

老年居家照护睡眠障碍的精准识别与综合干预路径研究

王佳

(酒泉职业技术学院, 甘肃 酒泉 735000)

【摘要】睡眠障碍作为老年人比较常见的症状之一,通常表现为入睡困难、睡眠质量差、早醒以及嗜睡等现象,直接影响了老年人的日常生活质量,给老人造成了很多生理上和心理上的困扰。长期的睡眠障碍和不足,会引发老年人的思考力减退、判断力下降,免疫力低下或者内分泌失调等问题,导致很多老年人情绪低落、倦怠、抑郁,需要引起医护人员的充分重视。为了提高老年人的睡眠质量,医护人员尤其是居家照护人员要精准识别老年人的睡眠障碍,及时进行综合护理干预,改善老年人的睡眠障碍,提高老年人晚年生活质量。本文结合影响老年人睡眠质量的主要因素,对老年居家照护睡眠障碍进行了精准识别和评估,并提出了相应的综合干预路径,以供参考。

【关键词】老年人;睡眠障碍;精准识别;照护干预

随着年龄的增长,与成年人相比,老年人会出现很多睡眠上的改变,比如深睡眠质量差、睡得早起得早等,使老年人出现了睡眠片段化的现象,造成了日间活动和社交等功能上的损害,即所谓的睡眠障碍^[1]。20%-50%的老年人对自己的睡眠现状表示不满意,而且因为国家和地区的不同也会有所区别,而我国老年人的睡眠障碍会在一定程度上降低老年人的生活质量,使老年人患其他疾病的概率呈上升趋势,会诱发心脏病、阿尔茨海默病以及抑郁症等很多慢性病。因此近几年针对老年人睡眠障碍的居家照护进行了深入的临床研究,以提高老年人的睡眠质量,促进其身心健康发展。

一、影响老年人睡眠质量的主要因素

(一) 受年龄影响

由于老年人的年龄原因,睡眠生物钟可能会失去平衡,老年人会伴随很多器官的生理功能性衰退,很难有效抵御外界的应激源,使老年人的睡眠系统受到破坏,导致老年人的睡眠质量越来越差,出现睡眠障碍的概率越来越高。

(二) 受周围环境影响

单位调离、经济压力、社会地位和生活习惯的改变等,会使老年人发生情绪上的变化,产生焦虑和失落感,再加上子女、配偶同事、朋友的一些关联性因素,很可能会使老年人产生紧张、恐惧和悲观情绪,引发一系列心理障碍问题,导致老年人出现失眠现象。

(三) 受不良生活习惯影响

调查发现,老年人的一些不良生活习惯也会直接或间接引发老年人的睡眠障碍。像酗酒、抽烟、

暴饮暴食都会引起老年人的夜尿不规律,出现频繁起夜的现象,睡眠质量肯定会受到影响。还有部分老人有睡前喝浓茶、咖啡的习惯,由于兴奋因子的侵入也会影响老人睡眠质量,长此以往睡眠系统遭到破坏,会引起睡眠紊乱,出现睡眠障碍。

(四) 受自身疾病影响

由于自身疾病引起的咳嗽、疼痛不适、尿急尿频、活动受限以及一些呼吸性疾病都会引发老年人的睡眠障碍。例如:心力衰竭会引起端坐呼吸不畅不自觉的惊醒,脑血管患者会表现为睡眠或者觉醒的异常,前列腺问题会引起尿频,这些都是诱发老年人睡眠障碍的主要因素。

(五) 受药物影响

很多药物也会引发老年人的睡眠障碍,其中包括甲状腺素、安定剂、类固醇以及拟交感神经剂等药物。像苯二氮类镇静剂等催眠药物,会造成一定的日间残留效应,间接导致白天的睡眠量增加,也会打乱老年人的睡眠系统,使病症加重。

二、老年居家照护睡眠障碍的精准识别和评估内容

(一) 询问睡眠状态

对于老年居家照护出现的一些入睡、睡眠质量以及睡眠过程中可能产生的障碍或者异常睡眠行为,可以询问:1. 是面临入睡困难还是时睡时醒问题,或者是习惯性早醒,醒后是否还有睡意?对于入睡困难,识别是否是因为白天睡得过多或者是存在精神压力所导致。2. 每周会出现多少次睡眠障碍问题,抑或持续性失眠一个月时间?识别哪些因素导致长时间的失眠。3. 是否存在无意识的诱发性因

素？是否存在可以有效缓解或者加重睡眠问题的因素？识别家庭环境中噪音、化学物质等诱发性因素。

4. 睡眠过程中会出现梦魇、头疼、盗汗、尿频等夜间行为吗？识别是否是服用安眠药、喝水太多导致上述症状出现。

（二）询问睡前相关行为

1. 睡觉前是否进行了剧烈运动？是否发生了情绪上的波动？是否在床上读书、看报以及看电视？是否饮用了浓茶、咖啡等刺激性饮料？2. 是否午睡时间过长？白天是否长时间躺在床上休息？对上述行为进行识别，检查是否是不合理的运动和饮料的刺激使老年人产生睡眠障碍，引起老年人情绪上的波动。

（三）询问用药情况

是否使用了皮质激素、支气管扩张剂、兴奋剂、利尿剂、抗抑郁等药物？是否因为服用安定剂出现药物反弹现象？识别是否是因为药物的一些副作用导致老年人的睡眠障碍。

（四）询问躯体疾病

1. 是否存在慢性头疼、心绞痛、胃食管反流、心力衰竭、肾功能障碍、癌症、围绝经综合症、脑血管等疾病。2. 是否存在精神隐患？比如抑郁症、焦虑症或者其他一些精神障碍？通过询问患者及其家人，识别上述睡眠引起的疾病。

三、老年居家照护睡眠障碍的综合干预路径

（一）改变老年人错误的认知意识和行为

部分老年人由于错误的认知意识导致出现睡眠的错误行为，这些不良行为会严重影响老年人的睡眠质量。因为很多老年人为了增加睡眠时间，往往会提前上床等待睡意，结果会适得其反，在等待的过程中会更加焦虑、忧愁；有的老年人为了快速进入睡眠状态，会排除一切杂念，利用数数强制自己睡眠；有的老人为了补充睡眠，延长午睡时间打乱了睡眠节奏；还有部分老年人片面地认为饮酒有助睡眠，饮酒后虽然入睡较快，但也会使睡眠出现间断性；有的老年人会自行选择一些催眠药物，由于不对症，也会严重影响睡眠质量。这一系列行为都是照护过程中经常出现的问题，对于这些错误的认知意识和行为，照护人员要及时地进行纠正，并根据老年患者的实际情况，有针对性地制定个体化的行为应对方式，加强改善老年人睡眠质量的知识宣教^[2]。

（二）安排良好的睡眠环境

1. 鉴于老年人的体温调节能力较差，照护人员夏季要维持室温在 26℃-28℃，冬季要将室温维持在 18℃-23℃，室内湿度以 50%-60% 最佳。2. 声音

和光照的调节。由于老年人睡眠浅，一定要确保老年人卧室环境的相对安静，老年人的视力普遍下降，光线过暗会导致老年人看不清周围环境，发生坠床、跌倒等安全事故，所以可以适当调整照明设备，安插夜灯或者地灯。卧室墙壁也要选择淡雅安静的色调，防止老年人产生兴奋或者焦虑情绪。3. 要注意通风。适当的通风不但可以调节室内温度，还能降低疾病的发生率，保证室内的空气流通，有助于睡眠。4. 老年人的室内装修尽量简洁实用。家具要摆放合理，家具的转角要设计成弧形，避免磕碰到起夜的老人，影响其睡眠质量。5. 老人的卫生间尽量安排在卧室，并保证地面防滑，卫生间要选择坐便器且设有扶手。睡眠前照护人员要叮嘱老年人排空大小便，以防频繁起夜影响睡眠质量^[3]。针对自理能力差的老年人，睡前要将水杯、便桶以及痰盂等必需品放在合适位置，为老年人的睡眠质量创造有利条件。6. 整理老年人的床铺时要注意清理掉渣屑，选择老年人喜欢的枕头高度，以 6-9 厘米最佳，要注意老年人的床铺硬度，将被褥铺平整，被褥要松软适中。尤其在冬季要选择暖水袋等温暖被窝的方式，提高老年人的睡眠舒适度。

（三）培养老年人良好的睡眠习惯

1. 制定规律的作息时间表，安排居家老人每天按时起床和就寝，一般晚九点就寝早五点起床最适宜，午睡时间也不宜过长，一般控制在一个小时以内，保持良好的作息习惯。2. 要安排老年人按时进餐，合理饮食，晚餐尽量少吃，不要暴饮暴食，睡觉前要控制老年人的饮水量，并阻止其饮用紊乱中枢神经系统的食物和饮料，确保其睡眠质量。3. 睡前要安排老年人用 40℃ 左右的温水泡脚，大约浸泡 15 分钟，并按摩其足背和足底涌泉穴，保持双侧交替按摩，使其脚底发热，更容易进入睡眠状态，老年人的睡衣要尽量选择宽松、舒适的棉质睡衣。4. 照护人员要引导老年人选择正确的睡眠姿势，最好采用屈膝右侧卧位，这种睡眠姿势可以让老年人的全身肌肉放松，呼吸顺畅，进一步降低心脏、肺以及胃肠等器官的生理活动强度^[4]。5. 老年人入睡前不要让他们阅读刺激性的书籍以及杂志，更不要看情节刺激的电视节目，避免老年人产生应激反应，入睡困难。还要提示老年人不要养成在床上读报、看书的习惯，睡前如果发生不愉快的事件或者有未完成的事情，要及时做好记录，避免就寝后惦念，睡不踏实。6. 还要让老年人在睡前放松心情，适当地做一些按摩、推拿、静坐、气功等放松全身骨骼、肌肉的活动。

（四）饮食照护

为了改善老年人的睡眠质量，三餐一定要规律，确保老年人营养均衡，在控制总热量的基础上，满足老年人的营养所需，针对老年人的自身体质和实际情况合理安排膳食。1. 针对肝火旺盛的老年人，要清淡饮食，平常多食用新鲜蔬菜和瓜果。针对痰热内扰的老年人，要控制其食用油腻和辛辣食物。2. 对于脾胃虚弱和阴虚火旺的老年人来说，要多食用大枣、莲子以及银耳，都有助于睡眠。3. 针对心胆气虚的老年人，可以用粳米加地黄或者酸枣仁熬粥，起到益气安神的作用，有效提高睡眠质量。总之，在老年人的饮食安排上，食物一定要保证营养丰富、易消化、清淡，忌食油腻、辛辣等刺激性食物。另外，也可以让老年人在睡前喝一杯热牛奶促进睡眠，这些可以改善老年人的睡眠质量，防止老年人出现失眠症状。

（五）适当的运动

鼓励老年人进行适当的运动，像太极拳、舞剑、散步、气功以及游泳等，都可以在一定程度上缓解老年人的睡眠障碍。1. 一般在早餐和午餐过后，安排老年人散步半个小时左右，大约行走 300-400 米，可以由老人自己决定安排间歇，既能达到锻炼身体的目的，又能改善睡眠质量。2. 也可以安排老年人进行人工辅助躯体运动，即由照护人员在床上进行老年人大、小关节的肢体活动。

（六）心理照护

1. 随着年龄的不断增长，老年人不可避免会出现恐惧、紧张，以及焦虑等不良情绪，肢体也会变得不灵活，作为居家照护人员，要及时开导和安慰老年人，想老年人之想，能够耐心倾听老年人的心事，抚慰老年人的心灵，使老年人感受到尊重和重视。2. 要多与老年人促膝交谈，利用通俗易懂的交流方式和语言谈论睡眠障碍问题，以及失眠的原因、治疗、护理等内容，并有目的地引导老年人将精力和注意力转移到睡眠上，不要过度解读失眠问题，促使老年人可以用一颗平常心对待睡眠障碍，最大程度降低失眠给老年人带来的心理负担。3. 照护人员要时刻关注老年人的心理状态，对于有焦虑和抑郁倾向的老年人，要给予更多的心理支撑，帮助老年人树立克服睡眠障碍的自信心，要有耐心地聆听老年人的牢骚和宣泄，以减轻老年人的焦虑情绪。4. 可以适当地利用音乐减轻老年睡眠障碍的抑郁和焦虑程度，对于有严重睡眠障碍的老年人，也可以按照医嘱给予适量的药物治疗。5. 要鼓励老年人积极参与到一些社交活动中，通过正常的人际交往，帮助老年人添加生活乐趣，也会愉悦老年人的身心健康，减轻老年人的睡眠障碍。

6. 临床实践表明，家庭成员、社会和照护人员的关心和支持，会使老年人倍感温暖，也会改善老年睡眠障碍患者的睡眠质量。

（七）用药照护

1. 对于除去一切外源性因素后，仍然失眠严重的老年人，要在医生的正确指导下，选择合适的催眠药物。照护人员要严格核对药物的用量和标准，明确告诉老年人在合理的用药范围内，药物可以调节他们的睡眠障碍，不会造成药物依赖，做好药物的宣教工作，避免老年人因为用药产生心理压力。2. 要让老年人明白谨遵医嘱的重要性，避免部分老年人因为睡眠障碍私自停药或者调整用药量，引发用药安全，要确保催眠药物的安全性和有效性。3. 目前常用的催眠药物有短效苯二氮卓制剂和唑吡坦等药物，像氟西洋这类长效苯二氮卓类制剂会产生一定的药物依赖性和耐药性，尽量避免使用。尤其是有肺部疾病且伴有 SAHS 的老年人，使用催眠药会增加 SAHS 的发作次数，加重病情，照护人员一定要注意。4. 催眠药的副作用会引发老年人的认知功能障碍、顺应性遗忘以及缓慢性运动功能障碍等，因此用药一定要谨慎，最近推出的新型苯二氮卓类受体拮抗剂像扎莱普隆，可以有效改善老年人的睡眠障碍，并有缩短睡眠潜伏和维持睡眠状态的作用。

结语：

睡眠是人类生存所必需的一项生理机能，睡眠质量与人的身心健康和生活状态息息相关。尤其对于老年人来说，身体每况愈下，很容易出现睡眠障碍问题，需要照护人员根据老年人的睡眠情况进行精准识别，及时进行综合护理干预，针对老年人不同程度的睡眠问题，采用综合性的干预方法，改变老年人对睡眠的错误认知，使老年人养成良好的睡眠习惯，有效改善和提高老年人的睡眠质量。

参考文献：

- [1] 郭亚彬，周阳，曾必云，龙艳芳，周杨. 社区居家模式管理下老年人睡眠障碍治疗操作规范浅析[J]. 医学临床研究，2024，41（1）：1-5
- [2] 晏亚丽，汪元浚. 老年慢性病患者睡眠障碍的治疗措施临床研究[J]. 临床医学进展，2023，13（6）：9698-9704
- [3] 于平. 老年人睡眠状况的观察[J]. 中国老年，2019（19）：42-43.
- [4] 才仁吉，尼珍. 探讨终末期老年患者睡眠障碍的成因和护理建议[J]. 中文科技期刊数据库（全文版）医药卫生，2023（6）：0138-0141.