

精神科医护人员睡眠质量对照分析

廖湘交 罗丽新 谢志妹

【摘要】目的 了解精神科医护人员的睡眠质量。**方法** 采用整群抽样方法抽取 237 名 2014 年 4 月 1 日前在广州市民政局精神病院精神科临床一线工作的医护人员,采用匹兹堡睡眠指数量表(PSQI)进行调查。结果 PSQI 总评分 >7 分者有 84 人(35.4%);女性睡眠障碍因子评分高于男性,工龄 <10 年者日间功能因子评分高于工龄 >10 年者,受教育程度在大专以下者睡眠效率因子分高于本科以上者,护士入睡时间比医生长,差异均有统计学意义($t = -2.107, 1.994, 2.609, -2.529, P$ 均 < 0.05);护士 PSQI 总评分高于医生,差异有统计学意义($t = -2.667, P < 0.01$);护士睡眠效率较医生差,差异有统计学意义($t = -3.595, P < 0.01$)。结论 精神科医护人员睡眠质量差,女性更容易发生睡眠障碍,工龄短者日间功能易受影响,受教育程度低者睡眠效率差,护士入睡时间长,睡眠质量较医生差。

【关键词】 精神科; 医护人员; 睡眠质量; 对照分析

中图分类号: R749

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2015.05.019

Comparative study on the sleep quality of psychiatric medical staff

LIAO Xiang-jiao, LUO Li-xin, XIE Zhi-mei

Psychiatric Hospital of Guangzhou Civil Administration Bureau, Guangzhou 510430, China

【Abstract】Objective To investigate the sleep quality of psychiatric medical staff. **Methods** Totally 237 psychiatric medical staff of psychiatric clinical of Psychiatric Hospital of Guangzhou Civil Administration were selected by a cluster sampling method, and they were investigated by the Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI). **Results** There were 84 psychiatric doctors and nurses whose PSQI scores was over 7(35.4%). The scores of sleep factor disorder of female staff were higher than those of male. The score of daytime functional factor of the staff who worked less than 10 years was higher than those who worked less than 10 years. The score of sleep efficiency factor of the psychiatric staff with level of education in the college here were higher than those of the psychiatric staffs with level of education in undergraduate course or above. The nurses needed more time to sleep than the doctors($t = -2.107, 1.994, 2.609, -2.529, P < 0.05$). Total score of PSQI of psychiatric nurses' were much higher than doctors($t = -2.667, P < 0.01$). The sleep efficiency of nurses' was higher than the doctors, the difference was statistically significant($t = -3.595, P < 0.001$). **Conclusion** Psychiatric medical staff has poor sleep quality. Female staff get sleep disorder easier than male staff. The length of less than 10 years' staff is affected by daytime function. The staff with residency level of education has poor sleep efficiency. The nurses' sleep quality is worse than the doctors'.

【Key words】 Psychiatric department; Medical staff; Sleep quality; Comparative study

睡眠是人重要的生理需要之一,是生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分^[1]。许多调查发现,医护人员的睡眠质量较一般人群差^[2-5]。精神科医护人员作为一个相对特殊的群体,其睡眠问题更加突出^[6-9]。杨晓芳等^[4]调查发现睡眠障碍往往伴随焦虑、抑郁等多种情绪障碍。卫勤等^[10]调查发现精神科护士睡眠质量差,疲劳程度高,在出现睡眠障碍的同时伴有较多躯体化症状,易引起职业倦怠。因此,

改善精神科医护人员的睡眠质量问题是医院管理的一个重要课题。故为了解广州市民政局精神病院精神科医护人员的睡眠状况进行此次调查。

1 对象和方法

1.1 对象 采用整群抽样方法抽取 237 名 2014 年 4 月 1 日前在广州市民政局精神病院 16 个精神科病区工作、且调查当日在岗的临床一线医护人员。

1.2 工具 ①自编一般情况调查表,包括姓名、性别、年龄、婚姻、工龄、学历、职称及有无躯体疾病等资料。②匹兹堡睡眠指数量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)可划分为主观睡眠质量、入睡时

作者单位: 510430 广州市民政局精神病院

通信作者: 廖湘交, E-mail: WHTMGX159753@163.COM

间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能 7 个成分。每个成分按 0、1、2、3 计分,累积各成分评分为 PSQI 总评分。以 PSQI > 7 分为我国成人睡眠质量有问题的参考值^[11],PSQI 总评分 ≤ 7 分者认为睡眠质量较好,PSQI 总评分 > 7 分表明睡眠质量差,总评分越高,睡眠质量越差。

1.3 调查方法 调查当日让受试者自行填写一般情况调查表和 PSQI。调查前对参与调查者进行一致性培训,在调查当日选择受试者空闲时间,将其单独请入会议室或其办公室,尽量排除其他干扰,由调查者逐条讲解,并注意打消其思想顾虑,在确信已经全部理解后由受试者自行填写,填写过程中如有疑问立即解释。共发放问卷 237 份,收回有效问卷 237 份,有效问卷回收率 100%。

1.4 统计方法 采用 SPSS13.0 进行数据处理。正态定量数据用($\bar{x} \pm s$)描述,采用配对 t 检验。检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结 果

2.1 一般人口学资料 参与测试的 237 名医护人员占 16 个精神科病区临床一线医护人员的 75.5%。平均年龄(33.2 ± 5.9)岁,平均工龄(11.1 ± 6.6)年。未婚者 12 人,患糖尿病或高血压者 6 人,患过过敏性鼻炎者 1 人。见表 1。

表 1 一般人口学资料

项 目		人数(n)	比例(%)
性别	男性	70	29.5
	女性	167	70.5
年龄	≤30 岁	82	34.6
	>30 岁	155	65.4
婚姻	未婚	12	5.1
	已婚	225	94.9
受教育程度	大专或以下	120	50.6
	本科或以上	117	49.4
工龄	<10 年	105	44.3
	≥10 年	132	55.7
职称	初级	177	74.7
	中级以上	60	25.3
躯体病	有躯体病	7	3.0
	无躯体病	230	97.0
岗位	医生	63	26.6
	护士	174	73.4

2.2 精神科医护人员 PSQI 评分比较 本组精神科医护人员 PSQI 总评分 > 7 分者有 84 人(35.4%)。女性睡眠障碍因子评分高于男性,工龄 < 10 年者日间功能因子评分高于工龄 > 10 年者,受教育程度在大专以下者睡眠效率因子评分高于本科以上者,护士入睡时间比医生长,差异均有统计学意义($t = -2.107, 1.994, 2.609, -2.529, P$ 均 < 0.05); 护士 PSQI 总评分高于医生,差异有统计学意义($P < 0.01$); 护士睡眠效率较医生差,差异有统计学意义($P < 0.01$)。因未婚及有躯体病者占比甚少,故未对其 PSQI 评分情况作比较。见表 2。

3 讨 论

本组资料显示,精神科医护人员 PSQI 总评分 > 7 分者有 84 人(35.4%)。与许多调查结果^[6-9,12]相比,处于中间水平。说明这一数据可信度较高,也说明精神科医护人员的睡眠质量确实差。

女性睡眠障碍因子评分高于男性,可能与职业、家庭角色、性格及心理承受能力不同有关。本组女性绝大部分为护士,需经常倒夜班,职业特点造成她们入睡难、易醒、多梦等睡眠问题。本组医护人员平均年龄为 33 岁,基本处于育龄阶段,需夜间照看小孩,也会影响睡眠。男性业余时间喜欢参加体育运动,遇事不会闷在心里,表达比较直接;而女性则恰恰相反:好静、业余时间较少参加体育锻炼,遇事也不会轻易外露。以上原因均可能造成女性睡眠障碍,与傅红梅等^[12-13]调查结果类似。

工龄短者日间功能易受影响,可能由于其经验不足,穷于应付工作、晋升考核等各种压力,使其精神过度紧张而得不到很好的休息和放松,不能时刻保持头脑清醒或不能很好地完成工作任务。许多研究均证实了这一点^[6-10]。

受教育程度低者睡眠效率差,同样和工作压力、学习压力有关。“举证倒置”的实施,医患矛盾的加剧,媒体的负面或失实报道,均对医护人员造成强大的职业压力和精神压力^[5],对受教育程度低者更是挑战,他们上班时间疲于工作,下班时间忙于学历教育和家庭事务,即使在睡眠状态也不能达到完全放松^[3]。

护士入睡时间长,睡眠效率极差,说明精神科护士的睡眠问题应引起重视。有研究认为这是因为护士工作超负荷、职业压力大、风险高、长期倒夜班、工作非常辛苦,影响身心健康,导致睡眠问题^[4-5]。且有调查发现护士的心理承受能力较医生差^[14],加上护士的工作较为繁琐、重复,容易出差错,经常因为

表 2 精神科医护人员 PSQI 总评分及因子分比较($\bar{x} \pm s$, 分)

项 目	PSQI 评分							
	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	总评分
性别								
男性	1.09 ± 0.70	2.13 ± 0.72	0.94 ± 0.68	1.09 ± 0.97	0.96 ± 0.58 ^a	0.11 ± 0.47	0.53 ± 0.70	6.07 ± 2.82
女性	1.09 ± 0.74	1.36 ± 0.82	1.05 ± 0.80	1.21 ± 0.97	1.13 ± 0.60	0.11 ± 0.45	0.54 ± 0.61	6.59 ± 3.44
年龄								
≤30 岁	1.11 ± 0.67	1.46 ± 0.86	0.94 ± 0.69	1.15 ± 1.00	1.04 ± 0.53	0.05 ± 0.22	0.61 ± 0.68	6.35 ± 2.71
>30 岁	1.08 ± 0.76	1.41 ± 0.88	1.06 ± 0.80	1.19 ± 0.96	1.10 ± 0.63	0.14 ± 0.54	0.50 ± 0.61	6.48 ± 3.54
受教育程度								
大专及以下	1.09 ± 0.73	1.53 ± 0.91	1.06 ± 0.80	1.33 ± 0.96 ^a	1.13 ± 0.63	0.11 ± 0.43	0.51 ± 0.64	6.76 ± 3.33
本科及以上	1.09 ± 0.73	1.32 ± 0.83	0.98 ± 0.73	1.01 ± 0.96	1.03 ± 0.55	0.11 ± 0.49	0.56 ± 0.63	6.10 ± 3.19
工龄								
<10 年	1.15 ± 0.72	1.46 ± 0.86	0.95 ± 0.67	1.15 ± 0.97	1.08 ± 0.53	0.11 ± 0.47	0.63 ± 0.67 ^a	6.53 ± 2.80
≥10 年	1.04 ± 0.74	1.40 ± 0.89	1.08 ± 0.83	1.19 ± 0.97	1.08 ± 0.64	0.11 ± 0.45	0.46 ± 0.60	6.36 ± 3.60
职称								
初级	1.08 ± 0.70	1.49 ± 0.90	1.05 ± 0.75	1.23 ± 0.96	1.08 ± 0.61	0.11 ± 0.45	0.57 ± 0.65	6.60 ± 3.23
中级以上	1.12 ± 0.80	1.25 ± 0.77	0.95 ± 0.81	1.02 ± 1.00	1.08 ± 0.56	0.10 ± 0.48	0.43 ± 0.59	5.95 ± 3.37
岗位								
医生	1.02 ± 0.73	1.19 ± 0.76 ^a	0.89 ± 0.72	0.81 ± 0.93 ^b	1.00 ± 0.51	0.11 ± 0.48	0.51 ± 0.59	5.52 ± 3.13 ^b
护士	1.11 ± 0.73	1.51 ± 0.90	1.07 ± 0.78	1.30 ± 0.95	1.11 ± 0.62	0.11 ± 0.45	0.55 ± 0.65	6.76 ± 3.27

注: ^a $P < 0.05$, ^b $P < 0.01$

工作影响心情而又得不到及时排解或自我解压,以致将负面情绪带回家,从而影响睡眠质量。同时,护士的知识面可能有一定的局限性,在处理一些工作、社会和家庭矛盾方面缺乏有效的方法,加上整天面对精神病患者,要求责任心强、警惕性高,护理职业要求他们每天必须反复进行“三查七对”,长期在这种压力下工作,逐渐养成做事小心翼翼、反复核对的习惯,久而久之,便形成遇事放不开的心态,以致晚上睡觉还在回忆白天发生的事情,纠缠于某些细节,患得患失,导致入睡时间长、睡眠效率低,直接影响睡眠质量。

许多研究发现^[4,6,8,13],睡眠障碍直接影响身心健康,失眠者常伴有情绪障碍、记忆障碍、认知损害,甚至出现行为紊乱。可见,睡眠障碍和心理障碍形成了恶性循环。因此,应高度重视睡眠障碍。

本次调查发现,年龄和职称对 PSQI 评分影响不大。与傅红梅等^[12-13]调查结果类似,但与章飞雪等^[5]调查结果不一致。分析可能与样本选取差异有关。

综上所述,精神科医护人员睡眠质量差,女性更容易发生睡眠障碍,工龄短者日间功能易受影响,受教育程度低者睡眠效率差,护士入睡时间长,睡眠效率极差,睡眠质量明显比医生差。提示医院管理者应高度关心精神科医护人员的睡眠状况,特别是女性、工龄短、受教育程度低及护士的睡眠质量。

此次调查的局限性在于样本量较小且均来自同一医院,今后还需扩大样本范围及样本量进一步调查。

参 考 文 献

- [1] 王祖承. 睡眠与睡眠障碍[M]. 上海: 上海科技教育出版社, 2005: 3, 11.
- [2] Sankoff JS, Jacques CH. A review of studies concerning effects of sleep deprivation and fatigue on residents reformation [J]. Acad Med, 1991, 66(2): 687-693.
- [3] 王文兰, 龚颜欢, 周小燕. 临床护士睡眠质量与影响因素的相关研究[J]. 国际护理学杂志, 2006, 25(7): 502-505.
- [4] 杨晓芳, 罗艳红, 胡绍云. 护士睡眠质量与焦虑抑郁情绪的相关研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(7): 829-831.
- [5] 章飞雪, 唐伟, 李幼灵, 等. 温州市医护人员睡眠状况调查及对策研究[J]. 护理研究, 2008, 22(2): 314-317.
- [6] 谭锦绣. 精神科护士睡眠质量及相关因素分析[J]. 护理研究, 2008, 22(4): 873-874.
- [7] 孙丽娟. 精神科护士睡眠质量与心理健康状况的调查[J]. 中华现代护理杂志, 2008, 14(20): 2149-2151.
- [8] 赵丽俊, 刘艳, 王金宝, 等. 精神科护士睡眠质量及影响因素相关性的研究[J]. 中华现代护理杂志, 2010, 16(18): 2109-2112.
- [9] 张云, 王艳, 苗纪云. 精神科护士睡眠质量及影响因素调查分析[J]. 国际护理学杂志, 2012, 31(1): 39-41.
- [10] 卫勤, 吴秀梅, 陆叶, 等. 精神科护士睡眠质量与职业倦怠的调查[J]. 当代护士(专科版), 2009, 11: 78-79.
- [11] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册[J]. 中国心理卫生杂志, 1999(增刊): 375-378.
- [12] 傅红梅, 姜华, 顾立铭. 精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况的关系[J]. 中国行为医学科学, 2005, 14(4): 362-363.
- [13] 姜华, 傅红梅. 精神科医护人员睡眠质量及影响因素[J]. 中国行为医学科学, 2006, 15(3): 271-278.
- [14] 施元元. 精神科医护人员睡眠质量与心理健康状况研究[J]. 医学信息, 2011, 24(6): 418.

(收稿日期: 2015-2-18)