

分析精准护理模式对颈椎病患者颈椎活动度的改善效果

台启志

(联勤保障部队第九零一医院 231000)

摘要: 目的 分析和研究精准护理模式对颈椎病患者颈椎活动度改善的效果。并对具体的护理措施进行阐述。方法 于 2021 年 1 月~2022 年 1 月选取就诊于本院的 82 例神经根型颈椎病患者,采用随机数字表法分为对照组与观察组两组,各 41 例,对照组进行常规护理,观察组进行精准护理,两组持续干预 3 个月。评价两组患者颈椎疼痛度及活动度改善情况。结果相较于对照组,观察组干预后 1、2、3 个月的疼痛视觉模拟评分(VAS)更低,差异有统计学意义($P < 0.05$);相较于对照组,观察组干预后颈椎左屈、右屈、前屈、后伸、左旋、右旋活动度更高,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。结论在颈型颈椎病患者中实施精准护理干预,能够减轻患者颈肩疼痛,促进颈椎活动度改善。

关键词: 精准护理; 颈椎病; 颈椎活动度; 改善效果

颈椎病是增生性颈椎炎、颈椎间盘突出症、颈椎骨关节炎和神经根综合征的总称,也称颈椎综合征,以退行性病理改变为基础。颈椎病对患者身心健康和日常生活具有较大影响,但患者若无严重的退行性病变,在临床常建议非手术治疗方案,有效的护理干预可辅助治疗,对提升患者的治疗效果起着重要作用。颈椎病指的是颈椎间盘发生的退行性改变,常见于 40~60 岁人群,可对邻近神经、血管、脊髓等造成压迫,导致患者出现肩颈与背部酸胀疼痛、前后屈伸不利等症状,致使其生活质量严重下降。目前,临床上多通过推拿、针灸、牵引、运动疗法等对颈椎病展开治疗,而此类治疗对患者依从性要求较高,需予以全面、细致护理,使患者主动配合治疗,进而提升疗效。近年来,本院对颈椎病患者展开精准护理干预,为进一步探讨精准护理干预对颈椎病患者治疗效果的影响,本研究选取 2021 年 1 月~2022 年 1 月本院收治的 82 例颈椎病患者作为研究对象,现将具体内容报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究已获院内医学伦理委员会批准,研究对象为 2021 年 1 月~2022 年 1 月就诊于本院的 82 例神经根型颈椎病患者。纳入标准:符合《中医病症诊断疗效标准》中的神经根型颈椎病标准,颈部僵硬,颈椎生理曲度改变,并伴有疼痛及上肢麻木症状;经 MRI 扫描和 X 线片确诊;患者均签署知情同意书。(2)排除标准:伴有颈椎手术病史者;合并严重骨质疏松症者;合并恶性肿瘤者;心、肝、肾严重功能障碍者;对本研究治疗不耐受者;精神障碍者。采用随机数字表法分为两组,各 41 例。对照组男 21 例,女 20 例;年龄 26~55 岁,平均年龄(40.50±3.60)岁;病程 3~8 年,平均病程(5.50±0.66)年。观察组男 23 例,女 18 例;年龄 25~54 岁,平均年龄(40.35±2.45)岁;病程 3~8 年,平均病程(5.32±0.57)年。两组一般资料比较,差异无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

对照组进行常规护理:进行常规颈椎病知识宣教、进行常规运动护理、颈椎康复护理、作息规划、饮食规划等。观察组进行精准护理,具体如下:①实施精准疾病知识宣教,增加患者治疗依从性。护理人员在实施护理工作之前和患者进行沟通,掌握患者的文化水平、工作背景等信息,根据患者的知识领悟能力和对颈椎病的了解程度对其实施精准的疾病知识宣教。针对领悟能力较弱的患者采用视频动画、PPT、颈椎模型相结合的模式对患者实施疾病知识和护理要点讲解,针对文化水平高领悟能力强的患者可以通过疾病知识手册、口头讲解的模式对其进行疾病知识宣教,对患者提出的疑惑进行精准答疑,强化其自我保健意识;②实施精准心理护理,缓解患者不良情绪。护理人员需密切关注患者的情绪状况,在患者出现不良情绪时应及时与其沟通,了解其产生负面情绪的原因和内心真实诉求。针对因担心治疗费用而产生不良情绪的患者,可向其讲解医保报销政策,减轻其心理负担,针对因担心治疗效果而产生不良

情绪的患者,可向其分享成功治疗颈椎病的案例,增加其治疗信心;③实施精准疼痛护理,减轻患者疼痛程度。护理人员需每日对患者进行 VAS 疼痛评估,根据疼痛评分给予患者适当的精准疼痛护理。通过针灸、推拿、按摩、理疗、关节松弛等方式缓解患者的疼痛,针对疼痛程度强烈的患者予以镇痛药物进行镇痛,针对疼痛程度较轻的患者予以转移注意力、按摩热敷等方法缓解疼痛;④实施精准体位护理,增加患者的休息舒适度。鼓励患者养成睡硬板床的习惯,保持颈椎处在水平状态,在患者休息时在颈项处添加软枕,使患者的头部保持后仰状态以实现拉伸的效果,有助于改善颈部曲线状态,促进颈椎康复,在颈椎病发作的急性期应严格卧床休息,避免大幅度运动;⑤实施精准康复护理,加快患者恢复速度。护理人员需联合康复医师为患者制定合理的康复训练计划,根据患者的颈椎活动度、有无出现肢体麻木症状等情况精准选择适合患者的康复训练项目并进行有针对性的颈部肌肉拉伸指导。针对患者颈椎状态的不同实施颈椎稳定训练,指导患者完成站姿小燕飞、颈部功能练习、肌肉功能训练等,提高患者的颈椎活动度,缓解颈椎病的临床症状

1.3 评价标准

①采用视觉模拟评分法(visual analogue scale, VAS),应用标有 10 个刻度的标尺进行颈肩部疼痛评估,两端分别计 0 分和 10 分,评分越高则表示疼痛越重。②应用头盔式颈椎活动度测量仪检测患者颈椎左屈、右屈、前屈、后伸、左旋和右旋活动度,检测时患者端坐,目视前方,保持头盔下缘和眉弓上缘水平一致,某角度活动度极限数值与头盔指针数值差则为活动度。

1.4 统计学方法

所得全部数据采用 SPSS25.0 软件分析,计量资料采用($\bar{x} \pm s$)表示,进行 t 检验,计数资料以率(%)表示,进行 χ^2 检验,以 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 疼痛程度

相较于对照组,观察组干预后 1 个月、2 个月、3 个月的 VAS 评分均更低,差异均有统计学意义(P 均 < 0.05)。见表 1。

表 1 两组 VAS 评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	干预前	1 个月	2 个月	3 个月
对照	41	6.92 ± 1.01	5.87 ± 0.92	4.82 ± 0.65	3.98 ± 0.62
观察	41	6.97 ± 0.96	4.95 ± 0.78	2.54 ± 0.60	1.36 ± 0.71
t		0.233	4.943	16.703	18.014
p		0.817	0.000	0.000	0.000

2.2 颈椎活动度

相较于对照组,观察组干预后颈椎左屈、右屈、前屈、后伸、左旋、右旋活动度更高,差异均有统计学意义(P 均 < 0.05)。见表 2。

表2 两组颈椎活动度比较 ($\bar{x} \pm s$, 度)

时间	组别	例数	左屈	右屈	前屈	后伸	左旋	右旋
干预前	对照组	41	32.29 ± 6.34	32.48 ± 6.55	38.26 ± 8.94	40.18 ± 8.87	56.74 ± 9.24	56.62 ± 10.15
	观察组	41	32.15 ± 6.41	32.25 ± 6.37	38.12 ± 8.85	40.09 ± 8.80	56.60 ± 9.67	56.35 ± 10.27
	t		0.100	0.164	0.072	0.067	0.068	0.121
	p		0.921	0.870	0.943	0.946	0.094	0.904
干预后	对照组	41	37.85 ± 6.20	37.58 ± 6.53	44.27 ± 7.02	46.18 ± 7.35	63.39 ± 8.25	63.94 ± 7.78
	观察组	41	43.72 ± 5.93	43.94 ± 6.17	47.63 ± 7.49	49.95 ± 7.16	72.83 ± 7.96	73.06 ± 7.65
	t		4.434	4.581	2.121	5.555	5.337	5.417
	p		0.000	0.000	0.007	0.000	0.000	0.000

3 讨论

颈椎病属于常见慢性颈椎疾病的一种,颈椎的内源性稳定系统主要为椎间盘与韧带,外源性稳定系统主要为相关肌肉,肌力下降或损害后,颈椎外源性稳定系统被破解,内源性稳定系统力学、组织学随之发生改变,颈椎病发展并加重。近年来,在长期使用手机、伏案工作等因素影响下,颈椎病发病率不断提升,并不断年轻化。颈椎病发生后,患者会出现肩颈部疼痛、颈部活动受限等症状,可导致其生活质量严重下降。不仅如此,在疾病症状、认知水平等因素的影响下,颈椎病患者多会伴有负面情绪,康复信心较低,进而影响疾病康复效果。

精准护理模式是一种新兴的护理理念,提倡以人为本的概念,为颈椎病患者提供全面且有针对性的护理服务。在精准护理模式下,通过和患者进行沟通,掌握患者的文化水平、工作背景等信息。通过对其个人信息进行分析,了解患者的知识掌握能力,对其实施精准的疾病知识宣教。通过精准的知识宣教,可以有效提高患者的治疗依从性。同时,在沟通过程中可以和患者建立友好的护患关系。在患者出现不良情绪时应及时与其沟通,了解患者产生不良情绪的原因,分析其内心真实诉求。通过对其施以不同的心理干预方法,增加其治疗信心和护理满意度。通过实施精准疼痛护理,减轻患者疼痛,提高颈椎灵活度。通过精准体位护理,可以增加休息舒适度。通过实施康复护理,加快患者恢复速度,减少住院的时长。本研究表明,观察组干预后疼痛程度更低,颈椎活动度恢复更好($P < 0.05$)。说明稳定精准护理干预可有效改善颈型颈椎病疼痛及颈椎活动度。颈椎病是由于颈椎的退行性变、发育性颈椎管狭窄、慢性劳损、颈椎的先天性畸形等原因引起骨质增生、韧带增厚、椎间盘脱出,最终导致神经根、颈椎脊髓或椎动脉受压而出现一系列功能障碍。随着社会的发展,人们工作方式不断发生改变,导致颈椎病患病率呈逐年上升趋势,严重影响患者工作和生活。优质护理对缓解颈椎病病情具有显著效果。综合护理是通过多渠道为患者提供全面护理的一种新型护理模式,根据患者喜好通过不同渠道为患者进行健康宣教,可促使患者纠正疾病的错误认知;配合心理护理对提升患者治疗依从性和增强患者信心具有显著效果;具有针对性的疼痛护理可明显缓解患者疼痛,对提升治疗效果具有重要意义;康复训练是进一步增强预后,缩短治疗时间的有效措施;而健康的饮食为患者提供了全面营养,是病情恢复的基础。

综上所述,在颈型颈椎病患者中实施精准护理干预,能够减轻患者颈肩疼痛,促进颈椎活动度改善。

参考文献

- [1]邓莉.稳定肌训练联合延续性护理对颈椎病患者颈椎功能的影响[J].中国医学创新,2022,19(06):86-89.
- [2]张宏敏,王金童,管舒婷.精准护理模式对颈椎病患者颈椎活动度改善的效果分析[J].智慧健康,2021,7(28):147-149.DOI:10.19335/j.cnki.2096-1219.2021.28.048.
- [3]万峰格,田静娟,焦瑞娜.颈椎康复操联合心理放松护理在神经根型颈椎病患者中的应用[J].黑龙江中医药,2021,50(04):358-359.
- [4]薛艳格,徐慧萍,皮国富,徐玉生,张弛,郭彩娟,张浩浩.稳定肌训练联合延续性护理对颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响[J].中华现代护理杂志,2021,27(16):2147-2150.
- [5]张甜甜,秦庆广,徐弘洲.中医综合护理对神经根型颈椎病疼痛患者颈椎活动功能及睡眠质量的影响[J].医学理论与实践,2021,34(06):1060-1062.DOI:10.19381/j.issn.1001-7585.2021.06.078.
- [6]吕秀平.颈椎保健操联合健康教育在颈椎病患者护理中的应用分析[J].系统医学,2021,6(04):164-166.DOI:10.19368/j.cnki.2096-1782.2021.04.164.
- [7]霍明娜,尚静波,李仁波.正强化理论护理干预对颈椎术后康复治疗患者颈椎功能及生命质量的影响[J].中国实用护理杂志,2021,37(02):93-98.
- [8]韩海燕.系统性康复护理对颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响[J].河南外科学杂志,2020,26(04):187-189.DOI:10.16193/j.cnki.hnwk.2020.04.107.
- [9]杨青,介远.颈椎手法牵引复位联合舒适护理在颈椎病患者中的应用效果[J].光明中医,2020,35(03):448-450.
- [10]张爱丽.稳定肌训练结合护理干预对颈型颈椎病患者疼痛及颈椎活动度的影响[J].湖北科技学院学报(医学版),2019,33(06):533-535.DOI:10.16751/j.cnki.2095-4646.2019.06.0533.
- [11]李娇丽,苏智慧,韩梅,耿婷婷.正强化理论护理在颈椎术后康复治疗患者中的应用及对颈椎功能、生活质量的影响[J].黑龙江医药科学,2019,42(05):130-131.
- [12]赵静,胡静,张银花.引导护理法应用于神经根型颈椎病患者康复治疗的效果及对颈椎疼痛、活动度、生理曲度的影响[J].首都食品与医药,2019,26(12):149.