

常规护理联合中医护理在神经根型 颈椎病患者中的有效性研究

余承静

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

【摘要】：目的探讨中医结合护理实践对颈椎病根治性疾病的护理效果。临床程序：选择100例颈椎神经根神经根病患者，根据标准普查表分为观察组50例和对照组50例。患者将护理团队带入传统护理领域，而患者则将在这方面结合中医护理实践实施中医护理的团队带入。比较两组的临床结果和健康培训。结果观察组的健康干预次数显著高于护理组。患者改小组，负责监测自己的情绪，生活方式，提高自己的睡眠状态，防止颈部和肩部感冒，提高食品的性能和第一腿部肌肉和功能活动和生活方式的教育生活经历的变化比对照水平。结论：护士中国医学会与医疗保健的质量，不仅可以提高患者的颈椎神经根病变的临床结果，同时也提高了患者的患者的健康意识，改变特性健康和患者社交生活方式，促进疾病康复，并且复发年龄已降低。

【关键词】：神经根型颈椎病；中医护理；护理效果；

颈椎病是一种常见且最常见的疾病，而且很容易复发。大多数与工作压力和不良的日常习惯以及患者的生活方式有关。随着越来越多的人在广泛使用电脑和手机的工作，人们弯曲脖子的几率增加，由风，寒和湿早晨他们的脖子和肩膀得病的几率增加。这些问题导致颈椎病的患病率继续上升，而发作的年龄越来越低。其中，神经根型颈椎病是医学上最常见的疾病，是颈椎病中最高发生率的一种，约为60%至70%。

一、方法

1.方法

(1) 中医护理

①中药热奄包

牵引治疗和按摩后，患者用脖子上的中国医学的热敷，肩部和上肢以及其他疾病治疗，每天一次。一天，30分钟/次，10天为一个治疗方案。它具有驱寒，除湿，驱除伤害，刺激血液流动，使附属物减轻疼痛的作用。

②穴位埋针

埋针治疗原则：

颈椎病治益疏通经络，活血化瘀。再根据病情的偏胜而酌情兼于祛风、散寒、除湿、通络。日久则应根据正气亏损的不同而采用益气养血，补养肝肾之法，标本兼顾，针药结合的进行来治疗。

埋针治疗取穴：

用新型针贴埋针治疗专用针，取相应颈夹脊、阿是穴、风池、天柱、大椎、百劳、肩井、列缺、后溪、曲池、合谷，埋针24~72小时，5次为1疗程，结合药物治疗一般2-3疗程症状消失。

(2) 健康教育

①急性期

舒缓症状和压力。(1)照顾日常生活：房屋必须保持温暖，阳光充足，安静，并保持合理的温度和湿度。时常检查颈部和肩，并在天气变化和早晨和傍晚温度下降时增加衣服。冬季必须戴围巾，护住头部，晚上睡觉时要将头肩颈部盖住，以保护这些部位不被风吹到，导致肩颈处受寒。(2)保持身体健康：在硬垫上睡觉，保持垫子清洁，平坦，舒适且无浮渣；保持你的头部和颈部在睡眠时一条直线，避免扭曲，以及枕头的长度应超过肩部，如果不舒服，用较软的枕头；当患者仰卧时枕头的高度应为患者本人握拳10cm左右，并且枕头的位置应略高于头部。侧躺着时，枕头的高度应在肩，膝关节应被弯曲，并使其转移到左和右位置；保持颈部，控制血流的顺畅，并放松颈部和肩骨。停止在桌子上工作，并纠正脖子位置。颈部，肩部和上背部受伤的人可以适当佩戴颈托，以限制所述颈部的运动，以避免侧躺在位置超载延伸和负载，注意移动时应缓慢的运动，避免二次拉伸。坐着时，脖子的后部是直的，腰部与膝盖成90度角，双腿平放在地面上。使用柔软的垫子或毛巾遮住腰部。保持腰部正常的弧度，并保持柔软，以解决腰部僵硬的问题。同时，应注意避免坐过于硬或者软的椅子。对于剧烈疼痛的患者，推荐

使用颈椎牵引；（3）给药护理：中药汤剂应该在饭后1小时温服，吃药期间禁止使用生冷，辛辣的食物。当患者痛苦极重时，禁止推拿，中药热敷和传统中医治疗方法；（4）饮食护理：应轻便易食，并重新食用气血产品，如鱼，糖，紫苏，木瓜等，不要食用冷，甜，辣的食物。

②缓解期

采取适当的措施以结合先前的知识和经验。（1）指导原则：体位指导，避免头部快速转动和摇头。躺在床上时，请将头部保持在中间的位置，并保持枕头的水平；（2）向患者说明进行功能训练的必要性，并开始根据患者的病情指导颈部，肩膀，胸部和背部的锻炼。1~2次/d，每次10分钟，应根据患者的承受能力确定体育锻炼量；（3）饮食调护：根据病人的病症及身体情况进行饮食调理。

③康复期

向患者讲述颈椎病的预防知识，并指导患者运动和锻炼，养成体力活动和健康生活的习惯，时刻关注颈部和肩部的温暖。如工作和休息，睡眠状态，生活条件等，以及加强安全意识和增强免疫力。

2.观察指标

（1）身体健康；（2）健康信息评分：使用自我报告问卷调查患者的健康信息状况。

二、结果

表1 2组患者临床疗效比较

组别	n	治愈	有效	无效	总有效率/%
观察组	60	37	22	1	98.33*
对照组	60	18	30	12	80.00

注：对照组比较，*P<0.05

表2 2组患者对健康教育知识掌握度评分比较($\bar{x} \pm s$)

组别	n	健康教育知识掌握度评分
观察组	60	94.3 ± 7.2*

参考文献:

- [1] 马娟, 惠燕蕊, 李妍,等. 中医护理联合健康教育护理模式对颈椎病患者的护理效果观察[J]. 大家健康:学术版, 2014.
- [2] 彭爱琼. 颈椎病的临床中医护理对策分析[J]. 大家健康(学术版), 2013, 7(009):26-26.
- [3] 代桂荣, 董新莉, 李延红. 颈椎病的中医护理和健康教育[J]. 现代中西医结合杂志, 2009(08):919-920.
- [4] 夏艳萍. 探究中医护理联合健康教育护理模式在颈椎病患者中的应用价值[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2016, 1(008):177-177,179.

对照组	60	75.2 ± 6.7
-----	----	------------

注：与对照组比较，*P<0.05

三、讨论

从中医的角度来看，该病属于“痹症”类别。由于肝脏和心脏的损失，筋和骨头的退化，再加上定期的累积，导致气血不足。肌肉和骨骼营养不良，以及风、寒、湿的斗争，预防恶性气滞血瘀。因此，在与中医结合治疗的患者中，主要任务是祛风散寒，益气和血溶解，疏通经络，并修复肌腱和振兴。和中国医药结合，在颈椎的治疗中起到最佳效果，有必要减轻颈椎的失稳，消除局部疾病无菌肝脏，促进法律医药，有必要加强颈部锻炼，也要注意不要再增加颈部和上肢的复合。在对该疾病进行适当治疗后，需要消除和消除各种诱发因素。作者认为，受寒和疲劳是导致这种疾病的主要原因，也是预防其复发的关键。所以，应该强调患者的自身意识，调动患者自身的主体意识，自我调节，以免增加颈部和四肢的负担，改正不良坐姿，站姿，睡姿，减少伏案工作的时间，也要防止受凉和疲劳，改变工作习惯和生活方式以及自身对于颈椎病的调节意识，是治疗此病的重要方法。在做完治疗之后，生活中自己注意这些问题，就能很大程度上杜绝颈椎病的复发。

中医联合护理是基于中医整体观和同病异治同病异护，在治疗护理中运用中医知识，根据疾病的治疗过程、病人个人情况进行个性化护理设计。对不同的患者进行不同的护理，比如颈椎病各个时期的患者应采取不同的护理方法，中医联合护理可以最大程度照顾到不同颈椎病患者的病症，让他们能得到更加全面的照顾，病情也能尽快得到缓解。

通过基础的中医护理，生活护理，体委护理，心脏护理，给药管理，营养护理，健康教育等，患者的疾病意识以及对该病的认知得到了改善。了解到了对于颈椎病的预防和保健知识。了解发生了什么自己的生活工作方式到底是不是健康，也知道了如何改变这样的生活方式，以及设计出一套符合自身的健康生活方式。

总之，中医治疗与临床实践神经根型颈椎病的治疗联合应用有利于提高临床疗效和患者的意识，降低复发率。