

个性化护理方案对偏头痛患者自我管理能力及预后的作用

王航媛

(西安交通大学医学院第一附属医院 陕西西安 710061)

【摘要】目的: 本研究旨在探讨数字支持的个性化护理方案对偏头痛患者自我管理能力及疾病预后的影响。方法: 研究选择了2023年5月至2024年5月期间就诊的30例慢性偏头痛患者, 随机分为对照组和实验组, 每组15例。对照组接受常规的健康宣教, 实验组则实施基于数字支持的个性化护理方案, 干预周期为6个月。该护理方案不仅包括个体化的健康指导, 还结合了智能设备和应用程序进行日常跟踪与管理, 以帮助患者更好地理解疾病并有效控制偏头痛的发作。结果: 干预期结束后, 实验组在偏头痛发作频率、强度及持续时间方面明显低于对照组。同时, 实验组患者在疾病认知、自我管理能力及治疗依从性等方面也表现出显著提高。通过个性化的干预, 患者不仅掌握了更合适的治疗方法, 还增强了对疾病的主动控制能力, 整体生活质量得到改善。实验组在心理状态方面的改善也远超对照组, 尤其是在焦虑和抑郁情绪的缓解上。结论: 个性化护理方案, 尤其是在数字技术支持下, 为慢性偏头痛患者提供了更加精准的疾病管理方式。相比传统的常规宣教, 个性化方案在提升患者自我管理能力和控制偏头痛发作及改善预后方面具有明显的优势。

【关键词】 偏头痛; 个性化护理; 自我管理能力

The effect of personalized nursing plan on self-management ability and prognosis of migraine patients

Wang Hanguan

(The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University School of Medicine, Xi'an, Shaanxi, China 710061)

[Abstract] Objective: This study aims to explore the impact of personalized nursing plans supported by digital technology on the self-management ability and disease prognosis of migraine patients. Method: Thirty patients with chronic migraine who visited between May 2023 and May 2024 were randomly divided into a control group and an experimental group, with 15 patients in each group. The control group received routine health education, while the experimental group implemented a personalized nursing plan based on digital support, with an intervention period of 6 months. This nursing program not only includes personalized health guidance, but also combines smart devices and applications for daily tracking and management to help patients better understand the disease and effectively control migraine attacks. Result: After the intervention, the experimental group showed significantly lower frequency, intensity, and duration of migraine attacks compared to the control group. At the same time, the experimental group patients also showed significant improvements in disease cognition, self-management ability, and treatment compliance. Through personalized intervention, patients not only master more suitable treatment methods, but also enhance their ability to actively control the disease, resulting in an overall improvement in their quality of life. The experimental group also showed significant improvement in psychological state compared to the control group, especially in alleviating anxiety and depression. Conclusion: Personalized care plans, especially with the support of digital technology, provide more precise disease management methods for chronic migraine patients. Compared to traditional conventional education, personalized programs have significant advantages in enhancing patients' self-management abilities, controlling migraine attacks, and improving prognosis.

[Key words] migraine; Personalized care; Self management ability

引言:

偏头痛是一种慢性的中枢神经系统类疾病,严重影响了患者的生存质量,虽经常规药物对症治疗可以改善患者的不适症状,但由于一味依赖药物治疗,容易出现药物过量性头痛,提升患者的自我管理模式不尽如人意;而近年来涉及患者关于提升其对疾病的认知能力及管理能力的现状逐渐受到重视,其中提出“患者赋能”的治疗方法,但现有的方法中缺乏一种客观化的行为干预手段,导致其效果难以被充分

保证。本文提倡的偏头痛综合护理方案是一种顺应患者个体差异性的综合治疗方法,融合互联网+技术,可针对该患者量身定做偏头痛个体化干预措施,根据症状预测算法、药物使用决策树、环境触发因素库,做到偏头痛前驱期及时干预、不加重偏头痛的临床症状;同时利用可穿戴设备持续性监测皮电反应的同时结合自主神经功能的变化,建立起发作风险预警模型指导患者正确调整药物使用,找准及控制环境触发因素,帮助偏头痛患者更有效地管理自己的疾病,并提升自我管理能力,不仅可减少药物依赖,减轻患者的疾病负担,

亦能优化偏头痛患者的预后。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2023 年 5 月至 2024 年 5 月在医院诊断为慢性偏头痛患者 30 例,均符合 ICHD-3 诊断标准,排除继发性头痛者、精神疾病急性期患者和妊娠期患者。将上述患者随机分为对照组与试验组,每组 15 例。其中,对照组(男 3 例、女 12 例)、实验组(男 4 例、女 11 例)均年龄为 38.6 ± 6.9 岁,组内研究对象的基线特征包括病程、每月发作天数以及 MIDAS 评分等,无显著差异 ($P>0.05$),能够进行两组病人间的比较分析。并且上述患者表现出共同的临床特点,均以偏头痛发作频繁为主要典型特征,且患者每月发作天数都比较高,进而对日常生活与正常工作造成极大部分影响^[1]。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组的常规护理虽为最基本的模式但也有一定的倾向关注偏头痛,每月给予发放头痛日记本,患者可根据症状记录,可了解自身的头痛规律或相关诱发因素,有利于患者更好地了解自己的疾病,但毕竟还是常规化操作,缺乏针对性与深度性;发作了给予口服曲坦类药物指导,只是一种急性期头痛症状的处理,往往不能从根本上改善长期管控患者的能力;季度健康讲座给予固定形式的饮食、睡眠的改善建议,但难免缺乏一定针对性;电话联系急诊电话是一种必要的沟通方式,但如何支持患者建立一个完整的全面长期的管控系统、对患者的深入、长期的健康教育尚不足^[2]。

1.2.2 实验组

TEAP 系统作为一种技术手段加上心理支持的方法是患者的新的头痛自我管理新模式,经过可穿戴的自主神经波动监测和头痛前驱症状的识别,能提前识别头痛的先兆从而及时阻断头痛的发生。这种实时的反馈性和互动性增加了患者对自身主动控制的能力,防止患者头痛发作初期因为未察觉到头痛前驱症状而失去早期干预的机会^[3]。非药物干预方式通过耳夹装置的经皮迷走神经刺激也能给患者提供一种手段来缓解其头痛。个性化触发阈值报警通过发出报警提示,用患者的感知识别环境刺激并采用自我修正方法来减少外界环境因素诱发患者头痛的机会。药物管理中的扫描药盒的 APP 通过患者能够清楚自己所服用药物的用药风险。虚拟社

区可以给患者提供支持,通过同伴进行交流与沟通,既给予患者安慰也给与更多新的头痛管理策略^[4]。

1.3 观察指标

(1) 每月头痛天数变化率:对每月头痛发生天数进行追踪,反映个性化护理方案偏头痛的效果。分别在护理干预前、干预后 3 个月及 6 个月,对每月头痛天数变化率进行测量。(2) 急性期发作时用药量变化:急性发作期用药的量。减少急性发作时的药物服用量,可以说明护理干预能够提高患者自我管理模式的能力。(3) 头痛影响测试 (HIT-6):对偏头痛对患者日常功能及工作效率的影响进行评价,对 HIT-6 的定期测量有助于评估护理干预的效果对患者生活质量的改善效果^[5]。(4) 疼痛灾难性量表 (PCS):对偏头痛患者的疼痛情绪反应进行测量。患者发生偏头痛后,通过个性化护理方案,减少了患者对疼痛的灾难性认知情绪,提高患者的自身调节能力。(5) 偏头痛前驱症状识别率:对患者偏头痛前驱症状进行指导,帮助患者自我识别并提早介入自我干预。定期检查患者对偏头痛前驱症状的识别率,了解干预护理方案对前驱症状的护理干预效果。(6) 血清降钙素基因相关肽 CGRP 水平变化:通过血清降钙素基因相关肽 CGRP 水平检测,分析针对该患者的护理方案对偏头痛病因学的调节作用。(7) 工作缺勤:分析患者因为偏头痛出现的缺勤情况,提高工作能力与生活质量^[6]。

1.4 统计学分析

使用 R4.2.0 软件。重复测量数据采用线性混合效应模型;分类变量用广义估计方程;效应量报告 Cohen'sd 值。

2 结果

2.1 两组头痛发作指标比较 (干预 6 月)

实验组头痛天数减少 58.3%,药物使用量降低 51.6%。

见表 1:

2.2 心理及功能指标变化 (干预 6 月)

个性化护理方案显著改善偏头痛患者的自我管理能力和预后,实验组在 HIT-6 评分、PCS 评分和工作缺勤方面均优于对照组,差异具有统计学意义。见表 2:

2.3 生物标志物与临床指标相关性

CGRP 水平与偏头痛的各项发作参数呈显著相关,且其变化对头痛天数、VAS 峰值等有重要预测作用。见表 3:

表 1 头痛发作控制效果对比表

指标	对照组 (n=15)	实验组 (n=15)	t/Z 值	P 值	Cohen'sd
头痛天数/月	14.2 ± 3.1	7.3 ± 2.5	6.27	<0.001	2.41
曲坦类用量 (片/月)	16.8 ± 4.3	8.1 ± 3.2	5.94	<0.001	2.29
VAS 疼痛峰值	5.8 ± 1.6	3.2 ± 1.1	5.31	<0.001	1.97
先兆识别准确率 (%)	38.6 ± 12.7	82.4 ± 15.3	8.12	<0.001	3.18
急诊就诊次数	2.4 ± 0.9	0.7 ± 0.5	6.45	<0.001	2.48

表 2 心理社会功能对比表

量表	组别	基线	6 个月	差值 (95%CI)	P 值
HIT-6 评分	对照组	63.7 ± 6.8	58.3 ± 7.2	-5.4 (-7.1~-3.7)	<0.001
	实验组	65.1 ± 7.3	42.6 ± 6.5	-22.5 (-24.8~-20.2)	<0.001
PCS 评分	对照组	32.5 ± 5.1	29.8 ± 4.9	-2.7 (-4.0~-1.4)	0.002
	实验组	33.8 ± 6.2	19.3 ± 4.1	-14.5 (-16.7~-12.3)	<0.001
工作缺勤 (天/月)	对照组	6.3 ± 1.8	4.7 ± 1.5	-1.6 (-2.3~-0.9)	0.001
	实验组	6.8 ± 2.1	1.2 ± 0.8	-5.6 (-6.5~-4.7)	<0.001

表 3 CGRP 水平与发作参数相关分析

参数	r 值	P 值	回归方程
头痛天数	0.82	<0.001	y=2.36x+5.78
VAS 峰值	0.76	<0.001	y=1.87x+2.13
前驱症状时长	-0.63	<0.001	y=-0.95x+18.24
药物响应时间	0.71	<0.001	y=1.52x+12.67
皮电波动幅度	0.69	<0.001	y=0.003x+0.12

3 讨论

数字式个性化护理在慢性偏头痛患者上的应用确实效果确切。经比较实验组与对照组头痛发作次数、用药数量、急诊就诊频次等情况,可发现其可明显提升患者自我管理水

平,其偏头痛发作次数、发作强度有明显减轻。观察组病人头痛日数、服药量、急诊就诊率明显低于对照组,尤其头痛天数下降高达 58.3%,服药量下降高达 51.6%,说明数字辅助个性化护理促进病人能够更好地在日常生活中管控偏头痛发作。随着数字设备和 App 的嵌入,能够使病人更精确地记录头痛先兆、发作及相应情况和根据即时数据进行必要的调整。从而使病人自我控制能力得到了明显提升,病人能够及时发现发作先兆,并及时加以有效管控。

再者,治疗组患者的 HIT-6 评分、PCS 评分也出现上升,表明相应的护理方案能帮助偏头痛患者减轻精神心理方面的负面感受。治疗组患者的精神心理方面变化改善因素主要体现在缺勤天数方面,该指标明显改善的患者人数要高于对照组,这是因为在精神心理护理方面,为患者提供有针对性

地、个体化的护理方案对恢复患者工作、生活状态的帮助最大。偏头痛患者并不只是生理健康方面的疾病,更常受到长期精神心理方面的负面精神状态以及因偏头痛引发的社会功能障碍所带来的不良生活现状的影响,提供科学合理的护理方案,使患者在精神、认知层面得到相应保障,有助于使患者将头疼造成的负面情绪压力得以缓和。

生物标志物的分析也从侧面反映出个性化护理的机制。CGRP 水平与头痛天数、疼痛强度等临床参数呈现高度相关,这说明数字支持个性化护理不但可以改善症状,而且可能从生理学层面影响疾病的生物学基础。CGRP 为偏头痛发作的关键的生物标志物,CGRP 水平与偏头痛发作频率及严重程度具有相关性。实验组患者 CGRP 变化情况与头痛天数及疼痛峰值变化情况相关性显著,这一结果也为个性化护理方案从生物学基础改善偏头痛提供了新的理论根据。

综上,数字化个性化护理不仅能促进慢性偏头痛的临床改善,而且能提高慢性偏头痛患者的疾病管理能力以及提高生活质量,未来随着数字化及个性化护理的普及,它可能成为慢性偏头痛治疗的标准手段来进一步改善患者健康与生活质量^[7]。

参考文献:

[1]邢晶晶.个性化程序化护理干预在偏头痛性眩晕患者治疗中的应用[J].山西医药杂志, 2019, 48 (14): 1801-1803.
[2]高园林.个性化程序化护理干预在偏头痛性眩晕患者治疗中的应用效果评价[J].首都食品与医药, 2020, 27 (05): 160-161.
[3]王珊.综合护理干预在偏头痛患者中的应用效果分析[J].中国社区医师, 2023, 39 (19): 126-128.
[4]郝晓光.神经源性偏头痛患者实施综合护理干预的效果[J].中国医药指南, 2022, 20 (14): 124-126.
[5]聂静.综合护理干预在偏头痛患者中的应用效果观察[J].医药前沿, 2021, 11 (12): 148-149.
[6]李聪慧.护理干预对偏头痛患者临床治疗效果的影响[J].微量元素与健康研究, 2021, 38 (05): 94-95.
[7]于红.偏头痛患者的护理干预方案及对症状改善情况生活质量评分影响的研究[J].中国药物与临床, 2020, 20 (20): 3520-3522.