

睡眠障碍不用慌，这几招可以轻松应对

[温州市第七人民医院](#)

睡眠障碍：指睡眠的量、质或定时的异常，或者是在睡眠中或睡眠觉醒转换时发生异常的行为或生理事件。分为器质性：失眠、嗜睡、睡眠觉醒、节律障碍。非器质性：睡惊、梦魇、睡行症。它既影响患者精神和体力的恢复，也影响疾病的好转。现就影响患者睡眠质量的原因来分析一下，怎么应对它，最终改善患者的睡眠质量，促进疾病康复。



一.睡眠障碍的主要表现 有以下几种

- a.入睡困难：从想要入睡到实际入睡时间需要 1 个小时以上。
- b.不能熟睡：有轻微的声响便醒来，一夜中醒来达 2 次以上。



c.早醒：早晨觉醒时间比以往正常时提前 2 个小时以上，醒来就不能再度入睡者。

d.睡眠时间缩短：虽有充裕的时间，一夜合计睡眠不到 5 个小时。

二.影响患者睡眠的相关因素

1.疾病因素：任何身体的不适均可导致失眠，包括一些本身与睡眠有关的疾病。如睡觉中打着鼾突然就停了，睡眠浅，家里人有失眠症等疾病。

2. 环境因素：影响患者睡眠的另一重要因素是环境的噪音、灯光、室温、通风、床铺等。



3.精神心理因素：现代社会生活的快节奏，学习、生活、工作中的矛盾，挫折或困难，以及夜生活，饮酒等不良生活习惯常常引起焦虑、抑郁、紧张、激动。

4.生理因素：睡前进食过饱和过于饥饿、性兴奋、疲劳、生活无规律、睡眠习惯的改变等。

5.心理社会因素：包括因某个事件引起兴奋，忧虑导致的机会性失眠。**a.**对疾病预后的恐惧和担忧；**b.**经济困难；**c.**对陌生环境的不适应；**d.**对失眠恐惧引起的失眠。

6.不良生活方式：不良的生活习惯，如睡前饮茶，饮咖啡，吸烟等，或由于工作，娱乐形成生理节律紊乱性失眠。



三.护理措施

1.尽快减轻病痛。

采取一切有效的措施，尽量减少因疾病带给患者的痛苦和不适。

2. 加强睡前环境管理。

①睡前进行室内通风、消除异味、保证空气新鲜、温湿度适中。光源不可直射患者。

② 打鼾的患者，尽量安置在单间或人少的病房，以减少干扰，努力为患者创造安静，温馨的休养环境。



3.加强心理护理。

- ① 心理护理：仔细向患者做好健康宣教。耐心向患者讲解疾病有关知识，减轻患者的心理压力，避免不良情绪的影响。
- ② 沟通交流。多与患者交流，了解其内心疾苦，并努力解除疑虑，协助患者解决日常生活中发生的不愉快事情。

4.做好睡眠卫生宣教工作。

帮助患者养成良好的生活习惯，坚持有规律的作息时间，改变不良生活方式，具体指导如下：进行适当的运动；每天午睡不超过半小时，睡前室外散步半小时，然后喝一杯热牛奶，用热水泡脚 20 分钟；还可利用音乐的镇静催眠作用，睡前不宜吃太饱，忌饮浓茶、咖啡等兴奋性饮料；睡前禁止谈论过度兴奋的话题和观看惊悚刺激的电视剧，保持心态平静。

临床中及时发现睡眠障碍的原因，有针对性地进行治疗和护理，才是减少住院患者睡眠障碍的根本方法，从而提高生活质量，促进疾病康复。