

护理干预对腰椎间盘突出症患者 保守治疗生活质量的影响

张文娜¹, 张彩虹¹, 郝 聪²

(1. 陕西省榆林市府谷县人民医院 骨科, 陕西 府谷, 719400;

2. 中南大学湘雅医学院, 湖南 长沙, 410008)

摘 要: 目的 探讨护理干预对腰椎间盘突出症患者保守治疗生活质量的影响。方法 选取 120 例经保守治疗的腰椎间盘突出症的患者为研究对象, 随机分为观察组和对照组各 60 例。对照组采用常规护理, 观察组在常规护理基础上加强生理和心理康复护理, 比较 2 组治疗前后疼痛、腰椎功能及生活质量的变化。结果 观察组护理后的疼痛评分低于对照组, 屈伸活动度、侧屈活动度和旋转活动度均大于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 观察组护理后的躯体疼痛、社会功能、心理功能、活力等方面的生活质量均高于对照组 ($P < 0.05$)。结论 加强护理干预能够提高腰椎间盘突出症患者保守治疗的效果, 改善患者的生活质量。

关键词: 护理干预; 腰椎间盘突出症; 保守治疗; 生活质量

中图分类号: R 473.6 文献标志码: A 文章编号: 1672-2353(2017)02-089-03 DOI: 10.7619/jcmp.201702028

Effect of nursing intervention on quality of life of lumbar disc herniation patients with conservative treatment

ZHANG Wenna¹, ZHANG Caihong¹, HAO Cong²

(1. Department of Orthopedics, Fugu County People's Hospital, Yulin, Shaanxi, 719400;

2. Xiangya Medical College of Central South University, Changsha, Hunan, 410008)

ABSTRACT: Objective To investigate the effect of nursing intervention on quality of life of lumbar disc herniation patients with conservative treatment. **Methods** A total of 120 lumbar disc herniation cases treated by conservative treatment in our hospital were randomly divided into observation group and control group, with 60 cases in each group. The control group received routine nursing while observation group strengthened physical and psychological rehabilitation nursing. Pain, lumbar function and quality of life before and after treatment between the two groups were compared. **Results** After nursing, the observation group had lower pain score, flexion and extension, lateral flexion and rotation activity were larger than the control group, the differences were statistically significant ($P < 0.05$). After nursing, bodily pain, social function, mental function, activity and other aspects of quality of life in the observation group were higher than the control group, the difference was statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** Strengthening nursing intervention can improve the effect of conservative treatment, and improve the quality of life of patients with lumbar disc herniation.

KEY WORDS: nursing intervention; lumbar disc herniation; conservative treatment; quality of life

腰椎间盘突出症是骨伤科的常见病, 临床表现为腰腿痛、坐骨神经痛、腰椎功能受限等, 病程较长, 易反复发作, 严重影响患者的生活质量。近年来, 腰椎间盘突出症的发病率逐年升高, 越来越

引起临床上的重视。保守治疗是腰椎间盘突出症的首选治疗方法, 但就目前而言, 尚无统一的治疗方案, 主要以综合治疗手段为主, 治疗周期长, 疗效缓慢^[1]。有效的护理干预对于尽早恢复患者

的功能具有重要意义。本院2015年6—11月对经保守治疗的腰椎间盘突出症患者加强护理干预,现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

120例腰椎间盘突出症的患者,纳入标准:经MRI检查及CT扫描确诊;符合诊断标准^[2];直腿抬高试验 $<60^\circ$;均同意治疗方案;无意识障碍、认知障碍,有读写能力,能够配合治疗和护理;均采用保守治疗;伴有不同程度的运动感觉障碍。排除标准:伴有恶性肿瘤者;精神病疾病既往史、家族史和其他全身性疾病;严重的认知障碍、沟通障碍;妊娠及哺乳期妇女;常年服用各种镇痛药。将该组患者采用编号软件随机分为2组,各60例。观察组男32例,女28例,年龄30~71岁,平均 (50.5 ± 15.5) 岁;病程4~12个月,平均 (8.6 ± 3.2) 年;病变部位: L_{3-4} 4例, L_{4-5} 19例, $L_5 \sim S_1$ 37例;受教育年限6~18年,平均 (12.5 ± 4.5) 年。对照组男33例,女27例,年龄35~74岁,平均 (51.2 ± 14.4) 岁;病程5~10个月,平均 (7.8 ± 3.5) 年;病变部位: L_{3-4} 3例, L_{4-5} 18例, $L_5 \sim S_1$ 39例;受教育年限7~19年,平均 (13.2 ± 4.2) 年。2组的一般资料无统计学意义($P > 0.05$)。

1.2 方法

2组均采用保守治疗方法,有针灸、药物、牵引等,对照组采用常规护理,观察组在个人护理的基础上加强生理和心理康复护理。

1.2.1 个人护理:对患者进行药物及治疗指导,讲解常用药物,如地塞米松、甘露醇、维生素 B_1 、 B_{12} 的治疗作用和效果等。介绍针灸、药物牵引的注意事项、配合事项、疗程等。急性期指导患者卧床休息,以缓解疼痛。疼痛缓解后可逐步加大活动量,但避免不要用力过度,遵医嘱使用腰围、注意腰部保暖等。指导患者治疗期间的饮食注意事项,做好病房的清洁工作,保持良好的环境。

1.2.2 生理和心理康复护理:①生理康复护理:首先教会患者正确的坐姿、立姿和睡姿,提重物时以屈膝提物。上下床时尽量腰部不用力,采用双手撑住床,健肢前脚掌蹬地的三点用力法,翻滚上床^[3]。疼痛缓解后指导患者进行康复训练,目的在于增加腰背部肌肉强度,恢复腰腿功能。结合图文并茂的宣传资料以及影音资料向患者介

绍腰椎功能锻炼的重要性、锻炼内容、方法、注意事项以及预期效果等,取得患者的配合。对患者采用“短期目标方式”进行行为干预,选择动作简单、易于掌握的方法。主要有:前屈后伸、左右侧曲、左右旋转、仰卧飞燕、腰背肌飞燕式运动、腰背肌五点式运动、支撑慢步倒走等逐步进行体验^[4]。每次锻炼20 min,每个动作5~20次。功能锻炼的原则为先少量活动、后逐渐增加运动量,以锻炼后身体无严重不适为度,循序渐进,持之以恒。对于合并有颈椎病或伴随颈椎症状的患者,在指导其进行腰椎锻炼的同时,教授其颈椎锻炼的方法,以改善患者的全身状况。②心理康复护理:保守治疗腰椎间盘突出症的时间较长,患者受治疗时间及病痛的折磨,心理负担较重,容易失去治疗信心。护理人员要多关心患者,多与其沟通,给予良好心理支持或危机干预,利用完全康复病例作现身解释,缓解患者的心理压力,帮助患者建立起积极配合治疗的心态。患者训练的过程中注意肯定其付出的努力,及时传达训练的正性结果,提高患者的康复信心。指导家属给予患者积极的鼓励和支持,创造支持性的家庭氛围。③家属的协同护理效果:告知患者家属其自身在患者病情康复中的重要地位,鼓励家属参与到患者的护理中来,教会家属腰椎功能康复的方法,嘱其协助、监督患者进行功能锻炼。④延续性护理:院外由专业的护理人员采用随访护理干预的形式,了解患者的康复情况,并进行相关指导,提高患者的遵医行为。

1.3 观察指标

进行6个月护理干预后,由经过培训的护理人员如下调查。疼痛:于患者治疗前后按视觉模拟评分法(VAS)进行评价。具体方法为在纸上面划1条10 cm的横线,横线的一端为0,表示无痛;另一端为10,表示剧痛;中间部分表示不同程度的疼痛。让患者根据自我感觉在横线上划一记号,表示疼痛的程度。腰椎功能:统计患者治疗前后腰椎活动度的变化,包括屈伸活动度、侧屈活动度和旋转活动度。生活质量:采用健康调查简表(SF-36)评价患者的生活质量,该量表包括8个维度,躯体疼痛(BP)、活力(VT)、躯体活动功能(PF)、躯体活动功能对角色功能的影响(RP)、社会功能(SF)、心理功能(MH)、情绪对角色功能的影响(RE)、健康总体自评(GH),36个条目,各个领域的评分为0~100分,分数越高,表明功能越好。

2 结果

2.1 2组患者护理前后疼痛及腰椎功能的比较

2组患者护理前的疼痛及腰椎功能均无统计

学意义($P > 0.05$), 观察组护理后的疼痛评分低于对照组, 屈伸活动度、侧屈活动度和旋转活动度均大于对照组, 差异有统计学意义($P < 0.05$), 见表1。

表1 2组患者护理前后探讨及腰椎功能的比较($\bar{x} \pm s$)

分

组别	疼痛评分	屈曲活动度	侧屈活动度	旋转活动度
对照组($n=60$)	护理前	6.61 ± 1.42	51.48 ± 9.58	40.68 ± 13.24
	护理后	3.45 ± 1.22	62.58 ± 7.89	43.38 ± 5.85
观察组($n=60$)	护理前	6.48 ± 1.21	52.36 ± 10.02	40.39 ± 15.21
	护理后	1.41 ± 0.33 *	71.35 ± 8.52 *	48.57 ± 7.85 *

与对照组护理后比较, $*P < 0.05$ 。

2.2 2组患者患者生活质量的比较

观察组护理后的躯体疼痛、社会功能、心理功能、活力等方面的生活质量均高于对照组, 差异有统计学意义($P < 0.05$), 见表2。

表2 2组患者生活质量的比较($\bar{x} \pm s$)

分

生活质量	观察组($n=60$)	对照组($n=60$)
BP	72.23 ± 15.55	64.21 ± 11.13 *
VT	71.56 ± 10.26	63.06 ± 10.37 *
PF	76.21 ± 12.14	64.88 ± 12.23 *
RP	73.44 ± 11.27	66.32 ± 10.43 *
SF	75.58 ± 11.35	68.21 ± 11.39 *
MH	79.56 ± 14.13	65.46 ± 13.12 *
RE	80.21 ± 12.89	69.55 ± 12.96 *
GH	67.26 ± 10.22	55.34 ± 10.78 *

与对照组比较, $*P < 0.05$ 。

3 讨论

研究^[4-5]报道, 腰椎间盘突出症的发病与年龄、性别、职业、吸烟以及遗传等因素有关。近年来随着生活节奏的加快和生活压力的增大, 该病发病率有逐渐上升的趋势, 影响了患者的生活质量。调查^[6]表明, 慢性腰椎间盘突出症的患者健康调查表 SF-36 调查表各方面的生活质量均低于国内常模。腰椎间盘突出治疗有保守治疗和手术治疗两种手段, 但无论何种手段, 腰椎间盘突出症均很难达到较好的治疗效果。因此, 在患者治疗过程中的护理干预手段显得尤为重要。

腰椎间盘突出症患者治疗期间的护理可缓解患者疼痛, 帮助患者适应环境和社会, 提高生存质量。保守治疗是腰椎间盘突出症的首选治疗方式, 但是其治疗期间的护理方法目前尚未达成一致意见。但有研究^[7]显示, 个性化的护理措施能够提高腰椎间盘突出症的治疗效果, 改善生活质量。本研究在常规护理的基础上加强生理和心理康复护理, 重视功能锻炼对病情康复的促进作用,

积极的治疗心态对治疗依从性和积极行动有益作用, 家属参与护理对患者治疗和护理的配合作用, 结果显示, 相对于仅实施个人护理的对照组, 观察组护理后的疼痛评分显著下降, 腰椎功能得到了显著提高。医疗和护理是相辅相成、相互衔接、相互影响的过程, 功能锻炼是提高腰椎间盘突出症治疗效果, 促进功能恢复, 减少腰腿痛的重要保障^[8]。本研究对患者实施生理康复护理时, 由专业的护理人员指导患者进行功能锻炼, 选择动作简单、易于掌握的方法, 按照规律、循序渐进和强化的原则进行, 由简单到复杂、由被动到主动、由小范围到大范围, 逐渐恢复了腰椎的活动范围, 增强了患者腰背肌力量, 有效缓解了腰痛及臀部、下肢放射痛。

本研究结果还显示, 相对于对照组, 观察组护理后 SF-36 各方面的生活质量均得到了提高。

参考文献

- [1] 刘旭. 52例腰椎间盘突出症患者康复护理疗效观察[J]. 贵阳中医学院学报, 2012, 34(4): 148-149.
- [2] 蒋协远, 王大伟. 2010年最新骨科临床疗效评价标准[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2010: 118-119.
- [3] 闫芝勤, 任晓琴. 康复运动操在腰椎间盘突出症护理中的应用效果[J]. 护理管理杂志, 2011, 11(12): 878-879.
- [4] 李晓兰, 何天平. 个性化护理对中药熏蒸综合疗法治疗腰椎间盘突出症患者的影响[J]. 西部中医药, 2014, 27(7): 123-125.
- [5] 袁红梅, 杨顺碧, 周爱婷. 红外线照射配合腰椎牵引联合康复护理对腰椎间盘突出症患者的疗效影响[J]. 激光杂志, 2014, 35(5): 67-68.
- [6] 刘凌云, 尹心红, 赵琼兰. 腰椎间盘突出症患者疼痛、自我效能和生活质量的相关性研究[J]. 护理管理杂志, 2011, 11(9): 618-620.
- [7] 杨洁, 马方方, 郝冰, 等. 个性化护理对腰椎间盘突出症患者生活质量及心理状态的影响[J]. 中国医药导报, 2012, 9(6): 137-139.
- [8] 孙宝莲. 个人护理配合功能锻炼对腰椎间盘突出症患者腰椎间盘功能及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2014, 33(12): 3507-3509.