

doi:10.3969/j.issn.1000-9760.2012.04.016

轮班和白班护理人员睡眠质量调查

陈桂林

(嘉祥县第一人民医院, 山东 嘉祥 272400)

摘要 **目的** 评估白班和轮班护理睡眠质量状况, 为改善护士的睡眠质量、健康状况提供科学依据。**方法** 2011年, 采用匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)量表对本医院 260 名护士进行调查。**结果** 白班组 PSQI 总分大于 7 分者 13 人, 睡眠障碍的发生率为 10%, 轮班组 130 人, 睡眠障碍的发生率为 55.5%。两组人群 PSQI 各因子及总分比较, 差异有统计学意义($P < 0.05$)。**结论** 轮班护士比白班护士有较差的睡眠质量, 需采取多种干扰措施来提高护士的睡眠质量。

关键词 护士; 睡眠质量; 匹兹堡睡眠质量指数

中图分类号: R192.6 **文献标志码**: A **文章编号**: 1000-9760(2012)08-278-03

Investigation of Sleep quality on shift and daily relay nurses

CHEN Gui-lin

(First People's Hospital of Jiaxiang, Jiaxiang 272400, China)

Abstract: Objective The sleep quality was evaluated in the nurses working permanent day shifts and day and night shifts, which provided a scientific basis to improve sleep quality and health state of nurses. **Methods** 260 nurses from our hospital were investigated on the sleep quality using Pittsburgh sleep quality index questionnaire (PSQI) in 2011. **Results** There were 7 people whose PSQI was more than 7 in daily work and the rate of somniphath was 10%. Meanwhile, in the 130 nurses of day and night shifts the rate of somniphath was 55.5%. It was statistically significant in the factors and total score of PSQI between the two groups. **Conclusion** The nurse of rotating shift had worse sleep quality than permanent day shifts, which was adopted many kinds of interventions to improve the sleep quality of nurse.

Key words: Nurse; Sleep quality; PSQI

临床护理工作必须是 24h 不间断地护理患者, 势必造成护理人员轮班护理^[1]。轮班护理工作给护理人员造成一定的压力, 侵害他们的身心健康、日常生活^[2]。而且, 使他们的昼夜规律恶化、睡眠质量下降。轮班护士比白班护士有较多的睡眠问题^[3]。因此, 其睡眠问题更应当引起人们的关注。为了解本院护士的睡眠质量及其影响因素, 我们开展了本次调查。

1 对象与方法

1.1 对象

采用整群抽样方法, 于 2011 年 10 月对嘉祥县人民医院 260 名护士进行调查。收回有效试卷 260 份, 有效率达 100%。被调查者均为女性; 年龄 19~56 岁; 班制为白班 130 人, 轮班 130 人。

1.2 调查方法

采用匹兹堡睡眠质量指数量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)了解两组护士睡眠质量, 由专人对相关条目进行解释, 并进行统一问卷调查。该量表 18 个自评条目组成 7 个成分, 包括睡眠质量、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。每个成分按 0~3 分等级计分, 累计各成分的得分为 PSQI 总分, 总分范围为 0~21 分, 以 PSQI 得分 ≤ 7 分为睡眠质量较好, > 7 分为睡眠质量有问题, PSQI 总分越高表示睡眠质量越差。

1.3 统计学方法

使用 SPSS13.0 统计软件予以分析。

2 结果

2.1 两组护士睡眠质量人数比较 见表 1。

2.2 两年龄段护士睡眠质量人数比较 见表 2。

表 1 两组护士不同睡眠质量人数比较

组别	睡眠质量			
	很好	较好	一般	很差
轮班组	22	36	52	20
白班组	38	59	27	6
χ^2	5.55	8.77	11.36	8.38
P	<0.05	<0.01	<0.01	<0.01

表 2 两年龄段护士睡眠质量人数比较

年龄	睡眠质量			
	很好	较好	一般	很差
<30	42	58	25	5
30~50	18	37	54	21
χ^2	12.48	7.31	15.29	10.94
P	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

3 讨论

本次调查表 1 结果显示护理人员睡眠障碍发生率为 40%，其中白班组 PSQI 总分大于 7 分者 13 名，睡眠障碍的发生率为 10%，轮班组 72 名，睡眠障碍的发生率为 55.5%。两组人群 PSQI 各因子及总分比较，差异有统计学意义 ($P<0.05$)。这些结果与以前研究一致^[4]。一些研究显示睡眠质量差通常会增加事故差错^[5]，主要是由护理人员的压力和焦虑引起。而且夜班护士多数情况下是单独值班，特别在抢救危重患者或出现突发性事件时，缺少群体支持，其身心状态较白班护士处于更为紧张的应激状态。轮班制护士通常感到与家人、朋友有距离，不能更好地完善自己的角色，表现为自尊、焦虑和应激性增高较差^[6]。通常接班后的一段时间尚能集中精力，但是随着时间的推移，护士的精力和耐心逐渐消退，工作中难免出现心情烦躁，注意力不集中，可能导致医疗差错以及和患者出现摩擦。这主要是由于现行的轮班工作制不断改变护士的工作时间，要求护士常常在休息日和夜间工作，容易导致睡眠剥夺，影响个体生物钟节律变化，特别是昼夜节律紊乱^[1]。

本次调查表 2 结果显示两年龄段护士睡眠质量人数比较，小于 30 岁人的睡眠质量要好于 30 岁

以上的人群，进一步显示随着年龄的增长睡眠质量就愈来愈差。低年资护士整体心理健康状况优于一般人群，压力反应强烈，但该工作年限和年龄段的护士朝气蓬勃、精力充沛、爱好广泛、社交活动多、自我调节方式多。并且生活和家庭压力相对较小，故心理压力相对较小，睡眠质量和症状评分优于中年资护士组。低年资组和高年资组比较，中年资护士肩负工作和家庭双重压力，中年资护士在科室承担主要临床护理工作，是护理工作的主力军，需要独立承担护患关系紧张相关的各种压力。常常面临职称晋升和职务竞聘等压力。长期或频繁的昼夜更换班次，扰乱了护士生理节律，身体长期处于超负荷应激状态导致睡眠质量下降，体力恢复不足，造成对睡眠产生的较高心理压力，抑郁、焦虑等负性情绪体验增加，严重影响睡眠质量。总之，中年资护士承受更大的职业压力，具有睡眠障碍，需要得到更多的关注。

轮班制护士除了睡眠有问题外，还伴有各种健康问题。国外学者研究认为^[7]，长期从事轮班制护士容易患有肠易激综合征，它与睡眠障碍有关，尽管存在争议^[8]。长期从事夜班工作也容易引起心脑血管疾病，Brown^[9]发现轮班制度与心脑血管疾病的发生有关，可以造成缺血性心脏病导致护理人员的死亡，其中缺血性脑卒中发生率平均每 10 年增加 4%。目前的研究显示夜班轮班是缺血性脑卒中发生的独立危险因素，尽管具体潜在的生物学解释还未明确。国内学者研究认为^[10]，长期从事轮班制护士的免疫力下降，其睡眠质量越差，对免疫系统功能影响就越大。因此，夜班轮班时间越长，护理人员的健康问题就越严重，轮班已使护士身心健康亮起了红灯，希望护理管理者应该采取措施尽量降低轮班制的影响，针对不同的年龄采取相应的干预与对策，合理调配人员，改善护士的工作环境；尽量帮助解决遇到的困难；同时要心理卫生知识讲座，缓解护士的压力，培养其积极的心态，提高应对各种压力的能力；采取多种干扰措施来提高护士的睡眠质量，改善护士的睡眠状态，保证她们的身心健康。

本文调查的人数有限，调查的医院仅仅限于一家医院，同时调查范围并没有涉及生物紊乱的具体表现，有待于进一步扩大调查范围和丰富研究内容。

(下转第 282 页)