

老年人睡眠障碍及其影响因素

【摘要】 目的 对 22 省老年人的睡眠障碍现状进行分析,发现老年人睡眠存在问题,为采取对策提供依据。方法 采用匹兹堡睡眠质量问卷,按比例男女、城乡分层抽样的方法对老年人进行问卷调查。结果 共回收有效问卷 2 102 份,PSQI 平均得分为 7.19 ± 3.84 ,睡眠质量差者 1 048 人,占 49.9%,总体分析南方、女性、农村、文化水平低者、目前正在工作者,老年人睡眠质量差。结论 老年人睡眠质量差,应该重视老年人的睡眠问题,改善其睡眠状况,提高睡眠质量。

【关键词】 老年人;睡眠障碍;影响因素

随着年龄的增长,老年人睡眠质量会逐渐下降〔1〕,而睡眠质量的高低直接影响老年人的健康状况〔2〕。研究表明〔3〕,睡眠障碍是其他潜在情绪或躯体疾病的早期症状之一,但老年人睡眠障碍经常被医师忽视,失眠症状被伴随的躯体疾病掩盖〔4〕。因此,了解老年人睡眠障碍现状及其不可干预和可干预的影响因素,可为采取非药物应对措施提供流行病学依据。

1 资料与方法

1.1 研究对象 2007 年 8 月至 2008 年 3 月间采用按比例男女、城乡分层抽样方法对 22 个省市 60 岁及以上老年人进行问卷调查,共发出 2 200(100 份/省)份问卷,回收有效问卷 2 102 份,回收率为 95.5%。受访对象年龄 60~106 岁,平均年龄(67.26 ± 6.26)岁,其中男性 1 075(51.1%)人,女性 1 027(48.9%)人,城市 1 043(49.6%)人,农村 1 059(50.4%)人;小学及以下 1 134(53.9%)人,中学 721(34.3%)人,大专及以上 247(11.7%)人;退休前从事职业为主要脑力劳动者 437(20.8%)人,主要体力劳动者 1 107(52.7%)人,脑体兼有者 325(15.4%)人,不工作者 233(11.1%)人;北方 1 347(64.1%)人,南方 755(35.9%)人。

1.2 调查工具 ①匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)用来评判睡眠质量,量表按照要求经综合分类成 7 项,每项按 0、1、2、3 分记分,得分越高表明睡眠质量越差。PSQI 总分>7 分为睡眠质量差的标准〔5〕,单项得分>1 分,表明该项存在睡眠问题;②自行设计影响因素调查表,量表经预实验的重测信度为 0.92。

1.3 质量控制 调查员由 44 名本科生担任,调查前统一培训,明确调查项目,并培训睡眠健康教育知识,经考核合格后进行调查。

1.4 统计学方法 将数据录入计算机,用 SPSS13.0 软件包进行统计分析,采用方差分析和 t 检验,并对各相关因素进行回归分析统计。

2 结果

2.1 老年人整体睡眠状况分析 2 102 名老年人中 1 048 人总分>7 分,占 49.9%。PSQI 各因子得分情况:睡眠质量(1.18 ± 0.71)分,入睡时间(1.25 ± 0.95)分,睡眠时间(0.74 ± 1.01)分,睡眠效率(1.13 ± 1.21)分,睡眠障碍(1.29 ± 0.59)分,安眠药物(0.25 ± 0.63)分,日间功能(1.33 ± 0.79)分,总分(7.19 ± 3.84)分。睡眠质量项>1 分者 637 人,占 30.3%,入睡时间项>1

分者 739 人，占 35.2%，睡眠时间项>1 分者 477 人，占 22.7%，睡眠效率项>1 分者 771 人，占 36.7%，睡眠障碍项>1 分者 685 人，占 32.6%，安眠药物项>1 分者 170 人，占 8.1%，日间功能项>1 分者 780 人，占 37.1%。

2.2 老年人 PSQI 得分的一般因素分析 见表 1。PSQI 得分总分与各单项因子分与地区、性别、居住地、文化程度、目前是否从事工作等有关，南方、女性、农村、文化程度低者、目前正在工作者、老年人睡眠质量差。

2.3 老年人睡眠质量影响因素的回归分析 表 2 显示的是依次顺序，其中 R2 值越大，自变量对应变量的影响越大。表 1 老年人 PSQI 得分的一般因素分析表 2 老年人睡眠质量影响因素的回归分析

3 讨论

本次调查发现，老年人睡眠障碍发生率为 49.9%，平均总分高于 7 分，单项中 5 项平均得分高于 1 分，提示老年人睡眠存在一定的问题。而睡眠障碍会使老年人免疫力降低，导致各种疾病的发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。应重视老年人的睡眠问题，改善睡眠状况，提高睡眠质量。

本研究结果显示，老年人 PSQI 得分总分与各单项因子分与地区、性别、居住地、文化程度、目前是否从事工作等有关，南方、女性、农村、文化程度低者、目前正在工作者老年人睡眠质量差，差异有显著性。南方差于北方可能与南方地区生活节奏快，工作压力大，缺乏与子女交流及存在某些与睡眠有关的生活习惯有关;女性差于男性可能与老年女性对家庭关系、儿女前途、甚至第三代人的生活琐事较男性更为关心，处于家庭生活的中心，容易受家庭生活影响有关〔6〕;农村老年人中大多是文化层次较低，对于如何保健和如何科学睡眠等缺乏相应的了解和学习，这也是造成睡眠差的主要原因;目前正在工作者老年人睡眠质量差，与工作压力有关。

进一步分析发现，老年人睡眠质量的影响因素依次为身体状况>睡前想事情>睡前想如何入睡>患病情况>南北方>年龄>文化程度>是否规律三餐>退休前职业>性别>距离晚饭后睡觉时间>灯光亮度>睡前是否泡脚>睡前是否喝饮料>是否固定时间起床>是否午休>睡前情绪状况>城乡>现在职业>睡前洗热水澡>晚饭情况>睡前活动情况，提示应关注老年人睡眠的影响因素。建立健康的生活习惯，改善老年人的睡眠。老年人正常的睡眠改变，不需要特殊治疗，在应用镇静催眠药之前，首先试用非药物治疗，包括放松训练、生物反馈、控制刺激、睡眠限制等〔4〕;也可采用中药足浴按摩达到养血安神、解郁的效果，同时通过足底穴位按摩起到疏通经络、调和气血，达到安神和助眠作用，对改善老年患者的睡眠障碍有肯定疗效〔7〕。