

# 腰椎间盘突出疾病的护理照料方法

琼吉<sup>1</sup> 平措<sup>2</sup>

(1.西藏日喀则市藏医院骨伤科 857000; 2.拉萨市儿童福利院 850000)

**摘要:**目的:探讨腰椎间盘突出疾病在治疗过程中的优质科学的护理照料方法,通过优质全面的护理方法减少腰椎间盘突出引起的疼痛。方法:选取我院2020年5月~2022年5月期间,在骨科病房收治的240例腰椎间盘突出患者作为本次腰椎间盘突出疾病护理照料方法的研究对象,采用电脑随机的原则将其分为两组,分别为对照组和研究组,每组研究患者120名。对照组120名患者采用医院常规的对腰椎间盘突出患者的护理照料方法,研究组的120名患者采用优质全面护理的方式,在住院后进行心理护理,大小便指导,功能锻炼,牵引锻炼等,在经过一段时间的治疗后,对两组患者的满意度进行对比。结果:采用优质护理方式的研究组的120名患者护理满意度明显高于对照组,临床的治疗效果相较于普通护理方式下也有明显提升,两组数据具有统计学意义( $P<0.05$ )。结论:采用优质全面护理的方式,能够帮助患者缓解腰椎间盘突出疾病带来的痛苦,帮助患者更好的恢复病情,提高患者对医院的满意度,减少医患矛盾,希望能够在各大医院得到推广。  
**关键词:**腰椎间盘突出;护理;护理方法

腰椎间盘突出疾病在骨科属于较为常见的脊柱外科的病状,腰椎间盘突出会使患者产生下腰痛,腰疼痛的病征。腰椎间盘突出疾病的形成主要是因为腰椎间盘中的纤维环、髓核、软骨板等主要组成部分产生不同程度的退化改变,腰椎间盘突出疾病不仅仅是由于内部原因所导致的,也有可能受到外部因素的影响。长期不良的坐卧姿势,以及外力的撞击都有可能导致腰椎间盘纤维的破裂,产生一系列的问题<sup>[1]</sup>。腰椎间盘突出是由于脊椎压迫到周围的神经而导致的腰痛,腿痛,严重的患者还会出现坐骨神经痛,全身无力的症状,甚至有可能出现大小便失禁。腰椎间盘突出疾病受到多种因素的影响,患者和医生需要时刻关注病情的变化,通过日常的护理减少病情恶化的因素,科学全面的护理方式能够帮助腰椎间盘突出患者缓解疼痛,减少心理压力,提高治疗效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

研究对象采用纳入和排除原则进行选择,选取我院2020年5月~2022年5月期间,在骨科病房收治的240例腰椎间盘突出患者作为本次腰椎间盘突出疾病护理照料方法的研究组,每组研究患者120名。对照组120名患者男性患者66名,女性患者54名,平均年龄为( $32.47 \pm 1.25$ )岁,采用医院常规的护理方式进行日常护理。研究组的120名患者中男性患者62名,女性患者58名,平均年龄为( $34.56 \pm 1.68$ )。采用优质全面护理的方式,在住院治疗后进行心理护理,大小便指导,功能锻炼,牵引锻炼等,在经过一段时间的治疗后,对两组患者的满意度进行对比。本次研究的开展得到了医院面的支持,提前告知家属以及患者,征求家属和患者的同意后,本次研究的数据经过统计学软件分析后没有明显差异, ( $P>0.05$ )具有统计学意义。

**纳入原则:**①本次研究对象所选取的患者均为我院2020年~2022年期间骨科中患有腰椎间盘突出的患者。②患者的身体情况以及精神状况正常,能够接受问卷调查。③患者入院治疗期间,所做检查数据研究后不影响临床实验指标。④所有参加研究的患者均提前收到知情同意书,并且确定自愿参与本次研究。相关人员向患者及其家属详细解释本次实验的流程和目的,患者和家属签署同意书。⑤患者本身自愿参加无不良情绪。

**排除原则:**①排除年龄超过80岁的高龄患者,生活完全不能自理,身体状况不能够支持本次研究的患者。②排除患有其他重大疾病,影响腰椎间盘突出治疗等疾病的患者。③患者肝肾功能出现障碍,或者身体其他器官出现问题影响本次研究的患者。④患有严重心脏病或其他心肺疾病的患者,例如患者的心肺等级达到3~4级。⑤在了解到本次实验后不愿参加研究的患者<sup>[2]</sup>。

### 1.2 方法

对照组的120名患者在住院治疗期间采用常规的健康护理方法。常规护理方式主要有入院治疗指导,发放健康教育方针,做好

日常护理。

研究组的120名患者在我院骨科住院治疗,腰椎间盘突出期间将有专业的护理人员对其采用全面优质的护理方法,主要包括以下内容。

(1)入院治疗,治疗使用的主要药物为(西药、藏药、输液)、中医推拿、按摩、红外线热敷、擦涂药法、牵引、针灸等保守治疗方法。藏药:静脉油散、白脉软膏、龙曲三种药瓶是涂擦药品,使用方法:一天1~2次按摩时外用,口服药是:早上桑琼1.5g,中午十八味杜鹃丸2g,晚上:二十位沉香丸2g,十八味诃子丸1.5g,凌晨:二十五味珍珠丸一丸,疗程:15天。(2)腰椎间盘突出病症一旦出现就是一战长久战,很难通过一两次的治疗,使患者恢复到完全健康的情况,因此许多腰椎间盘突出患者常年受到疾病折磨,患病时间较长,病情严重且反复,对患者的心理和生活质量都产生了不同程度的负面影响。护理人员必须对患者进行心理辅导,心理疏导,了解患者的实际想法和真实需求,尽量满足患者的基本需要,积极的安慰患者。在治疗开始之前,向患者详细介绍治疗的注意事项,帮助患者了解治疗过程,减少患者对未知领域的恐惧。通过与患者的沟通,减缓患者的紧张情绪以及抗拒情绪。在日常护理过程中了解患者的实际病情,增强病人对医院的信任感。在治疗开始之前,带领患者了解主治医师,向患者介绍主治医师的治疗方法,向患者展示成功治疗的案例,帮助患者树立治疗的信心,用良好的心态对抗腰椎间盘突出疾病。在治疗后也要给予病人力所能及的照顾,帮助病人缓解疼痛,减轻病人由疾病带来的负面情绪。(3)饮食护理,在进行腰椎间盘突出治疗过程中,患者可能会出现食欲不振的情况。医生要求患者必须进行清淡饮食,也可能导致患者食欲下降,护理人员需要严格管控患者的饮食,保证蔬菜和蛋白质的摄入<sup>[3]</sup>。腰椎间盘突出患者应该充分补充蛋白质。在日常的生活中可以多食用豆制品和奶类制品。中医讲究以形补形,患者也可以多食用骨头汤和蔬菜水果,充分补充膳食纤维帮助患者更好更快的恢复。另外还可以配合使用一些食补的方式,可以适当的采用鹿茸,黄芪,当归等草药炖煮,熬汤帮助患者补气血,促进血液循环,缓解腰部肌肉紧张。一定要提醒患者戒烟,戒酒,提高免疫力,减少术后并发症的出现。(4)卧床休息护理,患者在进行腰椎间盘突出治疗期间,脊椎部分行动不便,需要进行一段时间的卧床休养。需要护理人员对卧床的姿势进行讲解,常规平卧的方式,腰椎间盘突出受到的压力较小,但可能会出现术后疼痛。据相关调查,我们可以发现大部分的腰椎间盘突出患者都存在一定程度的腰酸腿疼的情况,进行适当的卧床休息,可以帮助肌肉缓解压力,减少腰椎对神经方面的刺激,可以更好的减少脊椎与神经之间的摩擦,从而减轻患者的脊椎疼痛。护理人员必须告诫患者进行充足的卧床休息,尽量采用仰卧和侧卧的姿势,在疼痛较为明显的情况下,可以采用跪卧的姿势,主要以自身的感觉为主。病人在使用侧卧位时,应该将治疗

部分处于上方位置, 双腿双膝可以采用半弯曲的方式方法, 尽量减少由于体位不当而导致的神经压迫问题<sup>[4]</sup>。患者在术后如果需要下床活动, 在下床时需要手臂作为支撑力撑起上半身, 暂时不要用腰椎用力, 以防行动不当导致患处再次受伤。在日常行动过程中, 尽量佩戴腰围的护具, 在阶段治疗后不可以长期站立或久坐, 减少不必要的弯腰次数, 护理人员嘱咐患者做好保暖, 减少其他因素对治疗效果的影响。(5) 功能锻炼, 牵引护理, 腰椎间盘突出患者在术后经过一段时间的卧床休息, 需要对其进行牵引护理。在牵引前需要检查患者绑带的松紧程度, 保证患者的舒适, 在牵引过程中, 护理人员必须密切关注患者的言语和神色的变化, 过程中一旦发现患者出现不舒服的症状, 必须马上停止牵引的动作或者减轻牵引的强度, 根据患者的实际情况调整牵引的方式。在治疗后进行牵引, 一般以患者体重的 1/2 为标准, 第一次牵引治疗的时间通常不超过 15 分钟<sup>[5]</sup>。后期根据患者的恢复情况, 可以适当增加牵引的重量或者延长牵引的时间, 但在护理过程中不要出现拔苗助长的情况, 防止过快的牵引护理造成患者的二次损伤。腰部功能锻炼, 腰椎间盘突出患者长期出现腰痛的症状, 在治疗期间对患者进行腰部功能锻炼, 能够缓解患者腰部疼痛, 恢复腰部功能。在进行腰部功能锻炼, 一般要求患者采用平卧的姿势, 由护理人员在旁辅导, 护理人员帮助患者直腿将腿抬至最大角度, 在牵引拉伸的过程中, 如果患者出现了轻微不适, 可以根据实际情况缓慢地将腿放下, 可以采用双腿交替进行的方式进行拉伸。腿部拉伸后需要进行侧卧拉伸, 护理人员帮助患者采用反弓形, 将腰背臀部弯曲最大角度, 然后缓慢放下, 后续进行重复操作。另外还要进行背部肌肉的拉伸和锻炼<sup>[6]</sup>。三组肌肉锻炼的动作每天都要进行两次, 每次时间大概在十分钟左右, 腰部功能锻炼需要持续八周。以上所有的护理方式都需要医院派专业的护理人员协助患者进行, 在患者以及患者家属能够熟练掌握的情况下, 可以独立进行。护理人员需要对患者不正确的护理姿势进行纠正, 防止不正确的方法导致病情的加重。

### 1.3 观察指标

两组患者在住院治疗一段时间后, 发放满意度问卷调查, 对比两组患者问卷调查满意度数据。护理人员统计不同护理方式下两组患者的住院时长以及两组患者临床症状的消失时间。本次实验所用到的观察数据均采用统计学软件进行统一处理。

### 1.4 统计学方法

采用 SPSS20.0 软件处理, 计数资料用 t 检验, 计量资料采用  $\chi^2$  检验, 以  $P < 0.05$  作为具有统计学意义<sup>[7]</sup>。

### 2 结果

#### 2.1 研究组患者与对照组患者护理满意度对比

研究组腰椎间盘突出患者对本院护理人员的满意度明显高于对照组患者, 两者满意度之间的差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ ), 具体内容如表 1 所示。

表 1 研究组与对照组健康教育满意度结果

分组 (n)	非常满意 (n)	比较满意 (n)	不满意 (n)	满意率 (%)
研究组 120	80	32	8	93%
对照组 120	55	40	25	79%

#### 2.2 研究组与对照组患者住院、症状消失的时间对比

通过表 2 的数据我们可以清楚地看到研究组患者, 住院接受治疗的时间与疼痛症状消失的时间都比对照组短, 并且两组的差异存在统计学上的意义,  $P < 0.05$ ,

表 2 观察组与对照组患者住院、症状消失的时间的对比 ( $\bar{X} \pm S$ )

组别	例数 n	住院时间	症状消失时间
研究组	120	17.83 $\pm$ 1.2	21.53 $\pm$ 1.24
对照组	120	24.47 $\pm$ 1.03	26.56 $\pm$ 1.48

### 3 讨论

在我院骨科进行腰椎间盘突出治疗的患者, 90% 以上都存在腰疼的症状, 为了减轻患者的疼痛, 提高治疗的成功率。在患者住院治疗期间, 对患者进行全面优质的护理方式, 护理人员需要详细了解腰椎间盘突出发病原因以及常见的护理方法, 在日常工作过程中关注患者的病情变化, 促进患者的康复。根据相关研究表明, 患者如果腰部负重过强, 很有可能导致腰部的扭伤, 在护理过程中需要护理人员加强腰背功能的锻炼。患者在住院治疗期间必须减少弯腰的次数, 在锻炼过程中也要量力而行, 切勿操之过急。护理人员也要关注患者的饮食情况, 在清淡饮食的基础上对患者进行食补, 提高患者的抵抗力<sup>[8]</sup>。对患者进行心理疏导也是优质护理方式的主要措施之一。腰椎间盘突出严重情况下可能会导致患者出现大小便事件的情况, 会严重影响患者的心理健康, 需要医护人员进行及时的疏导。缓解患者由于病情带来的紧张情绪, 帮助患者更好的了解病情, 树立正确的治疗观念。腰椎间盘突出腰部疾病会严重影响患者的日常生活, 给患者带来无尽的痛苦, 在患者住院治疗期间应该大力推广科学的护理方式, 采用更加科学优质的方式帮助患者减轻疼痛感, 帮助腰椎间盘突出患者树立治疗的信心。护理人员在日常护理过程中需要结合患者自身的情况, 合理的采用护理方式对其进行术后护理和腰部肌肉锻炼, 帮助患者缓解疼痛, 指导患者学习护理方法, 在出院后也能进行自我调节和自我锻炼。

通过本项研究我们可以发现对腰椎间盘突出患者实施科学全面的护理方式, 能够减少患者的住院时长, 减轻患者治疗的痛苦, 还能够帮助患者尽快的恢复正常生活。通过数据对比, 我们可以发现采用常规护理方式的患者满意度明显低于研究组的患者, 因此采用优质全面科学的护理方法, 不仅能够帮助患者减轻病症, 还能有效地减少医院与患者之间的摩擦, 提高患者对医院的满意程度。因此这种护理方式应该在医院大力推广, 进行优化帮助患者走出阴霾。

### 参考文献:

- [1]王彩霞.腰椎间盘突出症患者采用中医特色护理的疗效分析[J].中国城乡企业卫生,2021,36(02):151-152.
- [2]齐文,张舒.探讨腰椎间盘突出症分期康复护理效果观察[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(40):92.
- [3]孟祥娇.优质护理对腰椎间盘突出患者康复的效果观察及满意度影响评价[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(10):93-96.
- [4]赵立春,孙悦,艾长杰,朱著亮.腰椎间盘突出症手术病人的护理[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(78):259+268.
- [5]敖敦敦雅.浅析腰椎间盘突出综合护理[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(46):254-255.
- [6]曾秋敏,郭妮,黄诗颖.腰椎间盘突出个性化护理效果分析[J].世界最新医学信息文摘,2017,17(34):249+252.
- [7]范立辉.腰椎间盘突出治疗中个体针对性护理的临床效果报道[J].中国医药指南,2017,15(04):291-292.
- [8]陈国华.个体针对性护理应用于腰椎间盘突出治疗的效果分析[J].医学理论与实践,2014,27(06):815-816.