

护理干预对神经根型颈椎病患者康复的效果观察及满意度分析

冉崇兰

(重庆市云阳县凤鸣镇中心卫生院 重庆 404502)

[摘要] CSR是一种临床常见病,主要是由于长期姿势不良,导致颈部韧带、肌肉以及骨骼等出现功能障碍,典型症状是上肢肌力减弱、颈肩部酸胀麻木、肌腱反射异常等,具有发病率高、病程长、易反复发作等特点,对患者工作、生活等均造成了严重不良影响。本文主要针对CSR护理干预措施展开综述。

[关键词] 护理干预;神经根型颈椎病;康复效果;满意度

0 引言

CSR是一种退行性病理改变,在多种致病因素共同作用下导致椎动脉、神经根以及颈椎脊髓出现功能障碍^[1]。近年来,随着我国人们生活方式不断变化,手机、电脑普及,CSR的发生率显著增高,且发病人群有低龄化趋势,对患者生活、工作等均造成了严重不良影响,病情严重的患者,生活自理能力会完全丧失^[2]。由于大部分CSR患者对自身疾病缺乏全面、正确的认知,生活、饮食中存在诸多误区,往往会导致疾病进行性加重。现对CSR护理干预展开深入的分析。

1 CSR发病原因

不同工作性质、不同年龄段人群发生CSR的原因各不相同,但具有的共同特征都是颈部长期处于“屈曲”状态,超过颈部韧带、颈后肌肉负荷,容易引发劳损。有学者^[3]认为:CSR的发生与电脑、手机使用频率、时间等有着一一定相关性。另外,颈椎长期固定或处于某一姿势反复性运动,容易损伤颈椎力学平衡性,进而引发CSR^[4]。中老年CSR人群发病原因一般是骨质疏松、慢性劳损、急性损伤、退行性病变更等。

2 CSR西医护理

2.1 心理护理

CSR患者病程普遍较长,长期饱受疾病的折磨,患者容易出现焦虑、抑郁等不良情绪,一定程度上降低了治疗配合度、依从性,不利于机体康复,增加了护理难度。护士应结合患者性格特点、文化程度等展开一对一的心理疏导,多用安慰、鼓励性语言,尽可能缓解、消除患者紧张、烦躁等不良情绪。

2.2 健康教育

据调查显示:将近2/3的CSR患者对自身疾病缺乏正确的认知^[5]。护士应通过DVD、视频、海报、健康讲座等方式向患者介绍“SCR”相关知识,语言保持通俗易懂,语速不可过快,确保不同文化程度的患者均可掌握、理解,对于患者、家属提出的问题,应做出细致、耐心的解答,切实提高患者对SCR疾病知识知晓度。

2.3 生活护理

保证病房温湿度适宜,温度在25℃左右,湿度在55%左右,每日进行紫外线消毒,保持光线充足、空气流通,例如床单、椅子、针头、被子、杯子等,及时更换贴身物品,保证卫生清洁、干燥。指导患者每日进行适当的运动锻炼,颈部运动应遵循循序渐进的原则,缓慢的左右旋转,头部从左到右画圈,同时配合康复操,每日至少运动30min,每周至少运动5次。

2.4 饮食/体位护理

睡觉以硬板床为主,颈椎保持垂直状态,加枕垫至头部,后伸颈部,避免眩晕或走路不稳时出现摔倒现象。饮食中多吃维生素B、维生素E、维生素C、蛋白质、钙含量丰富的食物,例如羊肉、狗肉、苦瓜、葛根、黑豆、黄豆、牛奶等,禁食刺激、生硬、辛辣的食物。

2.5 用药护理

护士在发药之前,应细致、耐心告知患者相关药物的具体用法、用量等,一旦出现任何不适,应及时告知医生或护士。在静滴药物时,应合理控制输液速度,加强病房巡视,避免出现渗漏等不良反应。对于外用剂型药物,禁忌用于开放性创口或皮肤严重破溃部位,禁止接触黏膜部位、眼部等。

3 中医辨证施护

3.1 风寒湿型

患者臂、肩、颈部麻木、疼痛,头部存在沉重感,颈部畏寒畏风、活动不利,随着气候变化症状会加重或减轻。护士可将患者安置在干燥、避风、温暖的地方,遇到潮湿气候,应进行驱潮保暖,限制患者户外活动时间。夏季尽量减少空调、风扇使用,保持局部温暖。饮食少吃生冷食物,多吃狗肉配附子、薏米配白米煮粥等,每日饮用适量虎骨木瓜酒。

3.2 气血亏虚

患者症见气短、心悸、倦怠无力、面色苍白、头晕目眩等症。饮食以温养通痹、补肾阳为主,可选用参芪糯米粥:黄芪5g、党参5g、枸杞子10g、桂圆肉10g、粳米50g。进食寒冷食品、生冷瓜果。保持心情舒畅,对于心烦不寐的患者,睡前可热水泡脚30min。

3.3 痰湿阻络

患者症见纳呆泛呕、头重如裹、头晕目眩。护士应指导患者保持情绪乐观,切勿大悲大喜,早睡早起,养成良好的生活习惯。避免重体力劳动,饮食以清淡为主,多吃绿色蔬菜以及新鲜的水果,保持二便通畅。对于合并肢体偏瘫、手足无力、肢体麻木的患者,应进行被动运动锻炼,防止关节挛缩或肌肉萎缩。

3.4 肝肾不足

患者症见四肢麻木、颈臂隐痛、头痛等症,同时伴有眩晕、耳鸣、失眠等症。护士应将患者安置在温暖、避风的房间,房间亮度尽量调低,保持病房环境干净、安静,为患者提供一个良好的治疗环境。对于失眠的患者,在术前30min饮用半杯热牛奶或泡脚30min,对于严重失眠的患者,可进行耳穴埋籽,揉按双足涌泉、神门、交感等穴位,每个穴位3-5min,食物以木耳、莲子、猪肝、羊肝等具有益肾补肝功效的食物为主,同时配合活血通络、强筋健骨、补益肝肾药物。

4 结束语

如今,随着人们学习、工作、生活压力的不断增加,CSR的发生率逐年增高,发病人群呈低龄化、年轻化。CSR患者邻近组织会出现肿胀、充血等症,椎管以及神经根粘连,加重了患者不适感,降低了患者生活质量,对CSR患者实施科学、有效的护理,可促进肢体麻木、疼痛等症状消退,临床应用价值较高,值得将该护理模式进一步推广。

参考文献

- [1] 乔桂圆,周晶,贺惠娟,等.基于奥马哈系统的延续护理对神经根型颈椎病患者康复效果的影响[J].实用医学杂志,2016,32(24):4129-4132.
- [2] 刘倩,于树红,邹树红,等.心理放松护理对神经根型颈椎病患者疼痛及睡眠障碍的影响[J].国际精神病学杂志,2017,44(5):950-953.
- [3] 李东华.探讨循证护理在神经根型颈椎病患者护理中的效果[J].中国继续医学教育,2017,9(14):240-242.
- [4] 陈美艳.分析护理干预对神经根型颈椎病患者康复的影响[J].中国医药指南,2017,15(5):236-237.
- [5] 万林清,高洁嫦.护理干预在电针配合中药离子导入治疗神经根型颈椎病中的效果[J].广东医学,2016,37(16):2523-2525.