

DOI: 10.11997/nitcwm.202003018

新型冠状病毒肺炎疫情下医护人员睡眠障碍 影响因素的质性研究

汤丰榕¹, 陈水凤², 赖星海², 赵贯金³, 郑燕云⁴, 崔健⁵, 邱俐倩⁵

(1. 复旦大学附属中山医院厦门医院 护理部, 福建 厦门, 361015;

2. 福建中医药大学附属人民医院 福建省人民医院 护理部, 福建 厦门, 350003;

3. 厦门大学附属第一医院 重症医学科, 福建 厦门, 361003;

4. 福建省福州市中医院 重症医学科, 福建 福州, 350001;

5. 福建省邵武市立医院 重症医学科, 福建 邵武, 354000)

摘要: 目的 深入了解新冠病毒肺炎疫情下医护人员出现睡眠障碍的原因,为改善其睡眠质量提供参考。方法 采用目的抽样选取2020年1月26日—3月14日福建省第一批进入金银潭医院进行救治任务而出现睡眠障碍的10名医护人员为研究对象,以质性研究中Colaizzi现象学方法为指导,采用微信视频面对面访谈的方式了解医护人员出现睡眠障碍的原因。**结果** 多种因素可影响医护人员的睡眠障碍,归纳为睡眠习惯的改变、对疫情的过分担心、环境和生活方式的改变、职业压力的影响、院感防护的影响。**结论** 在新型冠状病毒肺炎疫情影响下一线医护人员睡眠质量不佳,应帮助医护人员从生理、心理各方面进行调节,提高其睡眠质量。

关键词: 新型冠状病毒肺炎; 疫情; 医护人员; 睡眠障碍; 质性研究

中图分类号: R 192.6 文献标志码: A 文章编号: 2096-0867(2020)03-0001-03

A qualitative study on the influencing factors of sleep disorders in medical staff under the COVID-19 epidemic

TANG Fengrong¹, CHEN Shuifeng², LAI Xinghai²,
ZHAO Guanjin³, ZHENG Yanyun⁴, CUI Jian⁵, QIU Liqian⁵

(1. Department of Nursing, Xiamen Branch of Zhongshan Hospital Affiliated to Fudan University, Xiamen, Fujian, 361015;

2. Department of Nursing, People's Hospital Affiliated to Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Xiamen, Fujian, 350003;

3. ICU, The First Affiliated Hospital of Xiamen University, Xiamen, Fujian, 361003;

4. ICU, Fuzhou Traditional Chinese Medicine Hospital, Fuzhou, Fujian, 350001;

5. ICU, Shaowu Municipal Hospital of Fujian Province, Shaowu, Fujian, 354000)

ABSTRACT: Objective To investigate the potential reasons of sleep disorders of medical staff under the epidemic situation of COVID-19, and to provide reference for improving their sleep quality. **Methods** Totally 10 medical staffs suffering from sleep disorder and who participated in the prevention and treatment under the epidemic situation of COVID-19 were selected as the research objects. Under the guidance of Colaizzi phenomenological method in qualitative research, the causes of sleep disorders were investigated by face-to-face interview via Wechat video. **Results** The sleep disorders of medical staffs were influenced by many factors, such as the change of sleep habits, excessive worry about the epidemic situation, the change of environmental life style, the influence of occupational stress, the influence of nosocomial infection and protection. **Conclusion** The sleep quality of medical staff is not optimistic under the epidemic situation of COVID-19. It is

required to help medical staff to adjust from physiological and psychological aspects, alleviate their sleep disorders, improve their sleep quality.

KEY WORDS: COVID-19; epidemic situation; medical staff; sleep disorders; qualitative research

新型冠状病毒肺炎疫情发生以后,国家启动了突发公共卫生事件一级响应机制^[1]。睡眠障碍包括入睡困难、清晨醒得过早、睡眠时间较短、睡眠中断、白天睡眠过多等^[2]。由于新型冠状病毒肺炎疫情的影响,医护人员需承受生理、心理、社会等多方面的压力,尤其是在一线工作的医护人员,由于工作强度大、工作压力大,很多人在工作 1 周到 1 个月的时间中出现不同程度的睡眠障碍,同时有易怒、焦虑、精神紧张并伴有全身疲劳等心身症状,影响睡眠质量。2020 年 1 月福建省派出第一批医疗队进入武汉金银潭医院进行救治任务,部分医护人员出现了睡眠障碍。本研究采用质性研究的方法,对工作 1 个月后有睡眠障碍的医护人员进行微信视频访谈,现报告如下。

1 对象与方法

1.1 一般资料

采用目的抽样选取 2020 年 1 月 26 日—3 月 14 日福建省第一批进入金银潭医院进行救治任务而出现睡眠障碍的 10 名医护人员为研究对象,进行微信视频深入访谈,分别以 A~J 编号。10 名医护人员来自福建省 10 家医院,其中重症医学科 6 人,呼吸科 4 人。纳入标准:在金银潭医院参与救治任务,在工作期间出现睡眠障碍的医护人员;能充分表达自己的内心感受;自愿参加本研究。排除标准:在援鄂之前一直存在睡眠障碍者;不愿意参与本研究者。样本量的确定以受访者资料重复出现,资料分析时不再有新主题呈现,即资料达到饱和为标准^[3]。研究对象的一般资料见表 1。

表 1 10 名医护人员一般资料

编码	年龄	工作年限	职称	学历	性别
A	38	18	主管护师	本科	女
B	36	14	护师	本科	女
C	34	11	护师	本科	女
D	40	15	主管护师	本科	女
E	36	14	主管护师	本科	男
F	35	11	主管护师	本科	女
G	40	18	主管护师	本科	男
H	28	6	护师	本科	男
I	31	8	主治医师	本科	男
J	37	17	护师	大专	女

1.2 方法

1.2.1 调查工具:本研究中研究者为国家二级心理咨询师,有一定的咨询经验,易与研究对象建立良好的关系,获得其信任,研究遵循伦理原则。研究者根据文献回顾及研究目的设计访谈提纲,通过问卷星调查出 18 名医护人员存在睡眠障碍并对 2 名医护人员进行预访谈,最终筛选出 10 名医护人员,反复修订形成访谈提纲。主要内容包 2 部分,围绕疫情发生后医护人员睡眠情况及睡眠障碍发生的原因展开:①当疫情发生后近 1 个月,您参与临床工作后睡眠质量如何?包括睡眠质量、入睡时间、睡眠效率等 6 个开放式问题;②您认为睡眠质量不好,主要原因是什么?包括环境不适应、工作模式的改变和院感防护等 3 个开放式问题。

1.2.2 资料收集方法:收集资料访谈前通过微信视频面对面(由于疫情原因,避免引起交叉感染,故采用微信视频方式)、半结构式、个性化深入访谈形式,向受访者解释本研究的目的,保证对访谈内容保密,征得其同意并签署知情同意书。研究者与访谈对象提前约定访谈时间,保证访谈环境安静、舒适、不被干扰,全程访谈同步录音。访谈过程中认真倾听,仔细观察受访者情感变化并做记录,包括受访者的面部表情、肢体语言等。每次访谈时间为 30~60 min。

1.2.3 资料分析方法:在访谈结束后及时将录音资料转换为文本资料分析,采用 Colaizzi 的 7 步分析法:①仔细阅读所有资料;②析取有重要意义的陈述;③对反复出现的观点进行编码;④将编码后的观点汇集成主题;⑤记录详细、无遗漏;⑥辨别出相似的观点;⑦返回受访者处取证。

2 结果

2.1 睡眠习惯的改变

睡眠习惯不良是指由于各种可能诱发睡眠困难的日常生活与行为习惯(如作息不规律、睡前从事干扰睡眠的事、睡前使用兴奋性物质等)所导致的睡眠障碍。夜班轮换扰乱了医护人员的生物钟,导致不规律的作息,这种睡眠卫生知识或习惯是不正确的。因此,作息不规律将导致睡眠障

碍日趋明显。医护人员 C 说：“1 周上 4 个夜班，还是不同时间段，原来的固定睡觉时间完全打乱。”医护人员 G 说：“24 小时感觉都在上班，没有休息，我第 3 周开始吃安眠药。”

2.2 对疫情的过分担心

对疫情的过分担忧、焦虑，害怕感染，影响医护人员的认知。自从新型冠状病毒肺炎疫情发生后，网络上散布着各种消息，且很多消息又不能得到证实，真实情况和谣言混在一起，令人很难分辨。医护人员亦不免接收到这类信息，加之其远在外地，家属处于担心也会传达大量的信息，不免产生负性的影响，进一步影响医护人员的睡眠质量。其中 6 位医护人员在访谈中出现过类似的担心。医护人员 J 说：“来武汉的第 4 周，我有咳嗽的症状，晚上睡觉还在不停地吐胃酸，都吐了一整晚，我感觉我真的被传染了，那 1 周时间，我几乎没睡好。”医护人员 D 说：“来武汉第 2 周我觉得经常冒虚汗，我就开始吃各种抗病毒的药，太害怕了，每天晚上只睡 4 个小时左右。”

2.3 环境、生活方式的改变

不舒适的睡眠环境直接影响睡眠质量。医护人员目前集中住在定点酒店，酒店内的噪声、温度、光线等都会影响睡眠，为了避免交叉感染医护人员又都是一人一间，每天除了上班，其余时间都必须待在房间，不能随便串门、外出。医护人员 B 说：“武汉的天气太干燥，让我感觉很不舒服。”医护人员 E 说：“我比较容易醒，只要外面有一点打扫卫生的声音、开门声音，我都会醒。”医护人员 I 说：“我感觉武汉太冷了，越冷越想上厕所，感觉一晚上都在上厕所，严重影响休息。”

2.4 职业压力的影响

新型冠状病毒属于 β 属的冠状病毒，主要通过呼吸道飞沫传播和接触传播，人群普遍易感。流行病学调查显示，感染潜伏期在 1~14 d，多为 3~7 d，潜伏期亦呈现出明显的高传染性和高致病性^[4]。面对新型冠状病毒肺炎疫情的来势汹汹，给医护人员的工作带来了前所未有的压力。一线的医护人员最近 1 个多月以来，经受了长时间的、持续性的高强度工作，这本身对于体力和心理承受能力都是极度的透支，而体力的透支也会造成心理上的耗竭。因此保证医务人员充足的休息是缓解压力的重点。医护人员 A 说：“感觉压力很大，全世界都在看着我们。”医护人员 F 说：“我对自己没有足够的自信，我怕我无法胜任目

前的工作，我老怕自己做得不好，病人不满意，所以我焦虑得晚上睡不好。”

2.5 医院感染防护的影响

此次疫情中防止医护人员感染是工作重点，手卫生对于预防新型冠状病毒的传播起着非常重要的作用，医护人员在诊疗工作中要做到相互协助、相互补位，相互监督使用中的防护用品是否移位和松脱，相互检查防护用品穿脱是否正确等。医护人员 H 说：“老是担心自己防护服穿的不合格，有暴露，刚开始上班那段时间，每天躺床上，也会反复回忆自己穿脱过程。”医护人员 D 说：“我老是担心我的手被污染，眼睛被污染。”

3 讨论

3.1 注重环境调节，创造良好的睡眠氛围

环境对人的情绪、情感起着重要的影响和制约作用。素雅整洁的房间，光线明亮、颜色柔和的环境，能使人产生恬静、舒畅的心情。因此，提高酒店环境的舒适度，保持酒店的安全、安静、整洁、空气清新、温湿度适宜、夜间光线柔，医护人员着宽松舒适且纯棉的衣服，有助于提升医护人员的睡眠质量。指导医护人员睡前可放助睡眠的轻松音乐，听柔和的音乐有镇定、调节情绪的作用。指导医护人员睡前禁止饮酒、咖啡、浓茶，禁止吸烟，禁止长时间玩手机、看小说等活动，避免睡前大脑皮层处于兴奋状态，引起一过性或短暂失眠，如睡眠卫生习惯得不到改善，则可能使一过性失眠或短期失眠发展为慢性失眠。

3.2 加强饮食与营养摄入

不良的饮食结构对睡眠质量存在着一定的影响。低纤维、高饱和脂肪、高能量的饮食习惯与恢复性睡眠更少、觉醒更多等睡眠问题有关。咖啡因是公认的兴奋性物质，睡前摄入咖啡因对睡眠质量影响较大^[5]。研究^[6]报道，与食用方便面、饮用软饮料频率少于 1 次/周相比，摄入频率 1~6 次/周增加睡眠不良风险可达 39% 和 56%，而每天摄入则增加睡眠不良风险分别达 110% 和 85%，这可能与方便面的高热量、软饮料的高糖或含咖啡因成分有关。良好的饮食习惯有助于促进睡眠，应合理膳食，控制总热量，在满足每日能量所需的基础上，减少脂肪和糖类的摄入，多食用优质蛋白。

3.3 做好心理护理，提高睡眠质量

3.3.1 以积极的心态面对疫情，寻求社会支持，缓解心理压力：本研究访谈中发现，在睡眠障碍

患者中,约有60%是由心理因素造成的。黄小鸥等^[7]曾研究探讨军事作业人员,如遇同事在执行任务中出现事故,则会导致应激反应、情绪紧张恐惧,加之日常管理严格、缺乏良好的社会支持系统等一系列因素常会使其产生焦虑、恐惧、担忧情绪,从而影响睡眠质量。作为医务人员,其具有专业医护知识的支撑,对新型冠状病毒肺炎已有足够的了解,这些都有助于消除其心理上的恐惧和不安。但也有医护人员对紧张、焦虑和恐惧等情绪反应已经无法自我控制,进而影响到了工作和生活,则需要寻求专业的心理帮助。鼓励心理状态较差的医护人员主动寻求社会支持,建议其每天抽出部分时间与亲友交流,来自家庭、社会的理解和关注能够给予其强大的心理支持,帮助其缓解忧虑。

3.3.2 做好防护,避免感染,减轻心理压力:医务人员在诊疗过程中要密切接触患者,还要进行气管插管、吸痰等高暴露风险的操作,是感染的高风险人群。尤其在本次疫情的早期,存在多名医护人员聚集感染的情况,更是受到了各方的重视,因此,如何做好医务人员的防护成为医院感染防控的重中之重^[8]。告知医护人员,预防感染最重要的就是做好个人防护,要严格按照流程规范穿戴、脱卸个人防护装置,只要严格执行防护措施就能保障自身的安全。

3.4 加强锻炼,劳逸结合

早在20世纪70年代,国外学者就已经开展了有关锻炼与人类睡眠质量的研究^[9]。目前国内已有运动与睡眠质量相关的大量研究^[10]。睡眠失调不仅对人体机能的充分恢复不利,还会影响注意力、学习记忆功能、情绪以及环境适应能力,产生心理疲劳,从而降低训练效果。规律运动可调节生物周期节律,使身体疲劳,促进人在疲劳状态下的睡眠;长期坚持运动能够改善体质,进而改善睡眠;运动还有助于能消除紧张和抑郁等不良情绪,促进心理健康,提高睡眠质量;体育锻炼能够提高人的自控能力,改变不良生活方式和习惯。因此,建议医护人员在酒店休息期间适当锻炼,可在房间做瑜伽、慢走等活动。

3.5 合理用药,促进睡眠

对于去除外源性因素后仍无法入睡的医护人员,建议在神经内科医生的指导下可适量服用助睡眠的药物,在服用药物时要注意服用时间及方法、常见的不良反应等,避免私自停药或改变药量,保障药物治疗的安全性、依从性及有效性。

3.6 小结

医务人员在疫情战斗的第一线,每天面对着患者的病痛、被感染的风险,甚至死亡的威胁,难免产生紧张、担忧和恐惧等情绪,从而影响睡眠质量。疫情期间,如医护人员发现自己出现了类似的情绪,不必有过于沉重的心理负担,有情绪反应是心理的正常表现,并不能说明自己脆弱、不坚强或者不够资格,要学会接纳这些情绪,对自己的心理状况有一定的觉察,更积极地应对疫情。充足的睡眠是战斗的必备条件,为此应为医护人员提供良好的休息环境,提高医护人员的睡眠质量。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 中国疾病预防控制中心新型冠状病毒感染的肺炎疫情一级响应态势分析与风险评估组. 2019 新型冠状病毒疫情进展和风险评估[R/OL]. (2020-01-28) [2020-01-29]. <http://www.chinacdc.cn/yrdgz/202001/P020200128523354919292.pdf>
- [2] 马佩芬, 史慧敏, 金蕾, 等. 三级甲等医院 ICU 护士睡眠质量与焦虑情绪的相关性研究[J]. 护理管理杂志, 2013, 13(3): 176-178.
- [3] 刘明, 澳门理工学院. 护理质性研究[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2008.
- [4] 张亚, 杨修平, 李双, 等. 武汉一线耳鼻喉头颈外科医护人员应对新型冠状病毒的现状和建议[J]. 临床耳鼻喉头颈外科杂志, 2020, 34(3): 193-195.
- [5] ROEHRS T, ROTH T. Caffeine: sleep and daytime sleepiness[J]. Sleep Med Rev, 2008, 12(2): 153-162.
- [6] 肖殿民, 蔡龙彪, 黄瑶, 等. 大学生睡眠质量与饮食习惯的关系[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(9): 1424-1426.
- [7] 黄小鸥, 伍军姣, 高国红. 飞行员睡眠障碍原因分析及干预措施探讨[J]. 中国疗养医学, 2010, 19(10): 887-888.
- [8] 李六亿, 吴安华. 新型冠状病毒医院感染防控常见困惑探讨[J]. 中国感染控制杂志, 2020, 19(2): 105-108.
- [9] KELLEY G A, KELLEY K S. Exercise and sleep: a systematic review of previous meta-analyses[J]. J Evid Based Med, 2017, 10(1): 26-36.
- [10] 杨源, 邵铭铭, 蒋长好, 等. 运动与睡眠质量相关性研究进展[J]. 中国健康教育, 2018, 34(11): 1016-1019.

(本文编辑:刘小欢)