

腰椎间盘突出症患者慢性疼痛的规范护理研究

邓芳

秀山土家族苗族自治县人民医院 重庆 409900

摘要: **目的:** 研究分析将规范护理应用在腰椎间盘突出症患者慢性疼痛护理中的效果。**方法:** 加入到本研究对象均为腰椎间盘突出症伴有慢性疼痛的患者, 纳入起始时间在2021年1月, 截止时间在2022年1月, 共计纳入84例。施行信封抽签法将患者予以分组, 其中一组设定为对照组, 本组采取常规护理干预, 另一组设定为实验组, 本组采取规范护理, 两组患者均为42例。对上述两组患者的疼痛评分、焦虑抑郁评分、生活质量以及护理满意度进行对比分析。**结果:** 护理前实验组疼痛评分和对照组进行比较, 两组对比差异较小, 不存在统计学差异($P>0.05$)。护理后实验组和对照组对比, 可见实验组疼痛评分较明显低于对照组, 且存在统计学差异($P<0.05$)。**结论:** 在腰椎间盘突出症患者慢性疼痛护理中采取规范护理, 能够较好地缓解患者的疼痛, 改善其心理状态, 同时能够提升患者的生活质量, 进而患者对该护理效果较为满意。由此可见, 此种护理方法于腰椎间盘突出症患者慢性疼痛护理中有着重要意义。

关键词: 规范护理; 腰椎间盘突出症; 慢性疼痛; 疼痛评分; 焦虑、抑郁; 生活质量; 护理满意度

Standardized Nursing Study of Chronic Pain in Patients with Lumbar Disc Herniation

Fang Deng

Xiushan Tujia and Miao Autonomous County People's Hospital Chongqing 409900

Abstract: **Objective:** To study and analyze the effect of standardized nursing in chronic pain nursing of patients with lumbar intervertebral disc herniation. **Methods:** The subjects included in this study were all patients with lumbar disc herniation and chronic pain. The starting time was January 2021 and the cut-off time was January 2022. A total of 84 cases were included. Envelope lottery method was used to divide the patients into groups. One group was set as the control group, which received routine nursing intervention, and the other group was set as the experimental group, which received standardized nursing care. There were 42 patients in both groups. The pain scores, anxiety and depression scores, quality of life and nursing satisfaction of the above two groups of patients were compared and analyzed. **Results:** Before nursing, the pain scores of the experimental group and the control group were compared, and the difference between the two groups was small, and there was no statistical difference ($P>0.05$). Comparing the experimental group and the control group after nursing, it can be seen that the pain score of the experimental group is significantly lower than that of the control group, and there is a statistical difference ($P<0.05$). **Conclusion:** Standardized nursing in chronic pain nursing of patients with lumbar intervertebral disc herniation can better relieve the pain of patients, improve their psychological state, and improve the quality of life of patients, and the patients are more satisfied with the nursing effect. It can be seen that this nursing method is of great significance in the chronic pain care of patients with lumbar disc herniation.

Keywords: Standardized nursing; Lumbar disc herniation; Chronic pain; Pain score; Anxiety, depression; Quality of life; Nursing satisfaction

腰椎间盘突出症属于临床上多见的骨科常见病。相关研究指出, 此病在最近几年表现为年轻化趋势发展^[1]。国内腰椎间盘突出症发病率为18%左右, 而国外发病率高达30%左右, 其占据腰腿痛15%左右。腰椎间盘突出症常见的病因为椎间盘变形、纤维环破裂以及髓核突出压迫神经根和马尾神经产生的临床综合征。该病在临床治疗中多采取保守治疗, 但通常情况下, 保守治疗的效果较差, 需要进行手术治疗缓解疼痛。有研究表明, 在患者的治疗中施行护理干预, 能够较好地缓解其疼痛, 且能够促进患者康复^[2]。伴随医疗护理理念的逐渐提升, 患者对于护理服务的要求也随之提升, 以

往的常规护理无法满足患者的需求, 这就需要采取较高质量的护理模式^[3]。为此, 加入到本研究对象均为腰椎间盘突出症伴有慢性疼痛的患者, 纳入起始时间在2021年1月, 截止时间在2022年1月, 共计纳入84例。研究分析将规范护理应用在腰椎间盘突出症患者慢性疼痛护理中的效果。研究结果详见下文。

1 资料与方法

1.1 基础资料

加入到本研究对象均为腰椎间盘突出症伴有慢性疼痛的患者, 纳入起始时间在2021年1月, 截止时间在2022

年 1 月, 共计纳入 84 例。随访时间为 3 个月, 实行信封抽签法将患者予以分组, 其中一组设定为对照组, 本组采取常规护理干预, 另一组设定为实验组, 本组采取规范护理, 两组患者均为 42 例。2 组患者男女占比分别: 实验组男 24 例, 女 18 例, 对照组: 男 26 例, 女 16 例; 年龄分别在: 实验组: 35-68 岁, 平均 54.32 ± 3.26 岁; 对照组: 36-67 岁, 平均 54.37 ± 3.27 岁)。2 组基础资料比较差异不明显, 不存在明显统计学差异 ($P > 0.05$)。本研究所纳入的对象完全符合制定的纳入排除标准。此研究经秀山县人民医院伦理委员会审核批准通过。

1.1.1 纳入标准

(1) 通过相关诊断后满足腰椎间盘突出症诊断标准, 且均存在慢性疼痛; (2) 患者对本次研究目的知情, 并主动加入此次研究。(3) 患者基础资料全。

1.1.2 排除标准

(1) 由其他疾病引起慢性疼痛, 如骨折, 肿瘤等; (2) 随访时间不足, 失访患者; (3) 基础资料缺失者。

1.2 方法

1.2.1 对照组

本组接受常规护理干预, 按照以往常规的护理制度对患者开展护理干预。

1.2.2 实验组

本组接受规范护理干预, 方法详见下文:

(1) 心理护理: 因此病的病程较长, 且恢复较慢, 加之疾病产生的疼痛以及患者对相关了解较少, 从而使得其产生诸多的负面情绪, 例如焦虑、恐惧以及抑郁等。因负面情绪会对患者的疼痛进行加剧, 产生恶性循环, 为此需要对患者采取心理护理。护理人员需要向患者说明该病的发病机制, 以及负面情绪对病情的影响, 促使其能够维持良好的情绪, 提升其治疗疾病的信心。加强与患者之间的沟通, 采取用语言以及心理技巧指导, 纠正患者错误的认知, 构建良好的护患关系, 促使患者能够积极地配合相关治疗及护理。

(2) 健康宣教: 在对患者进行健康教育期间, 需要鼓励患者进行腰背肌、下肢肌肉功能锻炼, 并给予其相应的锻炼指导, 防止其过度劳累、弯腰以及扭腰等。嘱咐患者应进行适当的休息, 告知其饮酒、吸烟对病情的影响, 给予其饮食指导, 嘱咐其以清淡饮食为主。日常生活中需要保持良好的情绪, 且提高其身体素质, 避免腰椎间盘突出症反复发作。在患者需要采取手术治疗中, 应向其讲解手术治疗方法、预期效果, 以及手术中可能产生的不良情况和相关注意事项等。以消除患者对手术的疑虑以及恐惧。同时可采取 3D 动画的形式为患者讲解该病的发病原因、过程以及手术方法

等, 以便患者能够更好地了解。

(3) 疼痛护理: 腰椎间盘突出症患者较为典型的症状则是疼痛, 患者可产生不同程度的疼痛感, 为此需要对患者的疼痛予以评价, 按照其评价结果采取相应的镇痛干预。对于出现轻度疼痛的患者可采取转移注意力法, 例如患者可通过聊天、看电视、听音乐等方式来转移其沉浸在疼痛中的注意力, 从而起到缓解效果。对于存在中、重度疼痛的患者, 需要结合上述方法按照医嘱采取药物镇痛干预, 为患者讲解镇痛药物的治疗方法、剂量以及相关注意事项等, 同时观察患者用药过程, 以免产生不良反应。

(4) 并发症护理: 腰椎间盘突出症在手术治疗后能够产生较多的额并发症, 常见椎间隙感染、脑脊液漏以及下肢深静脉血栓等。为此, 护理人员需要对患者的各项指标进行密切观察, 若患者产生腰腿痛、发热、寒战以及乏力等症状时, 需要第一时间通知医生, 并协助医生进行相应的处理。另外护理人员还需要关注患者引流管情况, 对其血压、血糖波动以及血钾水平予以定时监测, 以免产生不良的后果。

(5) 康复护理: 患者术后的康复护理尤为重要, 采取康复功能锻炼, 能够促进患者较快的恢复到正常水平, 为此在患者采取较早的康复功能锻炼能够对其神经根粘连予以预防, 加快神经功能的恢复, 防止腰背肌萎缩。护理人员指导患者进行深蹲、燕子飞、四点爬姿、腰神经锻炼以及平躺拉伸等运动方法, 合理控制患者的运动量, 患者自感舒适为宜, 随后按照其恢复情况适当增加运动量。

1.3 效果标准

对上述两组患者的疼痛评分、焦虑抑郁评分、生活质量以及护理满意度进行对比分析。

(1) 应用视觉模拟疼痛量表 (VAS) 对患者护理前后的疼痛情况进行评价, 分数越高, 提示患者的疼痛越严重。

(2) 应用焦虑自评量表 (SAS) 及抑郁自评量表 (SDS) 对患者护理前后的焦虑、抑郁进行评价, 分数越高, 提示患者负面情绪越严重。

(3) 采取生活质量量表 (SF-36) 对患者护理前后的生活质量进行评价, 分数越高, 提示患者的生活质量较高。

(4) 采取本院自制满意度问卷调查表来了解患者对本次护理效果的满意度。满意等级为非常满意、一般满意及不满意。计算方法为非常满意例数加上一一般满意例数比上总例数乘以 100%。

1.4 统计学方法

研究所得到的数据均采用 SPSS 23.0 软件进行处理。采用 K-S 检验进行正态分布检验, 正态分布的计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示, 组间比较采用 t 检验; 非正态分布的计量资料以中位数

(四分位数间距)表示,其组间差异比较使用Mann-Whitney U非参数检验;计数资料以频数和百分比表示,数据的组间差异比较使用卡方检验或Fisher精确检验。以 $P < 0.05$ 认为有显著性差异。

2 结果

2.1 两组患者疼痛评分对比分析

实验组疼痛评分:护理前(5.42±1.25)分;护理后(2.34±0.32)分。对照组疼痛评分:护理前(5.54±1.43)分;护理后(3.46±0.43)分。两组护理前后疼痛评分对比t检验值:护理前($t=0.409, P=0.683$);护理后($t=13.541, P=0.001$)。护理前实验组疼痛评分和对照组进行比较,两组对比差异较小,不存在统计学差异($P > 0.05$)。护理后实验组和对照组对比,可见实验组疼痛评分较明显低于对照组,且存在统计学差异($P < 0.05$)。

2.2 两组焦虑、抑郁评分对比分析

实验组护理前:焦虑(56.78±3.25)分、抑郁(55.46±4.32)分;护理后:焦虑(21.23±1.24)分、抑郁(23.45±2.36)分。对照组护理前:焦虑(56.58±3.25)分、抑郁(55.32±4.75)分;护理后:焦虑(35.46±1.21)分、抑郁(36.43±2.46)分。两组护理前后疼痛评分对比t检验值:护理前:焦虑($t=0.282, P=0.778$)、抑郁($t=0.141, P=0.888$);护理后:焦虑($t=53.228, P=0.001$)、抑郁($t=24.675, P=0.001$)。护理前实验组与对照组焦虑、抑郁评分不存在明显统计学差异($P > 0.05$)。护理后实验组和对照组对比,可见实验组焦虑、抑郁评分较低($P < 0.05$)。

2.3 两组生活质量对比分析

实验组生活质量:护理前(56.53±5.42)分;护理后(88.74±4.32)分。对照组生活质量:护理前(55.68±5.47)分;护理后(73.26±4.36)分。两组护理前后生活质量对比t检验值:护理前($t=0.715, P=0.476$);护理后($t=16.345, P=0.001$)。护理前实验组与对照组生活质量评分不存在明显差异($P > 0.05$)。经护理后实验组生活质量评分与对照组比较,可见实验组较高($P < 0.05$)。

参考文献:

- [1] 陈露,黎冬梅,罗婷.系统护理在减轻腰椎间盘突出术后疼痛的疗效观察[J].健康之友,2020,021(007):191.
- [2] 石小芳.疼痛护理对腰椎间盘突出症患者术后疼痛的影响[J].人人健康,2020,519(10):168-168.
- [3] 陈曦,王霞.超前镇痛方案联合综合护理对腰椎间盘突出症减压内固定术后功能恢复及疼痛程度的影响[J].国际护理学杂志,2020,39(11):5.
- [4] 苏豫因,高延征,李方方.个性化护理早期干预对腰椎间盘突出症患者术后疼痛及腰部功能的影响[J].国际护理学杂志,2020,39(22):4.

2.4 两组护理满意度对比分析

实验组护理满意度为95.24%(40/42):非常满意35例,占比为83.33%;一般满意5例,占比为11.90%;不满意2例,占比为4.76%。对照组护理满意度为76.19%(32/42):非常满意25例,占比为59.52%;一般满意7例,占比为16.67%;不满意10例,占比为23.81%。 χ^2 检验值: $(\chi^2=6.222, P=0.013)$ 。实验组护理满意度与对照组比较,可见实验组较高($P < 0.05$)。

3 讨论

腰椎间盘突出症属于临床上常见的骨科疾病,此病多发在中老年人群中,可能和患者身体素质存在关系,患者年龄越大,其发病率就越高,在患者患病后,能够产生疼痛感,同时此病治疗难度较大,以至于患者出现慢性疼痛,这就对患者的生活质量以及治疗配合度产生较大的影响。为此对患者治疗中采取优质的护理服务极为重要^[4]。

此次研究中对腰椎间盘突出症患者慢性疼痛护理中施行了规范性护理,该护理方法相比较常规护理具有较高的规范性、护理性以及科学性,能够对患者施行优质的护理干预。该护理从心理护理、健康教育、疼痛护理、并发症护理以及康复护理方法进行。可见规范性护理也具有全面性^[5]。本次研究结果中,护理后实验组疼痛评分和对照组对比,可见实验组较低($P < 0.05$)。提示规范护理能够对患者的疼痛予以较好的缓解。护理后实验组焦虑抑郁评分和对照组对比,可见实验组较低($P < 0.05$)。提示规范护理可消除患者的负面情绪。护理后实验组生活质量与对照组比较,可见实验组较高($P < 0.05$)。表明了规范护理可提高患者的生活质量。实验组护理满意度与对照组比较,可见实验组较高($P < 0.05$)。这是因为规范护理能够起到较好的护理效果,因此患者对该方法较为满意。

综上所述,在腰椎间盘突出症患者慢性疼痛护理中采取规范护理,能够较好地缓解患者的疼痛,改善其心理状态,同时能够提升患者的生活质量,进而患者对该护理效果较为满意。由此可见,此种护理方法于腰椎间盘突出症患者慢性疼痛护理中有着重要意义。

- [5] 周少华,王丽芳,钟建华.综合性护理结合舒适性护理经皮椎间孔镜治疗腰椎间盘突出症患者对疼痛症状和生活质量的影响[J].临床合理用药杂志,2020,13(23):3.