

夜间疼痛中医护理对腰椎间盘突出患者的影响

刘亚男, 惠珂珂

西安市中医医院 陕西西安

【摘要】目的 探讨夜间疼痛中医护理对腰椎间盘突出患者的影响。**方法** 取本院 2022 年 1 月~2024 年 1 月 100 例腰椎间盘突出患者随机分组, 对照组为常规护理, 研究组为夜间疼痛中医护理, 比较两组护理效果。**结果** 两组护理前各评分对比并无明显差异 ($P>0.05$), 两组护理后 NRS、JOA、夜间 PSQI 评分对比, 研究组更优 ($P<0.05$); 两组护理满意度对比, 研究组更高 ($P<0.05$)。**结论** 中医护理可有效改善腰椎间盘突出患者夜间疼痛, 有助于促进患者腰椎功能恢复, 提高患者夜间睡眠质量, 临床可结合患者情况灵活应用。

【关键词】 夜间疼痛; 中医护理; 腰椎间盘突出; 腰椎功能

【收稿日期】 2024 年 3 月 19 日 **【出刊日期】** 2024 年 4 月 20 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240187

Influence of traditional Chinese medicine nursing on patients with lumbar disc herniation at night

Yanan Liu, Keke Hui

Xi'an Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】 Objective To explore the influence of traditional Chinese medicine nursing on patients with lumbar disc herniation at night. **Methods** From January 2022 to January 2024, 100 patients with lumbar disc herniation in our hospital were randomly divided into two groups: the control group was given routine nursing and the study group was given traditional Chinese medicine nursing at night. The nursing effect of the two groups was compared. **Results** There was no significant difference in scores between the two groups before nursing ($P > 0.05$). The scores of NRS, JOA and PSQI at night after nursing between the two groups were better in the study group ($P < 0.05$). The nursing satisfaction of the two groups was higher in the study group ($P < 0.05$). **Conclusion** Traditional Chinese medicine nursing can effectively improve the night pain of patients with lumbar disc herniation, help to promote the recovery of patients' lumbar function, improve the quality of patients' sleep at night, and can be flexibly applied in combination with patients' conditions.

【Keywords】 Night pain; Traditional Chinese medicine nursing; Lumbar disc herniation; Lumbar function

腰椎间盘突出是指腰椎椎间盘向脊柱管内或椎间孔内突出, 压迫或刺激脊髓或神经根, 从而引起相应的症状^[1]。腰椎间盘突出通常由椎间盘退行性变化、外力损伤或过度使用导致, 多发生于腰椎第 4、5 椎间盘和 5 腰椎与骶骨之间的椎间盘^[2]。疼痛是腰椎间盘突出的典型症状, 随着病情的发展, 疼痛可能放射到臀部、大腿、小腿或脚部^[3]。夜间疼痛是困扰大多数腰椎间盘突出患者的难题, 很多患者由于疼痛难以入睡或频繁醒来, 睡眠质量下降, 影响患者的生活质量和工作效率。另外, 长期夜间疼痛可能导致患者出现负面情绪, 如焦虑、抑郁等, 影响患者心理健康。因此, 改善腰椎间盘突出患者夜间疼痛非常必要。目前, 临床多通过服用镇痛药物、常规护理来缓解腰椎间盘突出患者夜间疼痛,

虽然能够在一定程度上改善患者症状, 但效果欠佳。近年来, 中医护理在临床崭露头角, 尤其是在缓解腰椎间盘突出患者疼痛感受方面效果显著。本文就针对夜间疼痛中医护理对腰椎间盘突出患者的影响展开分析, 具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

取本院 2022 年 1 月~2024 年 1 月 100 例腰椎间盘突出患者随机分组, 即对照、研究两组, 各组病例数均为 50 例。对照、研究两组中男性患者分别为 26 例、28 例, 女性患者分别为 24 例、22 例; 对照、研究两组中患者年龄最大分别为 62 岁、63 岁, 患者年龄最小分别为 46 岁、50 岁, 两组患者平均年龄分别为

56.74±3.81 岁、55.49±3.26 岁; 对照、研究两组病程最长分别为 5 年、6 年, 两组病程最短分别为 0.3 年、0.2 年, 两组患者平均病程分别为 3.34±1.09 年、3.42±1.15 年。两组一般资料对比 ($P>0.05$)。纳入标准:

(1) 已通过临床检查明确确诊为腰椎间盘突出, 且伴随夜间疼痛者。(2) 知情同意者。排除标准: (1) 合并语言障碍、认知障碍、精神障碍者。(2) 合并全身感染、恶性肿瘤、免疫缺陷等。(3) 常规治疗无效, 需进行手术干预者。此次研究已获得医学伦理委员会审批。

1.2 方法

对照组给予常规护理, 即做好患者健康教育, 告知患者睡硬质床垫, 下床活动时佩戴腰部支具, 以减轻腰部压力, 尽量减少弯腰或提重物, 适当进行体育锻炼, 以促进腰椎功能恢复。保持科学、合理的饮食习惯, 避免发生便秘, 根据医嘱给予患者镇痛药物。

研究组给予夜间疼痛中医护理, 护理详情如下: (1) 经络拍打: 取足少阴肾经、足太阳膀胱经, 按照子午流注原则, 于午时 (11: 00~13: 00)、申时 (15: 00~17: 00)、酉时 (17: 00~19: 00) 实施经络拍打, 着重拍打肾俞、委中、八髎、承山、太溪等穴位, 注意每条经络拍打时间控制在 20 min, 1 日 3 次; (2) 耳穴贴压: 取肝、肾、神门、腰骶椎为主穴, 皮质下、三角等穴为辅穴, 使用 0.5 cm×0.5 cm 的医用敷贴将王不留行籽贴于上述穴位, 轻柔按压王不留行籽, 直至局部肿胀发热, 每次按揉时间为 3~5 min, 1 日 3 次, 次日则粘贴对侧耳廓进行按压。(3) 针灸: 取肾俞、委中、承山、腰阳关、承扶等穴位以及腰痛感外 2 cm 处实施针灸, 每次针灸 2~3 处穴位, 得气后留针 30 min, 将艾炷点燃后置于针尾, 注意在患者皮肤表面放置隔热纸垫, 以免艾叶燃烧掉落烫伤患者, 1 日 1 次。(4) 中药熏洗: 取独活、桑寄生、桂枝、威灵仙、怀牛膝、杜仲、续断片、骨碎补、当归、肉桂、红花、赤芍各 30 g, 制草乌、制川乌各 10 g, 用清水浸泡 15~20 min 后熬煮, 将煎好的药汤倒入浴缸中, 患者每日熏洗疼痛部位, 每次 20 min, 1 日 1 次。(5) 情志护理: 加强与患者沟通, 取得患者信任, 倾听患者想法, 并提供积极的心理支持和安慰, 帮助患者释放压力, 减轻心理负担。指导患者学习冥想和放松训练技巧, 通过深呼吸、肌肉放松等方法, 放松其身心, 减轻其身体紧张感和疼痛感, 引导患者学会正面应对困难和挑战, 保持积极乐观的治疗心态。(6) 饮食护理: 提醒患者避免食用油腻、辛辣、刺激性食物, 减少对胃肠道的刺激, 避免发生便秘。多

食用富含蛋白质的食物, 如鸡肉、鱼肉、豆类等, 为肌肉和骨骼健康提供保障。适量补充钙质, 以强健骨骼。保持饮食规律, 避免暴饮暴食, 根据个人体质和症状, 结合中医调理方法, 如药膳疗法、草药调理等, 缓解疼痛感。

1.3 观察指标

(1) 比较两组护理前后疼痛数字评分量表 (NRS) 评分、腰椎功能 (JOA) 评分、夜间匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 评分, NRS 评分: 总分 10 分, 评分越低则疼痛越轻; JOA 评分: 量表共 4 个维度, 总分 29 分, 评分越高越好; PSQI 评分: 量表共 18 项自评条目, 总分 21 分, 评分越低睡眠质量越好。(2) 采用自制调查问卷比较两组护理满意度, 总分 100 分, 划分为非常满意、满意、比较满意、不满意四个等级, 分别对应 100 分、80~99 分、60~79 分、<60 分。满意度计算: 非常满意例数、比较满意例数、满意例数之和除以总例数乘以 100%。

1.4 统计学分析

用统计学软件 SPSS21.0 对数据进行分析, 符合正态分布的计量资料用 ($\bar{x} \pm s$) 表示, t 验证, 计数资料用 (%) 表示, χ^2 验证, 若 $P<0.05$ 说明差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组 NRS、JOA、夜间 PSQI 评分

对照组与研究组各 50 例患者, 护理前, 对照组 NRS (6.32±2.24) 分、JOA (11.87±2.63) 分、夜间 PSQI (14.12±2.55) 分, 研究组 NRS (6.28±2.17) 分、JOA (11.69±2.75) 分、夜间 PSQI (13.92±2.46) 分, 两组护理前各评分对比并无明显差异 ($t_1=0.091$, $P_1=0.928$, $t_2=0.335$, $P_2=0.739$, $t_3=0.399$, $P_3=0.691$, $P>0.05$); 护理后, 对照组 NRS (4.43±1.31) 分、JOA (16.85±3.52) 分、夜间 PSQI (7.76±2.29) 分, 研究组 NRS (1.15±0.53) 分、JOA (19.87±3.42) 分、夜间 PSQI (5.51±1.62) 分, 护理后, 两组 NRS、JOA、夜间 PSQI 评分对比, 研究组更优, 对比有差异 ($t_1=16.412$, $P_1=0.001$, $t_2=4.351$, $P_2=0.001$, $t_3=5.672$, $P_3=0.001$, $P<0.05$)。

2.2 比较两组护理满意度

对照组非常满意 12 (24.00%) 例、满意 15 (30.00%) 例、比较满意 19 (38.00%) 例、不满意 4 (8.00%) 例, 总满意度为 92.00%; 研究组非常满意 25 (50.00%) 例、满意 18 (36.00%) 例、比较满意 7 (14.00%) 例、不满意 0 例, 总满意度为 100%, 两组护理满意度对比,

研究组更高, 对比有差异($\chi^2=8.333, P=0.001, P<0.05$)。

3 讨论

腰椎间盘突出症指椎间盘的纤维环破裂, 使椎间盘内部的软髓核突出到椎管内, 压迫或刺激周围的神经根或脊髓, 从而引起相应症状, 其发生与慢性劳损、外伤或急性劳损、年龄、生活习惯等因素密切相关^[4]。腰痛是腰椎间盘突出症常见的症状, 疼痛可以局限在腰部, 也可以放射至臀部、大腿、小腿等部位, 严重影响患者生活质量^[5]。此外, 椎间盘突出压迫或刺激周围的神经根或脊髓, 还可能引起神经症状, 如坐骨神经痛、下肢无力、麻木等, 严重时甚至影响行走和日常活动^[6]。多数腰椎间盘突出患者都面临着夜间疼痛的困扰, 极易影响患者睡眠质量。持续疼痛可能导致患者难以入睡、易醒或睡眠不深, 进而影响到白天的精神状态。另外, 夜间疼痛还可能导致患者在夜间活动受限, 例如难以翻身、起床、走动等, 甚至影响患者上厕所, 使患者失去自理能力。因此, 缓解腰椎间盘突出患者夜间疼痛非常必要。

中医护理内容广泛, 安全性高、易操作、效果显著, 在缓解腰椎间盘突出患者疼痛中具有重要意义。本次研究发现, 两组护理后 NRS、JOA、夜间 PSQI 评分对比, 研究组更优 ($P<0.05$), 提示经中医护理后患者疼痛症状明显减轻, 睡眠质量提高, 腰椎功能好转, 充分展现了中医护理的价值与意义。分析其原因, 遵循子午流注原则进行经络拍打可以更好地刺激人体经络, 促进气血畅通, 调整脏腑功能, 增强身体免疫力和自愈能力^[7]。子午流注原则也符合自然界阴阳变化规律, 子时阳气初生, 午时阳气旺盛, 适合进行经络拍打以促进阳气的升发, 有助于缓解患者疼痛。针灸可以调整人体气血运行, 改善局部血液循环, 减轻疼痛。通过贴敷王不留行籽于耳穴, 可刺激耳穴神经末梢, 促进局部血液循环, 激活机体内部调节系统, 达到缓解疼痛的目的^[8]。中药熏洗应用了多种中药材进行熬制, 具有活血化瘀, 消肿止痛等作用。且热水熏洗可温热局部, 促进血液循环, 有助于缓解疼痛^[9]。情志护理与饮食护理可缓解患者负面情绪, 同时引导保持良好的饮食规律, 能够为患者疾病治疗打下良好基础。本次研究还发现, 两组护理满意度对比, 研究组更高 ($P<0.05$), 说明中医护理更能满足患者护理需求, 患者接受度更高, 对护理效果更

加满意。

综上所述, 中医护理可通过多种方式缓解腰椎间盘突出患者夜间疼痛, 对改善患者腰椎功能及睡眠质量有积极意义, 临床可结合患者情况灵活应用。

参考文献

- [1] 罗玲, 谭文娟. 麦肯基疗法结合中医护理对腰椎间盘突出症患者疼痛及生活质量的影响[J]. 当代护士(中旬刊), 2022, 29(7): 76-79.
- [2] 路小纤, 刘艳, 张会敏, 等. 腰椎间盘突出症病人疼痛灾难化与情绪状态、中医护理需求的相关性分析[J]. 护理研究, 2022, 36(16): 3003-3005.
- [3] 王春梅, 崔改琴, 闫海花. 中医综合护理干预对腰椎间盘突出症患者疼痛程度及复发率的影响[J]. 哈尔滨医药, 2023, 43(2): 124-126.
- [4] 张静, 孟华, 全秋艳. 中医护理结合综合护理在腰椎间盘突出症患者中的应用[J]. 实用中医内科杂志, 2023, 37(2): 89-91.
- [5] 明美红, 肖嫣. 中医护理在腰椎间盘突出症患者中的应用效果[J]. 现代养生(上半月版), 2024, 24(5): 376-378.
- [6] 李思莉. 中医护理在腰椎间盘突出症患者术后疼痛中应用效果[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2021, 6(16): 17-19.
- [7] 付瑞玲, 崔海清. 特色中医护理对腰椎间盘突出症患者疼痛程度及功能的影响[J]. 中国医药指南, 2024, 22(8): 105-108.
- [8] 汤丽杰, 宋卓玲, 张利芳. 子午流注纳子法耳穴贴压对青年巨大型腰椎间盘突出症患者的影响[J]. 中国疗养医学, 2023, 32(7): 728-731.
- [9] 徐达, 熊娅萌. 中药熏洗结合针灸对腰椎间盘突出症术后临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(18): 133-135.

版权声明: ©2024 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