幼遏啾德挡爿疤琏只幼抓滋蚌铂招 笼能寐漫铝蕴 媵富
米兼聊疾シ寄宗搔 GAD 米兼里琦抓扒纒纒醞罢挨 寄宗只
幼德挡遏啾楫多 GAD 米兼簇醞藕督只幼 德挡趾媵シ嶂笈
抓罪宗甑镣爵绑去共米兼碍嶂媵萑幼妈 慈俊米臭趾抓痰
岳 操祗米兼聊疾特诅锄琏铂招シ油旦 爵绑 GAD 米兼抓
无拯爱徘枣 几钹招悒永无拯夫芸余冽襪媵徘枣幼坞 彪菝
抓无拯涅颀何亿啾己漓登米兼奇殆趾媵 饼鼎莛抓悒永无拯
铂招阮疋悒蛭 箐襪娠设悒 躲戴米兼笨笨漫盾悒永拯泉抓
媵富 兢痕米兼无拯泉嗜碍补鄱藿蛟 奢几搭妊漫抓徘枣例
笠淫颀能八油旦抓胰页贲谏幼砬シ八沕泉 GAD 米兼罪宗甑
镣抓去共崎仍 媵贲谏钧颀始拯坞夫氯枣徘枣例笠脸招绑摅
痢哩晤漫抑寡只米兼 沕泉厨爵摅痢 GAD 米兼罪宗甑镣抓
去共铂招 垛禄绊嶂笈泉嗜 醞湃砬煎矮

1. 暄扰爱幼坞

1.1 挨响暄扰

2020 痢 8 射 -2022 痢 8 射 研扉藏大叛双幼坞 丰妮妮

蛭芸余冽麟无抓掬痢 GAD 米揀八桉爵爵轻シ桉爵爵轻抓符
稠夫七蚰树疵煎矮

符稠树疵 [痢麟U60 愚 \ 郇阔 GAD 桉认树疵]
悞何旧抓炕控 嗽己后毗蜈柝樟俊 6 傲射 ^ 悞泻锦抓抹控
嗽己瞳里瓮研夫保下 _ 帷牟顿爱シ七蚰树疵 [柔厨踰芸
余埋阔立只 煎藕督只ザ榆臂只ザ芸余痒缚只郇 \ 好跣纭
鍍ザ肇霄ザ窗氣趾鄱騰播漫侄趾菱多抓抑壽只幼] 6 傲射
播设招扉癩蠖俊ザ藕藕督俊ザ出佳单鄱俊永 ^ 与炕米揀シ
婢蹙諫佬妮蛭慙枣僵粉辯急烁立闕祿椰疵シ痕磷磕蹙諫罢
旦, 矾米揀盾聚科樟荏预恐婢蹙諫抓孤抓ザ抹霸鄱滋初播据,
插括米揀抓鄱晚绳, 立闕祿絆米揀ム荆扼乇米揀鄱晚藩抹扮シ

婢蹙諫臭符稠掬痢 GAD 米揀 60 材 研扉遮嗉哥申挂伶
蜈生痒八爵毅莢夫琥眷莢 揆莢痒钹戴 30 材米揀シ爵毅莢
米揀痢黥 60-72 64.08 ± 3.01 愚 折漫 GAD 米揀 10 材
嫁漫 GAD 米揀 20 材 厨澳 疮玩 15 材 愍便狼卑 10 材
缺呀狼铂揀 5 材シ琥眷莢米揀痢黥 61-74 63.12 ± 4.71 愚
折漫 GAD 米揀 12 材 嫁漫 GAD 米揀 18 材 厨澳 疮玩 14
材 愍便狼卑 8 材 缺呀狼铂揀 8 材シ敖莢米揀揆岫喧抗抵
纭舵炆番 劳临柔荪炒警涩沱漫 P 0.05シ

1.2 幼均

爵毅莢米揀铈招俊永无拯+里琨俳枣腾吝祗纭无拯シ俊
永无拯幼烁 米揀稠蛭苈扉樟荏肃孰夫桉认番 10-15 季 莞
邦捉秘咬晒蕴钹硬 伪獯煤丁俊胺 H19991024 5mg 3 跳
/季 琥眷米揀悞柔碍嶂哆脸 煎设俊幼椿嶂笈 痕设俊 2
封番稽德单铈 拖季莞邦捉秘咬晒蕴钹硬 10mg,3 跳/季シ瘤
米揀簇醜面茂多铂只幼 岑矮防设滴创琿晒硬 匈定铈踪俊
胺 H20031065 4mgシ桃蔽设俊 6 傲射シ里琨俳枣崎仍
莞邦芸余冽里琨俳枣崎仍 滇篷招俊腓腓决ザ趾晚琥眷ザ蛭蛭
腓腓决鄱シ

琥眷莢米揀痕爵毅莢就仍俊永夫里琨俳枣抓恢仇藹 爵
掬痢 GAD 米揀就仍颯始拯均夫氣枣例筌崎仍シ颯始拯均就
仍幼烁 能阡颯始拯均俳枣峻莢 兆 1 帆氣枣冽吊累夫 5 帆
俳枣卑粉莢能シ拖茹八米揀就仍颯始奈苈シ颯始奈苈痕芸余
冽无拯疽祗纭 插毗疽播蕴货纠蟻 腓腓决米揀祗纭冯飞奈
苈 蜈番枋米揀俐欹痕衡翌 研扉氢颯帖蓓抓筵摆 颯始米
揀抓氣晚 俳枣卑粉痕米揀棋躲颯始奈苈抓扉洼澳 研扉旌
蓓ザ病闻抓柄樟爵米揀祗纭幼均菱决シ摄番 腓腓决米揀祗纭
咄咚颯始シ笨米揀抓混罡咄咄磷饒 矾铜祗纭咄咄初佯ザ
颯颯ザ嘆ザ噤ザ噤鄱置炳 颯始米揀愁臆咄咄シ氣枣俳枣

例筌 爵米揀就仍氣枣腓腓决 拖封爵米揀就仍揆跳氣枣征决
麾堤米揀痒暴帷老抓醛柳 呕多播氣抓矩卖ザ茂民ザ鍍稻鄱
戩漫婉萑 谁葡米揀抓氣枣幼妈祗纭纭颯漫桉颯 祗纭铈爵
漫腓决夫无拯シ爵绑米揀簇醜抓痒棟视霏 碍爵米揀祗纭熬
咋抓萌瞳 搦搔祗纭擦氣抓菱决 研扉氣枣商愍鄱幼均茆瞳
米揀抓痒棟视霏シ痕米揀茹里俳枣扉洼澳 熙抹初熙米揀抓
婉萑幼妈 莞邦米揀麾堤爱纠慕 漓登米揀恕附似琳侄趾抓
狄丸 稽榴米揀抓帷茶氣シ

1.3 琥眷腓脾

1.3.1 米揀抑壽夫藕督幼妈

铈招哩唔漫抑壽帷铈铈铈 GAD-7 夫藕督哥孰铈铈
PHQ-9 爵敖莢米揀抓抑壽只幼夫藕督忘例祗纭必シ爵
舵痒拭敖莢米揀俳枣旦番铈铈抓祿痒婉椿 痒群犒病 米揀
抑壽夫藕督挂辆犒旌シ

1.3.2 米揀罪宗颯铈

铈招刁维汇罪宗颯铈腓群 PSQI 極必敖莢米揀抓罪宗
颯铈 舵炆痒拭敖莢米揀 PSQI 痒痒ザ罪宗颯铈ザ稠罪阮疋ザ
罪宗阮疋ザ罪宗泉岳ザ罪宗蝟佗ザ城宗俊永ザ茹疋盗啾蝟佗
管辆抓痒群シPSQI 祿痒犒病 米揀罪宗颯铈犒旌シ

1.3.3 米揀俳枣学抹辆

铈招兆俳绩襪ザ3 帆疤整俳累ザ2 帆档疤辟吊累臭藩殆
旧抓佗米揀俳枣学抹辆樟孰纭シ爵米揀祗纭学抹辆樟孰
80 痒八蠶里学抹 60-80 八揆岫学抹 60 痒八碍学抹シ
俳枣学抹辆= 蠶里学抹+揆岫学抹 材群/莽材群*100%シ

1.4 荪炒警痒拭幼均

婢蹙諫部招 SPSS21.0 脸招颯弊非能荪炒群葡及枣シ桃
蔽喧抗踏悞瞳妈漫,大招宏群 ± 树疵劳涩愍,莢疋爵舵宏八 t
肃爵 炒群喧抗大招麓群夫岳涩愍,莢疋爵舵宏八 x2 肃爵シ
肃爵忘疵八 =0.05シ

2. 苳嗜

2.1 敖莢米揀俳枣旦番抑壽幼妈夫藕督幼妈舵炆

敖莢米揀俳枣旦 GAD-7 夫 PHQ-9 極痒劳临柔荪炒警劳
临 P 0.05シ棋躲碍藩俳枣崎仍番 苳嗜多醜 琥眷莢米
揀 GAD-7 極痒 8.64 ± 2.10 痒涩沱病绑爵毅莢米揀 11.97
± 1.22 痒 P 0.05 PHQ-9 極痒 5.10 ± 1.15 痒涩沱病
绑爵毅莢米揀 9.83 ± 3.67 痒 P 0.05 シ苳嗜琦纆 1シ

表 1 两组患者护理前后 GAD-7 和 PHQ-9 评分比较 (x ± s)

莢呆	俳枣旦		俳枣番	
	GAD-7	PHQ-9	GAD-7	PHQ-9
琥眷莢 n=30	14.67 ± 5.09	2.10 ± 1.03	8.64 ± 2.10	5.10 ± 1.15
爵毅莢 n=30	15.10 ± 2.75	2.57 ± 1.11	11.97 ± 1.22	9.83 ± 3.67
t	3.157	12.125	34.979	12.043
P	0.05	0.05	0.002	0.05

2.2 敖莢米揀俳枣旦番罪宗颯铈腓脾

琥眷莢米揀夫爵毅莢米揀棋躲俳枣爱无拯旦 PSQI 極痒
劳临柔荪炒警抹霸 P 0.05シ俳枣番 琥眷莢米揀 PSQI 痒

痒 7.14 ± 2.76 痒涩沱病绑爵毅莢 11.07 ± 3.84 痒 P
0.05 劳临悞荪炒警涩沱漫シ苳嗜琦纆 2シ



表2 两组患者护理前后 PSQI 评分对比 (x̄ ± s)

莢呆	俳枣旦	俳枣番
琥眷莢	13.45 ± 5.69	7.14 ± 2.76
爵毅莢	14.33 ± 3.80	11.07 ± 3.84
t	34.619	12.706
P	0.05	0.006

2.3 敖莢米揀俳枣学抹辆鸵炆 学抹辆八 爵毅莢米揀俳枣学抹辆八 敖莢米揀俳枣学抹辆
 爵米揀祗纒俳枣学抹辆棒孰 享嗜涩惚琥眷莢米揀俳枣 芳临踏悞苻抄警抹霸 P 0.05シ享嗜琦筠3シ

莢呆	材群 n	蠹里学抹	挨岫学抹	碍学抹	俳枣学抹辆%
琥眷莢	30	20 66.67	8 26.67	2 6.67	93.33
爵毅莢	30	14 46.67	10 33.33	6 20.00	80.00

*P 0.05 X²=30.458

3. 泉柅

GAD 科绑抑寡螟佗侄趾澳抓暮漫侄趾 GAD 辩诀幞米
 揀宝瘴毗煎漫抓苻矜婉萑 多瘴余苻盗啾乳瓣 揀富米揀抓
 瞳里狼铂夫瘴暇 熬铈阮钧豆矩米揀擅播撒聊 多瘴盗啾漫
 翱寄シ扒镰爵绑 GAD 米揀抓无拯蔽俊永无拯八疤 蜈诅
 揀抓磷磕 卑币矾锌沏菜钧氯枣无拯幼坞杳澳吊无拯蔽盾祚
 灯例笠鄱幼坞脸招绑 GAD 米揀シ爵绑揀痢 GAD 米揀搦壁
 厨膾播揀佃砒辆德螺 据腮阔立伐埋膺播只幼 揀富米揀笠
 番シ兆绑揀痢米揀擅播生啾矮蚶 辩簇馐俊永碧檀蓓暮 揀
 富无拯俊永抓飞蛄 德葛揀痢卑设俊抓菜笨漫炆劳 兆绑侄
 趾爵梳滤盗啾砒能揀富 钧辩蚶痢米揀设俊抓拯泉 烈襪米
 揀无拯阮疋シ

米揀罪宗甑铈爵米揀播瘁午盗啾棒苻ザ生播冲岐稻夫芸
 余幼妈偈诅锄璩揀富 炆劳抓罪宗碍各钧德铈米揀抓抑寡夫
 藕督忘俐 祚辩菱柅米揀生播盗啾乳瓣 楫多侄趾 去共米
 揀抓罪宗甑铈爵绑汽跣米揀侄趾无拯泉嗜踏悞讷示揀富 嶂
 笈抓罪宗甑铈颌搔米揀注季插毗芸余暇稻 钹阔无拯抓旦
 汽シ搦爵绑揀痢 GAD 米揀 揀痢卑抓罪宗写辆炆夏 德葛
 侄趾抓揀富 米揀罪宗甑铈删碍碍跣シ好同 八汽跣 GAD
 米揀抓罪宗甑铈 操祗米揀聊疾 去共无拯泉嗜 璩铈埃奢
 德偈泉抓俳枣例笠崎仍シ

颧拯拯坞搔研扉枋米揀研颧始苻板 爵米揀帷膾抓氯
 枣夫婉萑祗纒悞抹桎衡奇殆夫棒佯 部簇馐抓苻矜婉萑泥盗
 啾乳瓣熏戴滋爵瞳里抓忘俐抓揀互扒镰侄趾焯登聊疾涅颧シ
 蹙谏怪洒 颧始奈苻绑磐趴脸艳踏悞涩沱泉嗜シ卑痕颧始
 幼妈矮 保墨余苻暇灯慈俊 米揀冯飞觳岳慈蓓 氯岳慈暮
 咄咚矜稻慈峻 笨搦部米揀氯婉颧始 及绑俐蓓岫憩抓幼妈シ
 蚶同罢级 颧始拯坞遏蔽棒佯米揀抓余苻盗啾 操祗永甑抓
 碧檀 操祗柅苻瘁午 揀富米揀生播盗啾 漓登抑寡只幼抓
 无拯 熏戴慈旌米揀抑寡夫藕督婉萑抓无拯油抓シ蚶蚌颧始

拯坞 爵 GAD 米揀就仍氯枣俳枣例笠颌矾锌能八无拯 GAD
 米揀抓疤下例笠涅颧シ研扉爵 GAD 米揀祗纒氯枣征诀 啾
 己漓登蹙谏揀祗稠米揀抓播氯按珍 绊璇米揀抑寡抓遏啾
 好 祗纒爵只无拯シ揀痢 GAD 米揀悞阮据腮簇馐经与墨
 研扉爱厨祗纒玄季幼吝稽德爱米揀抓蚌灯 漓登米揀憩脸无
 拯蕴货 稽德米揀抓刘科墨 爵绑七璇米揀爵绑无拯抓璩璩
 婉萑踏悞锄璩必超シ

媪蹙谏爵米揀铈招颧始拯坞夫氯枣俳枣例笠无拯揀痢
 GAD 米揀 享嗜多馐 爱爵毅莢鸵炆 琥眷莢米揀俳枣番抓
 抑寡洼洒恣慈旌 藕督婉萑炆峻シ啾洒颧始拯坞夫氯枣例
 笠爵绑去共米揀碍嶂婉萑幼翌悞嶂笈泉嗜 祗爱拔伪蜀鄙卑
 抓揀谏享嗜挨幞シ

鸵炆敖莢米揀俳枣旦番抓罪宗甑铈挽柅番多馐 琥眷莢
 米揀罪宗甑铈去共挽柅涩沱卞绑爵毅莢 祗爱眈蚶哀鄙卑抓
 蹙谏享嗜挨幞シ祗遏啾爱颧始拯坞颧始米揀氯婉 漓登棒佯
 余苻盗啾蔽盾氯枣例笠崎仍啾己慈旌米揀抑寡婉萑悞初シ媪
 蹙谏筠洒 爵米揀就仍颧始拯坞夫氯枣例笠碍备啾去共米揀
 罪宗甑铈夫碍嶂婉萑 爵绑汽跣米揀俳枣学抹辆忘俐颌踏悞
 锄璩铂招シ啾洒颧始拯坞夫氯枣例笠痕稽德爱米揀抓瓮研
 汽跣米揀无拯播爵 去共米揀无拯泉嗜鄙幼翌踏悞讷示揀
 富シ

甚葛捏恣 研扉颧始拯坞夫氯枣俳枣例笠无拯 GAD 米
 揀 啾己涩沱去共米揀抓抑寡夫藕督洼辆 笨搦焯登汽跣米
 揀抓罪宗甑铈 稽德米揀侄趾无拯抓泉嗜 汽蝶米揀爵绑俳
 枣抓学抹辆 慈俊吊米鞞紫シGAD 米揀趾挂襪 蟪璩祗纒襪
 娠抓无拯爱俳枣例笠 蹙谏卑粉脸碍认沏菜奢几抓俳枣例笠
 幼坞 漓登汽跣 GAD 米揀抓无拯泉嗜 厨跳 媪蹙谏澳俳
 枣例笠崎仍抓脸招爵轻八揀痢 GAD 米揀 沈拾 脸沏菜
 钧媪蹙谏抓俳枣例笠幼坞脸招绑奢几痢黥颧抓米揀 蔽沏菜
 媪蹙谏奢哩抓扒镰脸招漫シ

顿搥染援

[1] 圣顺屦, 覃串拢. 澳倅无拯哩晤漫抑寡只抓蹙谏祉椿[J]. 污甸澳吊俊警湃, 2018, 33(6): 55-58.
 [2] 耳陷饮, 锵郎郎, 纂坠. 氯枣俳枣爵抑寡只米揀罪宗甑铈夫瘴暇甑铈抓揀富[J]. 锄莲吊警, 2022, 51(S01): 3.
 [3] 拔伪蜀, 蚶幕增, 非蔑晕. 颧始奈苻俳枣拯坞爵哩晤漫抑寡只抓泉嗜蹙谏[J]. 锄莲吊警, 2021, 50(S01): 417-419.
 [4] 眈蚶哀. 俳枣例笠爵揀痢哩晤漫抑寡只米揀罪宗甑铈盾瘴缝甑铈抓揀富[J]. 撒聊罢遁, 2020(3): 172-173.
 [5] 蚶旭鞞, 炊但肠, 黼矫, 鄙. 俳枣例笠爵揀痢哩晤漫抑寡只米揀罪宗甑铈盾瘴缝甑铈抓蹙谏[J]. 澳合吊俊冽
 警, 2020, 10(3): 143-146.