

透析失眠别硬扛： 系统护理联合特色外治巧助眠

撰文 / 李娟娟 李滨宇 古丽米热·沙塔尔

(新疆维吾尔自治区维吾尔医医院)

失眠症是常见的睡眠障碍。随着生活节奏加快，入睡困难、夜间频繁觉醒、早醒、睡眠浅等失眠表现十分普遍。然而血液透析患者体内的毒素处于不稳定状态，这种不稳定状态和高毒素水平使得这些患者的失眠发生率高于普通人群，睡眠障碍明显高于正常人群，失眠发生率可达60%~80%。长期失眠不仅会加重疲惫感，导致食欲下降、情绪焦虑，还会造成血压升高、诱发心律失常、加重透析不充分、降低免疫力，甚至影响透析疗效和远期生存质量。

维持性血液透析患者失眠的原因：

1. 毒素堆积：透析不充分，代谢废物持续刺激神经，睡眠变浅。
2. 脱水不当：喝水多、体重涨得太多，透析大量脱水，夜间胸闷憋醒。
3. 身体不适：高磷→皮肤痒；贫血、钙代谢异常→腿抽筋、不宁腿综合征；血压不稳→头晕、心慌。
4. 内环境紊乱：血钾及各类电解质失衡。
5. 心理因素：患病焦虑、思虑过重。
6. 作息紊乱：白天久睡、熬夜玩手机，生物钟紊乱。

基础干预：数羊没用！解锁科学安眠小护理

严格按照医嘱进行一周2~3次规律透析，不随意缩短透析时间、不擅自减少透析次数。做好透析间期自我管理；保障透析充分性；清除中大分子，减少毒素蓄积；控制透析间期体

重，体重增长不超过干体重的3%~5%，避免透析中大量脱水；降低夜间心衰、胸闷憋醒风险，确保透析指标达标率合格。



起居调摄：辗转反侧睡不着？睡眠护理小锦囊

透析患者养成睡眠好习惯，重塑睡眠节律，规律作息，拒绝“白天补觉、夜晚失眠”的恶性循环。每晚11点前睡、7点起，午睡最好控制在20分钟左右，睡前减少饮水、禁食，不看手机、电视等电子产品。透析间期可适当运动，如慢走散步，量力而行，每次20—30分钟为宜，适度的体力消耗，能有效提升夜间睡眠深度，同时舒缓负面情绪、增强体质；床上肢体拉伸如做一些抬手、伸腿、勾脚尖、转手腕脚踝等动作，防止抽筋；深呼吸放松，缓慢吸气、缓慢呼气，平复情绪，可适当助睡眠。最佳运动时间为透析间隔日白天，饭后1小时，避开

清晨血压高峰，避免睡前剧烈活动。总的原则：量力而行，循序渐进，微微出汗，不喘不累。

调体助眠：睡前小操作，瞌睡找上门

针对性缓解皮肤瘙痒、肢体酸胀、胸闷、抽筋等躯体不适，从根源减少夜间不适感，助力安稳入眠。皮肤瘙痒：每日用温水轻柔清洁皮肤，涂抹无刺激的保湿乳或玫瑰花油，避免抓挠造成皮肤破损；严控高磷饮食，按时服降磷药，从而减轻身体不适。不宁腿综合征、夜间肌肉抽搐：睡前用温水泡脚10—15分钟，轻柔按摩小腿、足底；避免下肢受凉，遵医嘱纠正贫血、补充铁剂与维生素，减少肢体异常感觉。血压波动：控制每日饮水量，减少夜间因回心血量过多引发的憋气。控制血压、血糖，减少夜间波动，定时监测血压，避免血压过高或过低引发头晕、头痛、心慌等症状；遵医嘱按时服用降压药，不擅自停药、调药，稳定的内环境才是安稳睡眠的基础。

中医及维吾尔医疗法助眠：告别睁眼到天亮，中医小方助好眠

耳穴压豆：取用神门、心、肾穴，将王不留行籽贴压，每日按压3~5次，每次1分钟，双耳交替，3—5天更换一次，可镇静安神、调节脏腑，改善入睡困难、易醒的情况。

中药足浴：睡前按医嘱配好的药用水温38~40℃，浸泡15—20分钟，微汗为宜，不可大汗。可达到温通经脉、养心安神的目，缓解下肢不适、焦虑难眠。

穴位按摩：日常可按压神门、内关、三阴交、足三里等穴位，每穴按揉1—2分钟，以酸胀为度，每日1~2次，起到宁心安神、健脾益肾、调和气血的作用。

敷贴疗法

敷贴疗法技术是采用草药粉碎成的敷贴剂贴敷于局部病变部位，通过药物吸收剂的渗透作用渗入皮下组织，经血液循环到达局部病灶，调节局部的气血失调、散沉质与增强驱力、消肿，达到清除局部的异常体液质为目的的外治

技术。可根据患者病情选用合适的药粉约50 g放到换药碗里倒入约40℃的50 mL温开水用调和板均匀混合，制成膏药；患者头部下垫一次性中单；将准备好的敷贴剂药物即时用调和板适量厚度（约0.5~1cm）贴敷在额部（贴敷时药物温度约35℃），贴敷的膏药上先覆盖一层纸棉后用绷带适当松紧绑定于额部；贴敷6—8小时后揭开绷带，清理残留药物，每日1次，膏药停留时间需6—8小时，10—15天为一个疗程。



透析患者的失眠护理总的来说要以安全第一为准，避免强行过多干预，反而适得其反。第一，实施个体化干预：主要从干体重、电解质、贫血、心功能等影响因素综合调整方案。第二，开展联合干预：搭配中医护理技术，规律作息并优化透析方案，改善失眠效果更佳。第三，落实日常睡眠监测：采用PSQI量表评估，记录睡眠时长、入睡潜伏期、夜醒次数，动态调整护理方案。

结语

对于透析患者而言，拥有良好睡眠，才能安稳透析，守护健康。失眠从来都不是“忍一忍就能过去”的小事，它和血压血糖管理、规律透析、饮食管理同等重要，是日常护理的核心内容，需要医护患三方共同参与，协同努力，最终实现睡好、透好、身体更好。

编辑 / 米叶沙·阿布都拉