

综合康复护理对颈椎病患者康复效果的影响

李 媚

华中科技大学同济医学院附属同济医院 430000

【摘要】目的：探讨综合康复护理对颈椎病患者康复效果的影响。方法：选取2021年9月至2022年9月期间本院收治的90例患者作为研究对象，依据抽签法，将患者均分为观察组（45例）与对照组（45例），两组患者均给予常规护理，观察组在常规护理基础上增加综合性的康复护理，比较两组护理效果。结果：观察组治疗好转率高于对照组（ $p < 0.05$ ），观察组护理后睡眠质量指数（PSQI）、疼痛程度（VAS）均低于对照组（ $p < 0.05$ ）。结论：对于颈椎病患者，综合性的康复护理可以帮助患者提高治疗效果，改善睡眠质量以及疼痛程度，具有临床使用价值。

【关键词】综合康复护理；颈椎病；康复效果

随着现代生活节奏的加快，人们生活习惯的改变，颈椎病已成为困扰广大群众的常见病和多发病^[1]。患者多表现为头晕、肩颈疼痛等，对患者的日常生活和工作造成严重影响，长期疼痛和功能障碍还会对患者的心理产生负面影响。若不及时采取措施，随着疾病的发展，可能导致发生病变，甚至导致患者出现截瘫^[2]。因此，探讨如何提高该类患者的康复效果成为医学界关注的热点问题。近年来，多项研究表明，综合康复护理作为一种全新的护理模式，通过多种护理手段和全方位的护理措施，可以有效改善患者的临床症状，具有显著优势^[3]。基于此，本文通过对照试验，旨在分析该种护理模式对患者的具体影响，以期临床护理实践提供科学依据，报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次调查纳入90例患者，时间于2021年9月开始，截止至2022年9月。根据抽签法对90例患者进行随机分组，观察组共有患者45例，其中男女比例为23:22，年龄最小35岁，最大68岁，均（ 45.23 ± 3.15 ）岁，患病时间1-8年，均（ 3.56 ± 0.57 ）年；对照组患者同为45例，男女比例为24:21，年龄区间在31-68岁，平均年龄（ 45.56 ± 3.57 ）岁，患病时间1-9年，均（ 3.64 ± 0.34 ）年；两组患者性别、年龄等一般资料对比无统计学意义（ $p > 0.05$ ），具有较好的可比性。

1.2 方法

对照组给予常规护理，主要为告知患者如何进行颈部锻炼，促进康复，并告知患者日常注意事项，如调整坐姿、控制低头看手机时间等；观察组在此基础上增加综合性的康复护理手段，具体方法如下：

健康教育：通过一对一宣教、宣传手册、视频等多方面途径，对患者进行全面的科普教育，如饮食指导，养成良好的饮食习惯，不要忽视早餐的重要性，食物要多样化，以富含钙、蛋白质、维生素B族、维生素C、E等饮食为主，少吃辛辣油腻食物，少吃生冷食物，禁烟酒刺激。

休息指导，保持病室通风，空气新鲜，温度适宜，光线柔和，当患者出现眩晕症状时，要马上卧床休息，尽量保持颈部不要动，避免发生晕倒，选择适合自己枕头，建议选择形状为元宝形、质地柔软的枕头。正确的姿势和行为习惯，避免长时间低头看手机、电脑等，定时休息，抬头挺胸，在进行颈部活动时，要缓慢、柔和。同时要密切关注病情变化，及时就医，遵医嘱进行治疗。

心理护理：护理人员要关心、尊重患者，耐心倾听他们的主诉，了解他们的需求和心理状况。针对患者的不良情绪，如焦虑、恐惧、抑郁等，护理人员要及时进行心理疏导，帮助他们调整心态，树立战胜疾病的信心；此外，还可以通过介绍治疗成功的案例，让患者感受到康复的希望，提高他们的治疗积极性。在治疗过程中，患者可能会面临很多困难，如疼痛、功能障碍等，护理人员要始终陪伴在患者身边，提供心理支持，帮助他们度过难关。

康复措施：针对患者的不同类型，进行相应的运动治疗，如颈型颈椎病可进行后仰头、俯卧位下抬头、仰卧位下低头或头部米字型动作等。推拿按摩可以缓解颈部肌肉紧张、改善关节活动度，从而缓解症状，护理人员应告知按摩手法，以便患者居家时可以自行按摩。并指导患者进行颈部的保健操和功能锻炼，如井字操、米字操等，可以有效地锻炼颈部肌肉，改善颈部关节活动度，预防疾病的发生和发展。

1.3 观察指标

（1）根据《常见疾病诊断与疗效判断》^[4]标准对患者的疗效进行评价，患者功能恢复正常，临床症状消失，日常活动不受限，视为痊愈；患者功能、临床症状如疼痛、僵硬等均有一定改善，能进行简单的活动及工作，视为好转；患者各项症状均无明显改善，甚至加重，视为无效；治疗好转率为治疗痊愈率与治疗好转率之和。（2）利用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）以及视觉模拟量表（VAS）分别评估患者的睡眠情况以及疼痛情况，PSQI共包括入睡时间、睡眠时长等7个成分，总分0-21分，分

数越低,睡眠质量越好;VAS评分由患者根据自身感受进行评估,总分0-10分,分数越高,患者疼痛越严重^[5]。

1.4 统计学分析

本次实验当中的数据均采用SPSS 28.0软件进行统计学分析,其中计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,采用t检验,计数资料用百分比表示,对比采用卡方检验,以 $p < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组治疗疗效

观察组治疗好转率高于对照组($p < 0.05$),见表1。

表1 两组治疗疗效对比(n=90)

分组	例数	痊愈	好转	无效	好转率%
观察组	45	38	6	1	97.78
对照组	45	15	22	8	82.22
χ^2	-	-	-	-	5.896
P	-	-	-	-	0.015

2.2 两组护理后PSQI及VAS评分

观察组护理后PSQI及VAS评分均低于对照组($p < 0.05$),见表2。

表2 两组护理后PSQI及VAS评分对比($\bar{x} \pm s$,分)

分组	例数	PSQI		VAS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	45	14.52 ± 2.11	7.89 ± 1.34	5.23 ± 1.32	2.68 ± 0.26
对照组	45	14.32 ± 2.08	10.23 ± 1.64	5.15 ± 1.20	3.57 ± 1.10
t	-	0.453	7.412	0.301	5.282
P	-	0.652	0.000	0.764	0.000

3 讨论

颈椎病,临床上已经成为影响人们生活质量的一项常见疾病。其发病原因多样,不良生活的习惯、工作姿势不当、肌肉疲劳、颈椎解剖结构异常等都会引起该病^[6]。年龄增长,颈椎关节退行性病变、颈椎间盘突出等是导致该病的重要原因。但伴随着生活方式的改变,其发病对象越来越趋近年轻化。因此,对于该类患者,要引起重视。在临床治疗过程中,常规护理虽然能够在一定程度上缓解患者的症状,但由于缺乏针对性和个性化,往往难以达到理想的治疗效果^[7]。另一方面,患者对疾病的认识不足,重视程度也不够,许多患者在病情初期不予重视,直到病情恶化,才寻求医疗救助,而此时,病情已经较为严重,康复的难度也随之增加^[8]。在本次调查中,给予患者综合性的康复护理模式,取得了显著效果。它是一种全新的护理模式,突破传统的单一护理方式,采用多种护理手段和全方位的护理指导。通过给予患者系统的康复训练,可以显著改善患者的关节活动度,减轻疼痛,提高生活质量^[9]。其次,注重患者

的心理护理,有助于缓解患者的焦虑、抑郁等负面情绪,提高治疗的配合度,从而提高治疗效果。另外,还能够改善患者的睡眠质量,提高患者的康复满意度^[10]。

本次调查结果显示,观察组治疗好转率高于对照组($p < 0.05$),护理后PSQI、VAS评分均低于对照组($p < 0.05$),这说明通过该护理模式,对患者治疗效果、睡眠治疗以及疼痛程度方面均具有积极影响。这主要是由于该护理手段能够根据患者的具体病情、年龄、体质等因素,制定个性化的护理计划,从而提高治疗效果。其涵盖了药物治疗、运动治疗、心理护理、饮食指导等多个方面,形成系统的护理体系,有助于全面改善患者的身体状况。且其强调长时间的康复训练和护理,包括患者居家护理后的指导,有助于巩固治疗效果,降低患者疼痛程度。另外,通过注重患者的心理需求,提供人性化的关怀与支持,也有助于改善患者的睡眠质量,提高配合度。

综上所述,综合康复护理在颈椎病患者治疗中具有显著的优势。通过全面、系统、个性化的护理措施,能够提高患者治疗好转率,改善患者的睡眠质量和疼痛程度,提高患者的生活质量,临床上应广泛推广应用。

参考文献:

- [1]段小珍.综合康复护理对颈椎病患者康复效果的影响[J].全科口腔医学电子杂志,2020,7(5):2.
- [2]王婷.综合性康复护理在颈椎病治疗中的应用[J].人人健康,2020,No.518(09):206-206.
- [3]孙敬敬.心理干预在颈椎病患者理疗康复护理中所发挥的效果[J].心理月刊,2022,17(8):172-174.
- [4]陈翠萍,蒋耀颖,温世锋.规范化康复护理对脊髓型颈椎病行颈椎前路手术患者的影响[J].广州医药,2020,51(1):6.
- [5]曹运凤.颈型颈椎病患者康复护理中应用中药热奄包的效果分析[J].黑龙江医药,2020,33(2):3.
- [6]王莉.综合性康复护理在颈椎病治疗中应用的效果观察[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(5):4.
- [7]李娟.综合性康复护理在颈椎病治疗中的应用效果[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2021(5):1.
- [8]曹丽娜.颈椎病患者康复护理中应用运动疗法的临床意义[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2022(1):4.
- [9]杨欢.综合性康复护理在颈椎病治疗中的应用效果分析[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022.
- [10]杨学风.综合性康复护理在颈椎病治疗中的应用效果[J].饮食保健,2021(044):000.