

夜间疼痛护理技术在老年腰椎病患者中的应用效果

张亚敏

(华中科技大学同济医学院附属同济医院 湖北武汉 430030)

摘要:目的:探讨夜间疼痛护理技术在老年腰椎病患者中的应用效果。方法:选取2022年10月-2023年10月我院接收的96例老年腰椎病患者,抽签均分两组,分别行常规护理和夜间疼痛护理,分别设定为对照组、研究组,对两组患者护理后疼痛评分、住院时间、满意度进行对比分析。结果:研究组经护理疼痛评分低于对照组的, $P < 0.05$;研究组住院时间(9.37 ± 3.32)天,短于对照组(15.39 ± 3.21)天, $P < 0.05$;研究组护理满意度97.92%,高于对照组75.00%, $P < 0.05$ 。结论:相较于常规护理,夜间疼痛护理,在老年腰椎病患者临床护理中可有效缓解疼痛,提高治疗效果,缩短住院时间,为患者所满意。

关键词:老年腰椎病;夜间疼痛护理;疼痛评分;满意度

腰椎疾病在日常生活发病率较高,这与生活方式改变、工作节奏加快有密切关系,不正确的坐姿、久坐久站导致腰椎受损^[1]。而随着我国老龄化加剧,老年人年轻时过度劳累,腰椎病发病率尤为值得关注。患上腰椎疾病多出现腰部疼痛、下肢酸痛麻木、弯腰不便等症状^[2],随着病情迁延,严重者会出现神经功能受损,会提升治疗难度,延长治疗时间,且病情更易发作^[3]。老年人长期承受腰椎疼痛,还会对情绪造成影响,出现焦虑、沮丧的情况,无论从身体还是心理都对生活质量造成严重影响^[4]。对于该病的治疗以缓解疼痛为主,为进一步缓解症状、缩短治疗时间、提升生活质量,我院将夜间疼痛护理应用于老年腰椎疾病的临床护理中,并以常规护理做参照,对该护理方法的效果和应用价值进行分析,具体内容反馈如下:

1 资料与方法

1.1 基本资料

96例老年腰椎患者为2022年10月-2023年10月期间接收,将患者抽签均分为两组,采取夜间疼痛护理的为研究组,采取常规护理的为对照组。研究组48例,男26例,女22例,年龄60-81岁,均龄(64.24 ± 3.72)岁。患病时间2-12年,均值(6.23 ± 2.45)年。对照组48例,男25例,女23例,年龄61-79岁,均龄(63.17 ± 2.89)岁。患病时间2-13年,均值(6.42 ± 2.31)年。两组患者临床资料无明显差异, $P > 0.05$,可比较。

纳入标准:经影像学检查,确诊为腰椎病患者;经我院伦理委员会批准;患者对研究内容知情并签同意书。

1.2 方法

1.2.1 对照组 行常规护理,实时监测患者生命体征,指导患者用药,对患者病情做好记录,发现异常及时上报医生并处理,做好患者饮食护理,以高蛋白、高纤维为主,保证患者营养支持。

1.2.2 研究组 行夜间疼痛护理,以有效缓解疼痛为核心,采取以下内容:(1)心理疏导。腰椎疼痛会严重影

响患者的情绪,出现焦虑、烦躁等负面情况,而上述负面情绪会进一步加重患者疼痛感,导致夜间难以休息,对此护理人员要给予心理呵护,多陪伴在病人身边,帮助其疏导心理,解答其疑问,让患者更好了解自身情况,有勇气面对疾病,舒缓不良情绪;(2)疼痛护理。为帮助患者更好缓解疼痛,可尝试通过按摩、看电视、听音乐等方式,帮助患者转移注意力。同时还可采取热敷的方法止痛,即将 65°C 以上的热水袋置于湿毛巾上,在疼痛处热敷20分钟,可起到一定止痛作用;(3)指导患者放松。除转移患者注意力、热敷等护理方式外,全身放松也是缓解疼痛的有效方法,即通过肌肉放松的方式来减轻疼痛。护理人员需做好病房环境护理,保持病房安静,指导患者轻闭双眼,做深呼吸、慢吐气,使得新鲜空气进入肺部,通过舒缓气息缓解疼痛。

1.3 观察指标

疼痛评分:采取VAS进行评分,评分越低说明疼痛缓解效果越好。

满意度评估:采用我院自制满意度调查问卷,内容涉及护理技能、服务态度、职业素养等10个问题,每个问题1-3分,共计30分,总分低于20分为不满意,分数在21-26分为一般满意,分数在27分以上为满意

住院时间:对患者住院时间进行记录。

1.4 统计学方法

采用SPSS26.0软件进行数据统计,计量资料用($\bar{x} \pm s$)表示,计数资料用(%)表示,分别有t值和卡方值检验, $P < 0.05$,有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者疼痛评分对比

经统计,两组患者护理前后疼痛评分无显著差异, $P > 0.05$,经不同护理措施干预后,研究组疼痛评分显著低于对照组, $P < 0.05$,具体数据见表1。

表1 两组患者疼痛评分对比($\bar{x} \pm s$)

分组	例数	疼痛评分
----	----	------

		护理前	护理后
研究组	48	6.89 ± 1.31	1.56 ± 1.01
对照组	48	6.75 ± 1.53	3.31 ± 1.87
t		0.482	8.965
p		0.631	< 0.001

2.2 两组患者住院时间对比

对不同护理措施干预后, 两组患者住院时间进行统计, 数据显示研究组住院时间明显短于对照组, $P < 0.05$, 具体数据见表 2.

表 2 两组患者住院时间对比 ($\bar{x} \pm s$)

分组	例数	住院时间
研究组	48	9.37 ± 3.32
对照组	48	15.39 ± 3.21
t		9.031
p		< 0.001

2.3 两组患者护理满意度对比

研究组夜间疼痛护理后, 患者满意度高达 97.92%, 明显高于对照组 75.00%, $P < 0.05$, 具体数据见表 3.

表 3 两组患者护理满意度对比 (n,%)

分组	例数	满意	一般满意	不满意	满意度
研究组	48	30 (62.5)	17 (35.42)	1 (2.08)	47 (97.92)
对照组	48	22 (45.83)	14 (29.17)	12 (25.00)	36 (75.00)
X^2					10.766
p					0.001

3 讨论

腰椎承载着人体日常的伸、屈、扭转等运动, 特别是在搬运、顶扛等负重活动中发挥重要作用, 支撑人体 6 成以上的体重, 可以说腰椎对人体很重要, 其负担也很重^[5]。如果在日常生活中缺乏对腰椎的养护和正常使用, 造成病理性损伤、腰椎结构异常、姿势不正确, 就会诱发腰椎疼痛^[6]。有数据显示, 在当前生活方式、工作节奏改变的今天, 腰椎疾病发病率正在逐年攀升, 且伴随我国老龄化加剧, 腰椎疾病在老年群体发病率也占较大比重^[7]。腰椎疾病会造成腰椎疼痛、弯腰受限等情况, 严重影响日常生活, 特别是腰椎疾病治愈较难, 长期用药, 病情还是会反复, 难免对患者心理造成影响, 引发焦虑、沮丧等不良情绪。为此, 采取有效的措施进行干预, 对患者身心都有重要影响。

分析腰椎疾病发病机制, 多因椎间盘出现退行性病变, 导致腰椎稳定性受损, 长期活动、劳累, 会导致骨赘形成, 继而进一步压迫腰椎周围的血管、神经等组织, 引发疼痛、活动困难。特别是长期压迫血管、神经, 还会进一步加剧症状, 导致患者出现加重疼痛、腰椎充

血、水肿的情况^[8]。为进一步缓解患者痛苦, 采取有效措施缓解疼痛、促进康复是该病临床治疗所急需探索的。夜间疼痛护理以降低患者疼痛程度为核心, 采取多种手段缓解腰椎疼痛。如通过心理疏导缓解患者焦躁情绪, 伴随情绪的缓和来实现疼痛的环节, 再有通过听音乐、看电视等转移注意力的方式, 避免患者将过多注意力集中在疼痛上, 以及通过按摩、热敷、肌肉放松等方式, 帮助患者更好减轻疼痛。

本次研究数据显示, 研究组经夜间疼痛护理干预后, 患者在多种方法干预下, 腰椎疼痛的确得到缓解, 疼痛评分从 (6.89 ± 1.31) 分降低至 (1.56 ± 1.01) 分, 而对照组疼痛评分从 (6.75 ± 1.53) 分降到 (3.31 ± 1.87) 分, 研究组疼痛缓解程度优于对照组, $P < 0.05$ 。随着疼痛的有效缓解, 患者症状得到控制, 对患者治疗起到积极作用, 研究组住院时间明显缩短, 为 (9.37 ± 3.32) 天, 短于对照组的 (15.39 ± 3.21) 天, $P < 0.05$ 。在夜间疼痛护理干预下, 研究组患者收到良好的治疗效果, 缩短治疗时间, 减轻患者经济负担, 同时提升生活质量, 也收到较高的患者满意度, 研究组护理满意度 97.92%, 高于对照组的 75.00%, $P < 0.05$ 。

综上所述, 在老年腰椎疾病的治疗中, 采取夜间疼痛护理, 经多种方法干预, 患者腰椎疼痛得到有效缓解, 利于病情康复, 缩短治疗时间, 减轻患者身体、心理双重负担, 提高生活质量, 为患者所认可, 满意度较高, 值得广泛应用。

参考文献:

- [1]段婧.疼痛评估在颈肩腰腿痛患者护理中的应用观察[J].临床医药文献电子杂志,2018,5(36):120,122.
- [2]赵爱玲.夜间疼痛护理技术在颈、腰椎病患者中的应用效果探究[J].中国卫生标准管理,2017,8(021):195-197.
- [3]代平.探究夜间疼痛护理技术在老年腰椎病患者中的应用效果[J].益寿宝典,2021(024):000.
- [4]王静,王金艳.基于夜间疼痛护理技术在颈、腰椎病患者中的应用效果分析[J].健康必读 2020,2(231):250.
- [5]张桂平,赵立军,陈立军,等.中医特色护理在腰椎间盘突出症合并腰腿疼痛患者护理中的应用[J].齐鲁护理杂志,2019,25(20):3.
- [6]许忠梅.夜间疼痛护理技术在颈、腰椎病患者中的应用[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(6):4.
- [7]李雪琴.探究夜间疼痛护理技术在颈、腰椎病患者中的应用效果[J].人人健康,2020, No.511(02):163-163.
- [8]吴寰洪梅,吴洪霞.分析夜间疼痛护理在腰椎病患者中的价值[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(27):102-102.