

疼痛护理在颈椎病患者护理中的应用及对睡眠质量的影响

夏晨璐

江苏省中西医结合医院 江苏南京 210000

摘要：目的：分析疼痛护理在颈椎病患者护理中的应用及对睡眠质量的影响。方法：本研究共 86 例观察对象，均为我院 2019 年 3 月至 2021 年 3 月收治的颈椎病患者，按照红绿双色球法进行分组，分为对照组（ $n=43$ ，常规护理）与研究组（ $n=43$ ，疼痛护理）。对比分析两组的护理效果。结果：在 VAS 评分与 PSQI 评分上，研究组低于对照组（ $P<0.05$ ）。结论：疼痛护理用于颈椎病的效果良好，有利于减轻患者的痛感，改善患者的睡眠质量，临床可进一步推广运用。

关键词：颈椎病；疼痛护理；疼痛程度；睡眠质量

颈椎病在临床上比较常见，好发于各个年龄段人群，具有较高的发病率，临床上表现为颈部疼痛、手指发麻以及上肢无力等症状，给患者的日常生活与工作状态造成极大的不良影响^[1]。鉴于此，本文将 86 例颈椎病患者为例进行分析，探讨疼痛护理对患者的影响，报告具体内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

观察例数有 86 例，观察时间在 2019.03~2021.03，观察对象是颈椎病患者，将 86 例患者分为 2 组，各 43 例。对照组中男女的占比为 24:19；患者年龄区间范围在 32 岁至 74 岁，平均（ 48.52 ± 5.24 ）岁；患病时长 3 个月~6 年，平均（ 2.34 ± 0.56 ）年。研究组中男女的占比为 25:18；患者年龄区间范围在 31 岁至 74 岁，平均（ 48.63 ± 5.27 ）岁；患病时长 4 个月~6 年，平均（ 2.35 ± 0.57 ）年。通过观察分析发现两组的各项信息较为一致， $P>0.05$ 。本次研究得到伦理委员会的审核，且患者及家属知情并主动配合开展研究。

1.2 方法

对照组开展常规护理，研究组开展疼痛护理：①病情评估：入院后仔细检查患者的身体状况，结合患者的病情给予其镇痛、肌肉松弛以及消除神经水肿的药品，并告知患者药物使用方法。若是患者处于急性发作期，可以给予患者小剂量皮质类固醇激素进行治疗。②体位护理：做好对患者的健康宣教，协助患者维持正确的睡姿与坐姿，从而缓解颈椎的压迫感与疼痛程度。若是患者习惯仰卧姿势，则需要选择较低的枕头，并且将枕头放在患者的肩颈位置，防止肩颈部位悬空，从而减轻颈部的承受力，降低颈部的压力。③物理镇痛：结合患者的实际病情以及意愿，给予患者合适的物理镇痛疗法，比如按摩、针灸、推拿、光疗以及电疗等，从而加快血液流动速度，减轻患者的痛感。④心理干预：疼痛容易导致患者出现焦虑、烦躁等负面情绪，影响患者治疗的配合度。故护士需要主动与患者交流，评估患者的心理状态，给予患者针对性的心理疏导与安抚，缓解患者的焦虑症状，帮助患者树立治疗信心。

两组均干预 1 个月。

1.3 观察指标

干预 1 个月后，比较两组的疼痛程度与睡眠质量，①疼痛程度：评估标准参照视觉模拟评分（VAS），总计 0~10 分，0 分表示无痛，10 分表示剧烈疼痛，分数越高，评定为痛感越剧烈^[2]。②睡眠质量：采用匹兹堡睡眠质量指数表（PSQI）进行评价，量表总计 0~21 分，分数越高，评定为睡眠质量越差^[2]。

1.4 统计学方法

研究所得数据均录入至 Excel 2019 中予以校对，采用 SPSS 23.0 软件进行处理。（ $\bar{x}\pm s$ ）表示计量资料，百分比（%）表示计数资料。计量资料用 t 检验，而计数资料用卡方（ χ^2 ）检验。 P 评定检验结果， $P>0.05$ 提示无统计学差异， $P<0.05$ 提示有统计学差异。

2 结果

2.1 比较两组患者的疼痛程度与睡眠质量

通过统计发现，干预前，在 VAS 评分与 PSQI 评分上，研究组为（ 8.52 ± 0.34 ）分、（ 12.58 ± 2.34 ）分，对照组为（ 8.51 ± 0.33 ）分、（ 12.56 ± 2.33 ）分，两组差异不大（ $t_1=0.138$ ， $t_2=0.040$ ， $P_1=0.890$ ， $P_2=0.968$ ）。干预后，研究组的 VAS 评分与 PSQI 评分分别为（ 2.15 ± 0.11 ）分、（ 7.53 ± 1.02 ）分，明显低于对照组（ 3.58 ± 0.47 ）分、（ 9.52 ± 1.86 ）分，对比差异较大（ $t_1=19.426$ ， $t_2=6.152$ ， $P_1=0.000$ ， $P_2=0.000$ ）。

3 讨论

近些年来，随着社会经济的快速发展，人们的生活压力不断增加，导致颈椎病的患病人数呈逐年增加的趋势。颈椎病在临床上又被称之为颈椎综合征，主要是由于慢性劳损、颈椎退行性变等所致，颈椎疼痛是其主要症状，给患者的睡眠质量造成不良影响。疼痛护理强调干预措施的针对性，护理服务的科学性，护理方案的高效、具体性，能够满足患者的合理需求，为患者提供优质的护理服务，从而提升护理质量^[3]。本次研究发现，干预后，研究组的 VAS 评分与 PSQI 评分低于对照组（ $P<0.05$ ），表明疼痛护理的效果更佳。分析原因为：做好情绪疏导可以减少患者的负面情绪，提高患者的治疗信心；评估患者的疼痛程度给予适量的镇痛药物处理，能够减轻患者的痛感；通过针灸、局部按摩等物理疗法进行镇痛处理，能够有效缓解患者的不适症状，改善患者的睡眠质量。

综上所述，疼痛护理用于颈椎病的效果显著，在减轻患者疼痛程度以及改善睡眠质量方面发挥着巨大的作用，值得推广和应用。

参考文献

- [1]周芬, 帅华. 疼痛护理联合中医定向透药治疗仪在颈椎病患者中的应用[J]. 医疗装备, 2020, 033(001):146-147.
- [2]刘焯, 乔铮, 康琳. 心理放松护理对颈椎病患者疼痛及睡眠障碍的影响分析[J]. 养生保健指南, 2019, 000(036):153-153.
- [3]李桂玉, 殷见弟, 殷多玲. 中医针灸推拿护理在颈椎病患者护理中的应用效果分析[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2019, 40(06):124-125.