

· 短 篇 ·

某干休所老年人睡眠状况调查及对策

万兴虎¹, 方卫华², 严 星²

【关键词】 睡眠障碍; 老年人; 失眠; 匹兹堡睡眠质量指数量表

【中图分类号】 R256.23; R212.7 【文献标志码】 B 【文章编号】 1672-271X(2011)03-0263-01

睡眠质量不仅影响到老年人的日间功能和身心健康,也与多种精神疾病的发生和发展密切相关^[1]。为此,我们于 2008 年 9 月至 2009 年 1 月对 3 个部队干休所的离休老干部及家属进行了睡眠状况调查,现报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象 本次调查年满 68 周岁以上的离休干部及家属共 187 例,实际收回有效调查问卷 162 份,男 101 例,女 61 例;年龄 68~94(72.7±6.2)岁。

1.2 研究工具 ①一般情况调查表,包括身体状况及家庭情况等。②匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI),采用此表评定研究对象最近 1 个月的睡眠质量。PSQI 由 19 个自评和 5 个他评项目组成,只将 19 个自我评定问题计分,并将 19 个条目组成 7 个因子,分别为睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能,每个因子按 0~3 分等级计分,0 分为没有困难,3 分为非常困难,累计各因子评分为 PSQI 总分(0~21 分),单项得分>1 分,表明该项存在睡眠问题;总分≥7 分,代表存在睡眠障碍;总分<7 分者睡眠质量好,得分愈高表示睡眠质量愈差。

1.3 方法 调查表由受试对象自行填写,整个问卷须在 5~20 min 内完成。

1.4 统计学处理 采用 SPSS 11.0 统计软件包进行描述性统计分析。

2 结 果

2.1 睡眠质量情况 162 例老年人中有 115 例总分≥7 分,占 71.0%,<7 分者 47 例占 29.0%。PSQI 各因子得分情况:睡眠质量(1.18±0.71)分,本项>1 分 61 例,占 37.7%;入睡时间(1.25±0.95)分,本项>1 分 57 例,占 35.2%;睡眠时间(0.74±1.01)分,本项>1 分 42 例,占 25.9%;睡眠效率(1.13±1.21)分,本项>1 分 63 例,占 38.9%;睡眠障碍(1.29±0.59)分,本项>1 分 51 例,占 31.5%;催眠药物(0.25±0.63)分,本项>1 分 19 例,占 11.7%;日间功能(1.33±0.79)分,本项>1 分 49 例,占 30.2%。

2.2 影响睡眠质量的疾病因素 在总分≥7 分的被调查对象中,患冠心病 67 例(58.2%),慢性阻塞性肺疾病 52 例(45.2%),前列腺肥大 49 例(42.6%),脑血管病 44 例(38.3%),同时患有 2 种以上疾病者 101 例(87.8%),需服用药物帮助睡眠者 19 例(16.5%)。

3 讨 论

老年人睡眠障碍患病率为 49.9%~75.8%^[2],本研究为 71.0%。大部分老年人睡眠效率很低,睡眠效率不足者占 76%^[3],另外,早醒、易醒、睡眠维持障碍等睡眠质量问题也比较突出。本次调查显示部队干休所老年人睡眠质量总体情况不容乐观,应该引起相关保健工作人员的重视。

大多数老年人随着年龄的增长,睡眠时间减少,入睡时间延长,睡眠深度变浅,早醒,易醒。老年人睡眠质量下降的原因比较复杂。一是老年人生物节律改变导致睡眠的变化;二是部分老年性疾病如心脑血管疾病、前列腺增生也可导致睡眠障碍。此外,过度饮酒、吸烟、饮用咖啡类饮料、服用兴奋类药物等致使中枢神经兴奋也会影响睡眠。

为了提高部队干休所老年人的睡眠质量,可采取以下对策:①加强健康教育,开展有针对性的健康宣教,使其了解健康知识,增强自我保健意识,促进心理康复^[4];②培养良好的睡眠习惯,坚持有规律的作息时间,改善卧室及周围的环境;③正确使用镇静药物,对确实无法入眠者,可酌情选用助眠药物。

【参考文献】

- [1] 刘连启,王汝展,刘贤臣,等. 老年人睡眠质量及其相关因素研究[J]. 中国老年学杂志,2002,22(11):437-440.
- [2] 刘连启,刘贤臣,刘兆玺,等. 山东省城市老年人睡眠障碍患病率的现状调查[J]. 中华精神科杂志,2002,35(3):180-183.
- [3] 张曼秀,李 绒. 军队高龄离退休老干部睡眠质量调查及分析[J]. 现代护理,2008,14(6):710-711.
- [4] 王晓妮,张 洁,许月季,等. 对军队离退休老干部实施健康教育的效果调查[J]. 东南国防医药,2006,8(5):358-359.

(收稿日期:2010-11-08;修回日期:2010-12-24)

(本文编辑:潘雪飞)

作者单位:1. 223001 江苏淮安,南京军区联勤部淮阴干休所;2. 223001 江苏淮安,解放军 82 医院内科