

## 针对性护理在偏头痛患者护理中的应用研究

章芝玲

浏阳市集里医院 湖南浏阳

**【摘要】目的** 分析偏头痛患者护理中针对性护理的干预效果。**方法** 选取我院近2年(2019年8月-2021年9月)收治的偏头痛患者90例,回顾临床资料。将实施针对性护理的45例患者作为观察组,将实施常规护理的45例患者作为对照组。观察两组护理效果。**结果** 观察组患者焦虑、抑郁情绪评分改善情况更佳,疼痛程度更低,护理满意度更高,与对照组相比差异有统计学意义( $P<0.05$ )。**结论** 通过实施针对性护理,可有效改善偏头痛患者负性情绪,降低疼痛感,有利于护理效果的提高,同时提升患者对临床护理工作的满意度,临床应用价值确切。

**【关键词】** 偏头痛; 针对性护理; 心理状况; 疼痛; 满意度; 效果

### Study on the application of targeted nursing in the nursing of migraine patients

Zhiling Zhang

LiuYang Jili Hospital, LiuYang, Hunan

**【Abstract】Objective** to analyze the effect of targeted nursing intervention in the nursing of migraine patients. **Methods** 90 patients with migraine treated in our hospital in recent 2 years (August 2019 September 2021) were selected, and the clinical data were reviewed. 45 patients who received targeted nursing were taken as the observation group, and 45 patients who received routine nursing were taken as the control group. Observe the nursing effect of the two groups. **Results** the patients in the observation group had better improvement in anxiety and depression scores, lower pain and higher nursing satisfaction than those in the control group ( $p<0.05$ ). **Conclusion** he implementation of targeted nursing can effectively improve the negative mood of migraine patients, reduce the pain, improve the nursing effect, and improve the satisfaction of patients with clinical nursing work. It has definite clinical application value.

**【Keywords】** Migraine; Targeted nursing; Psychological condition; Pain; Satisfaction; Effect

偏头痛是一种多发的持续性头痛,以搏动性疼痛为主。多发于青少年和女性,一般内分泌变化、过劳、睡眠不足、紧张、情绪不稳等容易诱发<sup>[1]</sup>。该病症是神经内科常见的一种疾病,且反复发作,会影响患者的日常生活和工作。临床针对偏头痛的治疗以终止头痛发作、缓解伴发症状和预防复发为原则。具体治疗药物分为药物治疗和非药物治疗。而实际治疗中缺乏一直有效的解决方案,但给予偏头痛患者科学有效的护理干预,能极大程度上改善临床症状,从而促进病情的康复<sup>[2]</sup>。对此,我们对偏头痛患者进行了针对性护理干预,取得了满意的效果,现报道如下:

#### 1 研究资料及方法

##### 1.1 研究资料

选取我院近2年收治的偏头痛患者,回顾分析探讨护理效果。其中45例对照组患者(男19例,女26例)年龄在18-73岁(平均 $45.54\pm 2.18$ 岁);病程2-11年(平均 $6.52\pm 1.24$ 年)。45例观察组患者(男21例,女24例)年龄在22-74岁(平均 $48.16\pm 3.17$ 岁);病程2-11年(平均 $6.53\pm 1.20$ 年)。上述病例资料比较均衡性良好( $P>0.05$ ),有可比性。

##### 1.2 方法

对照组接受常规护理干预。观察组采取针对性护理干预,具体措施如下:

(1) 临床研究可知,季节与气候变化是引起偏头痛的影响因素之一。如果不注意气候变化和换季

保暖,常感受风寒、湿热、邪气,就容易引起头痛,尤其是汗出当风或者感受寒湿侵袭,都容易引起偏头痛发作。所以需要气候的变化产生重视,提醒和指导患者增添衣物。加强环境护理,为其提供整洁干净的休息环境,定时开窗通风,维持室内空气清新,保证温湿度适宜,病房安静,便于患者获得充足的睡眠。

(2) 情绪方面,如果平时常生气、上火或者紧张、焦虑、思虑过度、精神压力大,也容易引发偏头痛。原因是精神负担会导致身体产生应激反应,使得情绪波动、血压上升、肌肉紧张,如无法及时解除压力,就会出现偏头痛。对此,护理人员应根据患者的具体情况,实施针对性的心理护理,这对减少精神负担,保持乐观心态有重要作用。首先,护理人员应主动与患者进行语言交流和情感沟通,了解患者不良情绪的发生原因,再有针对性的制定心理干预计划。可向患者介绍治疗成功的案例,或邀请这类患者现身说法,鼓励患者与其交流,使其树立战胜疾病的信心,从而积极主动配合医疗护理工作,提高临床治疗效果。

(3) 生活饮食方面,如果饮食上不注意,过度的抽烟喝酒,或者常进食一些油腻、不好消化的食物,会影响脾胃功能,也容易引起偏头痛发作。所以,应加强患者饮食护理,指导患者维持健康的饮食规律,嘱其尽量控制脂肪和盐的摄入量,尽量不要饮用咖啡、浓茶等饮料。保持饮食清淡,鼓励患者多食用水果蔬菜。此外,充足的睡眠对治疗偏头痛

也可起到重要作用,保持较高的睡眠质量非常重要。要求护理人员多留意患者的作息时间和休息时间,根据患者的具体情况,制定生物钟,并告知患者做到早睡早起。还可指导其进行适当的体育锻炼,睡前饮用热牛奶或用温开水泡脚,使患者养成一个良好的生活习惯。

(4) 其他方面,研究表明有偏头痛的女性大多数都在月经期前后发病,原因是因为卵巢在月经期前分泌较多荷尔蒙,内分泌失调,就会出现偏头痛。指导患者进行头部按摩,取百会穴、太阳穴等 3-5 个穴位,以适当力度按压,有助于缓解疼痛感。由于患者缺乏对偏头痛的全面了解,因而对于部分诱发因素做不到自发避免。给予合理的健康宣传教育,针对患者年龄、文化程度、职业等普及偏头痛知识,详细讲解疾病有关知识,帮助患者深入认识疾病,从而主动接受治疗,这对引导他们形成健康的日常生活习惯,深入了解自身疾病,掌握自我护理方法,提高疗效,提升患者对护理满意程度有积极意义。

### 1.3 统计学方法

用统计学软件 (SPSS23.0 版本) 分析数据。

### 1.4 观察指标

测定两组患者心理状况评分、疼痛评分情况。同时统计两组护理满意度。

## 2 结果

### 2.1 两组患者心理状况评分对比

见表 1。

表 1 两组患者心理状况评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	干预前		干预后	
		SAS 评分	SDS 评分	SAS 评分	SDS 评分
观察组	45	57.26±3.45	59.46±3.14	23.16±2.18	25.14±2.16
对照组	45	57.69±3.46	59.58±3.12	38.46±3.26	39.41±3.22
t	-	0.590	0.182	26.171	24.688
P	-	0.557	0.856	0.001	0.001

### 2.2 两组患者疼痛评分对比

本研究结果显示,干预前,观察组、对照组疼痛评分分别为 (4.87±0.16) 分、(4.89±0.15) 分。

其中 t 值=0.612, P 值=0.542。可知,组间对比差异无统计学意义 (P>0.05); 干预后,观察组、对照组疼痛评分分别为 (1.23±0.07) 分、(2.59±0.14)

分。其中  $t$  值=58.256,  $P$  值=0.001。可知, 组间对比差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

### 2.3 两组患者护理满意度对比

本研究结果显示, 观察组患者护理满意度 93.33%, 其中非常满意 31 例, 满意 11 例, 不满意 3 例; 对照组患者护理满意度 75.56%, 其中非常满意 26 例, 满意 8 例, 不满意 11 例。其中  $\chi^2$  值=39.805,  $P$  值=0.001。可知, 组间对比差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

### 3 讨论

偏头痛是一种慢性发作性神经血管疾病, 临床上以发作性、偏侧、搏动样头痛为主要临床特征, 常伴有伴恶心、呕吐、畏光、畏声、流泪等症<sup>[3]</sup>。临床上, 头痛分为原发性和继发性, 至今人不知道确切的发病机制, 但这一疾病的发生与神经生物学障碍有关。偏头痛是整个中枢神经系统, 尤其是感觉系统的紊乱, 血流在大脑皮层流动时伴随着预兆的开始, 并且是在头痛减轻前或与头痛同时开始, 提示该疾病的发生是一种有生物因素引起的, 例如遗传或新陈代谢。偏头痛发作时延髓呕吐中枢激活, 而恶心、呕吐是一种保护性反射, 大多数人呕吐之后偏头痛会减轻<sup>[4]</sup>。

随着人们生活习惯的改变和压力的不断增大, 偏头痛患者的发病率逐年升高, 且有年轻趋势。故而对患者采取积极有效的治疗措施之外, 给予科学有效的护理干预也尤为重要<sup>[5-6]</sup>。本研究中, 向患者实施针对性护理干预措施, 结合临床护理经验, 满足患者的需求, 从环境、心理、饮食、睡眠、健康指导、用药等方面给予有针对性的护理措施。通过重视气候与季节的变化, 嘱其增添衣物, 营造环境的整洁卫生, 有助于病情的进一步恢复。通过心理支持, 帮助患者缓解精神负担, 同时配合家庭情感支持, 进一步改善其负性心理, 从而有利于治疗效果的提升。通过加强患者饮食护理, 指导其形成健康良好的饮食习惯, 能进一步控制病情的进展, 有利于身心的健康发展。嘱其养成良好的睡眠习惯、运动习惯, 能很好地提高睡眠质量, 有助于健康生活行为的培养。通过健康宣教, 帮助其深入认识疾病, 从而积极主动配合临床护理工作, 同时指导其进行适当的穴位按摩, 有利于身心的健康发展, 提高临床治疗效果。由于该疾病需要长期坚持治疗,

患者在家治疗过程中可能存在用药依从性下降的情况, 对此, 加强用药护理, 告知遵医嘱正确用药的重要作用和目的, 对促进疾病的康复, 提升预后有重要作用。本研究结果显示, 观察组患者心理状况评分明显降低, 疼痛程度明显缓解, 且对护理满意度较高。说明上述护理措施的临床应用价值较高, 可有效缓解患者负性心理应激, 从而提高对疼痛的耐受力, 有利于临床症状的改善, 提高护理满意度。但本研究未对患者进行长期随访工作, 故远期疗效和复发情况有待进一步证实和研究。

综上所述, 针对性护理干预在偏头痛患者护理中效果显著, 对提高临床护理效果, 缓解不良心理情绪, 降低疼痛感, 提高满意度有积极意义。

### 参考文献

- [1] 程秀娟. 护理干预在偏头痛患者护理中的应用效果观察[J]. 首都食品与医药, 2020, 27(6): 162-162.
- [2] 孙威. 护理干预在偏头痛患者护理中的应用及对患者负性情绪和生活质量的影响[J]. 2020, 17(7): 247.
- [3] 赵阳. 针对性护理干预在痛风患者中的应用[J]. 中国当代医药, 2020, 27(9): 217-219.
- [4] 王丽, 朱华云, 杜欢欢. 偏头痛性眩晕治疗中个性化程序化护理的应用[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2020, 20(72): 270-271.
- [5] 方琴. 个性化程序护理在改善偏头痛患者生活质量和发作情况中的应用效果分析[J]. 家有孕宝, 2021, 3(20): 217.
- [6] 张东霞. 优质护理干预在偏头痛患者护理中的应用效果[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2022, 39(1): 30-30.

收稿日期: 2022 年 8 月 10 日

出刊日期: 2022 年 9 月 25 日

引用本文: 章芝玲, 针对性护理在偏头痛患者护理中的应用研究[J]. 国际内科前沿杂志 2022, 3(3): 116-118  
DOI: 10.12208/j. ijim. 20220098

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS