

延续护理对腰椎间盘突出症患者满意度和生活质量的 影响

谢凤婷 谈晶

华中科技大学同济医学院附属同济医院 湖北武汉 430000

【摘要】目的：探讨延续护理对腰椎间盘突出症患者满意度和生活质量的影响。方法：2022年1月-2023年12月期间，纳入100例腰椎间盘突出症患者，结合护理方案差异进行分组，以常规护理为对照组，延续护理纳入观察组。比较两组护理前后生活质量的具体量表得分、满意度的调查情况。结果：从生活质量的具体量表得分看，两组在生活质量的具体量表得分方面没有明显差距，但是在出院后随访3个月时，生活质量的具体量表得分的比较，观察组较出院时有提高，高于对照组， $P < 0.05$ 。从满意度的调查情况看，观察组有明显更高满意度， $P < 0.05$ 。结论：延续护理用于腰椎间盘突出症临床护理效果确切，是可行的，有利于患者生活质量提升，也有利于满意度提高。

【关键词】延续护理；腰椎间盘突出症；满意度；生活质量

在骨科腰椎间盘突出症的患者中，以腰痛为主，以中老年人居多。如果没有明显的疼痛症状，可以选择保守治疗，同时配合物理理疗以及药物治疗。在保守治疗效果不好的情况下，需要做手术，这样会对患者造成伤害，还可能出现坐骨神经痛等副作用，不利于患者的术后康复，且患者的功能和肌肉结构都要经过很长一段时间才能恢复，所以术后要做好有效的护理^[1]。本研究探讨了延续护理对腰椎间盘突出症患者满意度和生活质量的影响，报道如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

2022年1月-2023年12月期间，纳入100例腰椎间盘突出症患者，结合护理方案差异进行分组。其中观察组男29例，女21例；年龄45-76（ 57.56 ± 2.27 ）岁。对照组男28例，女22例；年龄43-75（ 57.78 ± 2.55 ）岁。两组资料可比性高， $P > 0.05$ 。

1.2 方法

对照组给予常规护理，（1）生命体征的监测：一般情况下，患者的抵抗力比较差，极易发生感染，因此护士要对患者的各种生命体征进行严密的监控，包括尿量、血压、体温等，做好护理日记，观察引流液的数量、颜色，确保引流管通畅。其次，要保持病房内的卫生，保持病床的清洁，并叮嘱患者的家人要保持身体的清洁，防止患者被感染。（2）心理护理：患者在手术后通常会出现焦虑、恐惧、悲观等情绪，所以护士要深入了解患者的消极情绪，对患者做好心理辅导，让患者了解病情和手术的成功率，同时告诉患者病情的恢复情况，增强患者的信心。其次，还要做好家属的工作，鼓励和安慰患者，这样患者才能更好的配合治疗。（3）体位护理：术后一定要注意保持良好的姿势，以免对脊柱的稳定造成不良的影响，尽量多卧床休息，具体时间根据患者的情况以及

手术的方法来决定。在护士的指导下，患者应每2个小时翻身一次，调整到最佳姿势，同时注意保持脊椎处于纵轴位。（4）饮食护理：术后患者活动不方便，护士要指导患者合理的饮食，要注意清淡，高钙，纤维素含量高，容易消化。要注意膳食结构，适当提高钙质、维生素和蛋白质的摄入量，并对有吸烟、酗酒习惯的患者进行健康教育。（5）康复护理：①心理干预，护士在治疗过程中要积极和患者交流，把腰椎间盘突出症的原因、治疗方法和注意事项等都告诉患者，理解患者的要求，并回答患者的各种问题，提高患者对康复要点的认识。②功能训练。经过急性期治疗后，嘱患者做腰背肌肉训练。先用“5点支撑法”练习，5-7天后再用“3点支撑法”练习，10-15天后再练习“飞燕式”；运动量要因人而异，要逐步进行，通常20次/次，3次/天。③嘱咐患者出院后三个月尽量不要做各种重体力劳动，待病情改善后6-8周可以做一些轻度的体力活，并定期来医院复查。

观察组采取延续护理。（1）建立延续的护理团队。在患者离开医院后，应迅速建立以临床医生、护士为主要组成的延续护理团队。在建立延续护理团队后，要对该团队成员进行全方位的培训，使他们知道腰椎间盘突出症的发病机理和治疗后应注意的问题，从而提高他们对该疾病的认识。以后还要制订一个延续护理方案，这一方案的重点就是要明确延续护理的次数和工作内容，并且要定期总结护理的结果，把出现的问题找出来，并提出相应的改善办法。（2）延续护理方式。①电话回访：团队每2周1次电话回访，了解患者出院后的状况，对患者进行连续的健康教育、情绪支援、提高他们的遵医意识、强化他们的锻炼指导等，通话至少需要10分钟，详细地记下回访的内容。②微信群：在微信的帮助下，加强和病人的交流，可以在群里提出问题，在群里回答问题，还可以在群里定期上传与康复训练有关的文字和视频。（3）延续护理的内

容实施。在实施连续性护理时,应先对患者进行综合的健康教育,使他们更好地理解自己的病情,使他们更好地理解治疗方式及次出院后的注意事项。同时,要向患者解释遵医行为的重要意义,使患者在出院后能自觉地按照医生的要求去做,以促进患者早日康复。其次,护士要纠正患者的不良行为,让患者养成良好的生活习惯和饮食习惯,同时要多做一些运动,以促进患者的康复。如果患者长期患病,产生了不好的情绪,护士要对患者进行有效的心理治疗,包括与患者家属一起,对患者进行更多的关心,并对患者治疗成功的病例进行解释,让患者克服不良的情绪,树立起治疗的信心,促进他们更好地与医护人员合作。

1.3 观察指标

比较两组护理前后生活质量的具体量表得分、满意度。

1.4 统计学处理

数据以 SPSS23.0 软件统计进行了 χ^2 、t 检验, $P < 0.05$ 则差异有意义。

2 结果

2.1 生活质量的具体量表得分

观察组的指标显著高于对照组, $P < 0.05$ 。如表 1。

表 1 护理前后生活质量的具体量表得分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	时间	物质生活	躯体功能	心理功能	社会功能
观察组	出院时	77.21 ± 4.23	75.12 ± 2.23	77.24 ± 4.87	77.57 ± 5.31
	出院后	92.12 ± 6.24	93.01 ± 5.23	93.04 ± 4.94	93.56 ± 5.51
对照组	出院时	77.53 ± 4.12	75.35 ± 2.52	77.12 ± 4.81	77.01 ± 5.24
	出院后	82.42 ± 6.01	83.56 ± 4.45	83.12 ± 4.31	82.56 ± 5.01

2.2 满意度

观察组的指标更高 ($P < 0.05$)。

表 2 两组满意度比较

组别 (n)	满意	比较满意	不满意	满意度
对照组 (50)	10	28	12	38 (76.00)
观察组 (50)	27	21	2	48 (96.00)
χ^2				8.306
P				0.004

3 讨论

近年来,由于工作、生活习惯等因素的影响,腰间盘突出物的发病率呈逐年上升趋势,且发病年龄呈年轻化趋势,严重危害人民的身心健康。在临床上,一般都是通过手术来治疗腰间盘突出症,但是,手术不可避免地对患者的身体造成一定的伤害,传统的术后护理方式主张患者要长时间卧床,但是这样会阻碍患者的肌肉蛋白合成,导致骨骼的流失,对患者的恢复不利。所以,通过对生命体征的密切监测、心理干预、体位护理、饮食护理和康复护理,对患者的满意度和生活质量都有很大的

帮助^[2]。

腰间盘突出症以手术、非手术治疗为主,效果确切,预防复发是其主要的治疗方法。常规护理模式下,心理护理不但能减轻由疾病引起的紧张、焦虑等情绪,而且能有效地减轻其身心损伤,有利于疾病的康复。通过早期的腰背肌功能训练,可以增强腰背肌肌力,增强脊柱的稳定性和柔韧性,纠正不良的姿势,增强腰背肌的柔韧度,调节局部肌肉的紧张度,增强脊柱的稳定性,尤其是对脊柱的内外平衡有更好的保护。在恢复期间,要做好腰间盘突出症的保健操,可以增强腰部肌肉的力量,从而达到保持腰椎稳定性、巩固治疗效果、预防病情恶化和复发的目的。通过适当的康复教育,使患者养成良好的站立、坐姿、取物及搬运重物的良好姿态,使患者的腰椎保持正常的生理曲度^[3]。

目前对于腰间盘突出症的住院治疗和护理方法有很多种,通常都有很好的疗效,但是患者在出院后往往由于一些个人因素而影响了出院后的恢复效果,有的还会复发。所以,在患者出院以后,一定要加强对患者的延续护理,促进患者更好地按照医生的要求做好出院后的治疗^[4-5]。延续护理就是在患者出院后,对患者进行有效的护理干预,使患者出院后的康复得到更好的保证。腰间盘突出症患者出院后不能按照医生的要求进行锻炼和生活是复发最重要的原因,所以在护理过程中,护理人员要尽可能地促使患者遵医服药、休息,以提高疗效^[6]。

我们前期研究发现,延续护理对腰间盘突出症患者的满意度及生存质量有显著改善,两组比较, $P < 0.05$ 。结果表明,延续护理可以促进腰间盘突出的患者按照医生的指导进行治疗,同时也可以提高患者的生活质量,是一种值得推广的方法。

参考文献:

- [1]李晴,王德伟,张江辉,等.基于微信平台下开展个性化延续性护理对腰间盘突出症孔镜术后的效果[J].西藏医药,2023,44(06):86-87.
- [2]彭飞,唐莉,陈妹新.延续性康复护理模式对腰间盘突出症患者的影响[J].齐鲁护理杂志,2023,29(22):24-26.
- [3]丁倩倩,李伟玲,许艺,等.基于知信行理论下跟踪延续护理对腰间盘突出症患者遵医行为及生活质量的影响[J].临床研究,2023,31(11):155-158.
- [4]蔡玉静,李伦兰,丁晓云,等.“互联网+”延续护理对腰间盘突出症患者术后疗效的 Meta 分析[J].护理管理杂志,2023,23(07):532-538.
- [5]张玉玲,韩茜,张晨.延续性护理对经皮腰椎间盘突出髓核摘除加神经根减压术后患者的影响[J].齐鲁护理杂志,2022,28(14):40-42.
- [6]王维维.多学科延续性护理模式对老年腰间盘突出术后患者功能恢复的影响[J].现代实用医学,2021,33(12):1657-1658.