

穴位按摩配合热水泡脚对妇科术后患者睡眠质量的影响

付爱明,何丽敏,吴广平,邓忆红,谭慧,傅爱凤
(深圳市宝安区人民医院妇科,广东深圳,518101)

[摘要] **目的** 探讨穴位按摩配合热水泡脚对妇科术后患者睡眠质量的影响。**方法** 将 99 例妇科术后患者,按入院时间先后次序分为对照组 49 例和观察组 50 例,对照组实施常规护理方法,观察组在常规护理基础上实施穴位按摩和热水泡脚。分别在患者术前 1 d 和术后第 8 d 采用匹兹堡睡眠指数量表(pitts-burgh sleep quality index,PSQI)对患者进行测评。**结果** 术后观察组患者 PSQI 评分低于对照组,两组比较,差异有统计学意义($P < 0.05$)。**结论** 对妇科术后患者采用穴位按摩配合热水泡脚可提高患者睡眠质量。此方法操作方便,患者及家属极易接受,值得临床推广应用。

[关键词] 妇科术后;睡眠质量;穴位按摩

[中图分类号] R473.71 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2015)05-0030-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2015.05.010

Effect of point massage combined with foot bathing in hot water on sleep quality of patients after gynecological operation

Fu Aimming, He Limin, Wu Guangping, Deng Yihong, Tan Hui, Fu Aifeng//Modern Clinical Nursing, -2015, 14(5):30.

[Abstract] **Objective** To investigate the effect of acupoint massage combined with foot bathing in hot water on sleep quality of patients after gynecological operation. **Methods** Ninety-nine gynecological patients were divided into the control group ($n = 49$) and the observation group ($n = 50$) after gynecological operation according to time of admission. The control group received the routine nursing and the observation group was treated with acupoint massage and foot bathing in hot water besides routine nursing. Pittsburgh sleep quality index was used to investigate the sleep quality at the day before operation 1 and 8 days after operation. **Result** The sleep quality of postoperative patients in the observation group was significantly better than that of the control group ($P < 0.05$). **Conclusions** The acupoint massage with hot bathing in hot water can improve the quality of sleep of the patients after gynecological operations. For its convenience in manipulation, it is popular among patients and their families.

[Key words] after gynecological operation; sleep quality; point massage

睡眠是维持生命必需的生理现象,是疾病最好的恢复手段,而手术患者作为特定的人群更需要有充足的睡眠,睡眠与机体免疫功能密切相关,睡眠障碍使人沮丧、焦虑,并降低机体免疫力,阻碍疾病康复^[1]。术后睡眠障碍是由手术创伤所导致的一种失眠状态^[2]。文献报道^[3-4],妇科手术是一种创伤性的治疗手段,术后患者常因各种原因导致不同程度的睡眠障碍,妇科术后 2 d 内睡眠障碍发生率高达 90%以上。穴位按摩具有一定镇痛作用,降低机体对疼痛的敏感性,从而促进患者睡眠^[5]。本院

2013 年 9 ~ 12 月对妇科术后患者采用穴位按摩配合热水泡脚,取得较好的效果,现将方法和结果报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将 2013 年 5 ~ 8 月在本院妇科住院的手术患者 49 例设为对照组,年龄 30 ~ 68 岁,平均(47.60 ± 15.30)岁。文化程度:小学 5 例,初中 11 例,高中及以上 33 例。疾病类型:子宫肌瘤 29 例,卵巢肿瘤 12 例,宫颈癌 8 例。将 2013 年 9 ~ 12 月在本院妇科住院的手术患者 50 例设为观察组,年龄 28 ~ 69 岁,平均(48.00 ± 13.90)岁。文化程度:小

[收稿日期] 2014-06-15

[作者简介] 付爱明(1972-),女,湖北通城人,主管护师,本科,主要从事临床护理工作。

学 7 例,初中 8 例,高中及以上 35 例。疾病类型:子宫肌瘤 30 例,卵巢肿瘤 14 例,宫颈癌 6 例。所有患者均无镇静催眠药依赖史及内科并发症;小学以上文化程度;表达清楚;知情同意。两组患者一般资料比较,差异均无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组

1.2.1.1 饮食干预 指导患者进食营养丰富,易消化食物,多食水果蔬菜,不进食刺激性食物,如茶和咖啡,早晚喝百合银耳、大枣木耳、花生山药粥等有助于改善睡眠食物^[6]。嘱睡眠前 2 h 不进食,可喝热牛奶或热醋 1 杯。

1.2.1.2 体位干预 根据患者病情与要求帮助患者定时更换卧位,保持体位舒适,促进睡眠。

1.2.1.3 睡眠干预 指导患者白天尽量不睡留在晚上睡,但习惯午睡者中午可睡 30 min ~ 1 h。根据患者习惯做好准备入睡工作,让患者在平时习惯入睡时间点睡眠。夜间尽量不进行医疗护理活动。

1.2.2 观察组 观察组在对照组基础上,实施热水泡脚和穴位按摩。热水泡脚:每晚睡觉前 20 ~ 30 min,用 45 ~ 48℃热水泡脚。按摩:按摩患者足三里、三阴交各 3 ~ 5 min,以感酸麻胀或微痛即可;摩擦手掌劳宫穴、足底涌泉穴,摩擦 50 次左右,以擦至发热为止。

1.3 效果评价

分别在患者术前 1 d 和术后第 8 d 采用匹兹堡睡眠指数量表(pitts-burgh sleep quality index,PSQI)对患者进行测评。PSQI 由睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物及日间功能障碍 7 个因子组成,每个因子按 0 ~ 3 分 4 级计分,总分 0 ~ 21 分,得分越高,表示患者睡眠质量越差^[7]。

1.4 统计学方法

数据采用 SPSS10.0 统计软件进行统计学分析。术前后两组患者 PSQI 评分比较采用 t 检验。

2 结果

术前后两组患者 PSQI 评分比较见表 1。从表 1 可见,术后观察组患者 PSQI 评分低于对照组,两组比较,差异有统计学意义($P < 0.05$)。

表 1 术前后两组患者 PSQI 评分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	<i>n</i>	术前	术后
对照组	49	6.87 ± 2.26	9.29 ± 3.38
观察组	50	6.50 ± 2.45	5.26 ± 1.95
<i>t</i>		0.765	7.138
<i>P</i>		> 0.05	< 0.05

3 讨论

睡眠是人重要的生理活动过程,是健康所不可缺少的组成部分,有助于恢复人的体力、精力等,患者的睡眠质量直接地影响了患者的康复和并发症发生率^[8-9]。失眠状态下,常诱发患者的焦虑及恐惧情绪,通过激活交感神经肾上腺髓质分泌大量肾上腺素和去甲肾上腺素,此时呼吸加快、心跳加速、血压上升、心肺脑血流增加、血糖水平升高^[10]。为此,本研究通过有效的护理干预,尽可能地排除各种不利于睡眠的刺激因素,使患者形成良好的睡眠习惯,从而提高睡眠质量。但患者术后因各种不适、身体器官缺如及对手术恢复和疾病本身的忧虑产生焦虑情绪,从而影响患者睡眠质量,而睡眠障碍又使患者产生负性情绪,影响患者的心理健康及治疗,形成恶性循环。中医学认为^[11],情志不调,劳逸失度,心肾不交,致使人体阴阳失调,脏腑功能紊乱,神气不宁而致睡眠障碍。金香兰,唐厚秀等^[12-13]报道,针刺足三里穴可起到镇痛作用,按摩可以使脑内 5-羟色胺增多,降低机体对疼痛的敏感性,从而促进睡眠。足三里为重要的调治经络脏腑的穴位;三阴交是脾、肝、肾三经的交会穴^[5],按摩此两穴可以疏通经络气血止痛、行气^[14-15]。热水泡脚可起到促进气血运行、舒筋活血、阴阳恢复平衡的作用,促进患者进入睡眠状态。本结果显示,术后观察组患者睡眠质量优于对照组,两组比较,差异有统计学意义($P < 0.05$)。

4 结论

本结果表明,对妇科术后患者采用穴位按摩配合热水泡脚可提高其睡眠质量。此方法操作方便,患者及家属极易接受,值得临床推广应用。

参考文献:

[1] 龚美霞,李惠,陈川.等.护理干预对肝癌介入术后患者