

腰椎间盘突出症患者中医护理效果探讨

Discussion on the Effect of TCM Nursing in Patients with Lumbar Intervertebral Disc Herniation

王静¹ 谢锦玮¹ 王丹²

Jing Wang¹ Jinwei Xie¹ Dan Wang²

1. 三亚康复疗养中心, 中国·海南 三亚 572000

2. 陆军第八十二集团军医院, 中国·河北 保定 071000

1. Sanya Rehabilitation and Rehabilitation Center, Sanya, Hainan, 572000, China

2. The Army's 82nd Group Army Hospital, Baoding, Hebei, 071000, China

摘要: 为了探讨对椎间盘突出症患者实施中医护理的临床效果, 论文将腰椎间盘突出症患者作为研究对象, 根据性别、病程、年龄等基线资料均衡可比的原则进行分析。在常规护理基础上进行中医护理干预, 对患者治疗效果和患者疼痛进行总结。经过一段时间治疗后发现, 对腰椎间盘突出症患者采用中医辨证护理实施干预, 能够获得较为明显的有效性, 改善患者疼痛情况, 促进患者康复。

Abstract: In order to explore the clinical effect of TCM care for patients with intervertebral disc herniation, This paper analyzed patients with lumbar disc herniation according to the principle of gender, disease duration and age. On the basis of routine nursing, TCM nursing intervention was conducted to summarize the treatment effect and pain of patients. After a period of treatment, it was found that the intervention of TCM syndrome differentiation nursing for patients with lumbar disc herniation can obtain more obvious effectiveness, improve the pain situation of patients and promote the recovery of patients.

关键词: 腰椎间盘突出症; 中医护理; 效果探讨

Keywords: lumbar intervertebral disc herniation; traditional Chinese medicine nursing; effect discussion

DOI: 10.12346/pmr.v4i6.7953

1 引言

在骨科中腰椎间盘突出症是一种常见病, 临床症状主要表现为腰痛和下肢放射痛等。中医学将该病纳入“痹”范畴。腰椎间盘突出症发病率逐年增加, 导致患者的生活质量有所下降^[1]。为促进预后康复, 在接受治疗的同时为患者提供护理服务具有重要意义。中医护理遵循中医药辨证施护原则^[2], 使护理内容更具全面性与针对性。论文对腰椎间盘突出症患者采用中医护理, 探讨中医护理的临床效果。

2 对象与方法

2.1 研究对象

选择腰椎间盘突出症患者作为研究对象。纳入标准: 均经临床影像学检查确诊为腰椎间盘突出症。排除标准: 既往

存在腰部外伤史者; 确诊为恶性肿瘤疾病者; 伴有神经功能缺损患者, 认知状态异常; 临床检查资料丢失者。

2.2 中医护理方法

实施常规护理, 包括监测生命体征参数变化、口头讲解疾病内容, 遵医嘱提供服务等基础内容^[3,4]。在常规护理基础上提供中医护理策略, 具体内容如下。

2.2.1 全方位健康教育

进行有效的计划健康教育, 采用发放小册子、课堂讲解、宣传、讲座等形式, 讲师分轻重详细解说腰椎间盘突出症患者的特征以及平常护理要注意的事项, 结合中医治疗、饮食规范、锻炼身体以及情志护理。

2.2.2 日常生活的护理

认真对待每一位腰椎间盘突出症患者, 向患者详细介绍

【作者简介】王静(1989-), 女, 中国河北清苑人, 本科, 护师, 从事中医护理研究。

主治医生和责任护士以及病房环境,使患者更好地熟悉环境,以愉快的心情接受腰椎间盘突出症的治疗以及护理。

2.2.3 情志护理

采取有效的中医情移性护理法,通过中医的七情分属五脏配五行的身体病理,需要针对患者的性格、心理开展护理,适当地调节情志。对特殊的患者采取特殊的心理治疗,详细对患者解说腰椎间盘突出症的基础知识,协助患者建立信心,消除阴影,配合医生的治疗和护理^[5]。指导患者多听一些民乐,通过视线转移,放松心情。一直保持乐观的精神,避免不良的情绪和刺激。

2.2.4 饮食的护理

一是气滞血瘀证。根据住院观察,患者多数出现食欲不振、便秘等情况。建议患者清淡饮食,禁止食辛辣等刺激性食物,多吃水果蔬菜。患者改善1周左右就会有所成效。二是风寒阻络证。大多数风寒的阻络证患者畏寒、少汗、怕冷。建议患者多吃生姜、羊肉、木耳、薏米等驱寒食品,少吃油炸等食物。2周左右,患者就会有所改善。三是肝肾亏虚证。主要症状有腰酸背痛、浑身乏力等。建议患者多食用益气活血、滋补的食物,如肝、山药、枸杞、菠菜、黑豆等食物。忌吃辛辣、酒等刺激性的食物,患者食用2~3周,可减轻病痛。

2.2.5 功能锻炼

遵循腰椎间盘突出症患者的症状,有针对性地制定相关锻炼,由小幅度增加到大幅度,时间由短到长。通过长时间的锻炼使腰部慢慢伸展,增加腰部的力量,达到活气、活血、舒筋的效果^[6]。在锻炼前要和患者说明锻炼的原因、意义、注意事项,并且鼓励患者完成锻炼。

2.2.6 拔火罐护理

根据患者腰椎间盘突出程度采取拔火罐干预,促进气血疏通,消淤散痛。在实际应用中,可参照患者实际证型不同,对火罐使用方式做调整。例如,走罐,先在患者皮肤处涂一层凡士林,然后放置火罐,待吸住后在皮肤上缓慢移动;留罐,即在火罐固定后停留一段时间,通常留罐时间控制在15min左右;闪罐,火罐吸住皮肤后迅速拔下,反反复复经过多次,直到患者拔罐处皮肤呈现潮红色即可。

2.2.7 针灸护理

第一,准备。在进行针灸前,需要了解患者的身体状况和病情,选择合适的穴位和针灸方法。医师需要对针灸器械进行消毒,确保操作过程中的卫生环境。第二,穴位选择。根据病情选择适当的穴位,常用的穴位有“肾俞穴”“大椎穴”“足三里穴”等。针灸时需要准确找到穴位,以避免针头偏离而产生不必要的疼痛或损伤。第三,针灸操作。在穴位准确的情况下,医师用手将针扎入皮肤内,以较快速度抽出手,使针灸过程尽可能短暂,以减少疼痛感。针灸后将针头在皮肤上拨动,以达到刺激穴位的作用。第四,调理过程。调理时间通常为15~30分钟,这个过程需要患者保持轻松、舒适的状态,同时避免大的体位调整,防止针头移位或不适。

在这个过程中,医师可以在穴位上加热、加压或旋转,以达到更好的治疗效果。第五,针灸后护理。针灸后需要注意休息,避免过度活动和剧烈运动,同时还需要避免感冒、着凉等不良因素。如果出现不适,需要及时联系医师进行处理。

2.2.8 推拿按摩护理

中医推拿按摩可以改善腰椎间盘突出症的症状,缓解疼痛,恢复神经功能,提高患者的生活质量。下面将详细介绍腰椎间盘突出中医推拿按摩^[7]。

首先,推拿按摩的基本原理是通过手法刺激人体穴位和经络,改善局部的循环,缓解肌肉的紧张,减轻疼痛,同时还可以调节神经系统,促进身体的自愈能力。针对腰椎间盘突出症的患者,中医推拿按摩的具体方法如下:一是按摩腰部穴位。按摩腰部的穴位可以缓解肌肉的紧张和疼痛,同时还可以刺激神经系统,促进神经的修复和再生。常用的穴位包括肾俞穴、腰阳关穴、魄户穴等。二是按摩腿部穴位。腰椎间盘突出常伴随着腿部的疼痛和麻木,因此按摩腿部穴位也是非常重要的。常用的穴位包括足三里穴、阳陵泉穴、承山穴等。三是推拿腰部。推拿是一种有力的手法,可以缓解腰部的肌肉紧张和疼痛。常用的推拿手法包括捏、揉、拍、挤等,可以按照患者的具体情况选择合适的手法。四是按摩全身穴位。腰椎间盘突出也可以影响全身的功能,因此按摩全身穴位可以起到整体调节和治疗作用。常用的穴位包括风池穴、液门穴、四神聪穴等。需要注意的是,推拿按摩需要由专业的中医推拿按摩师进行,不能自行进行^[8]。同时,对于腰椎间盘突出的患者,推拿按摩只是辅助治疗手段,患者还需要配合医生的诊疗方案,积极进行药物治疗、物理治疗、康复锻炼等综合治疗。

2.2.9 运动康复护理

运动康复是治疗腰椎间盘突出症的重要手段之一,通过科学合理的运动训练,可以增强患者的肌肉力量和柔韧性,改善腰部疼痛和功能障碍。下面详细介绍腰椎间盘突出症患者运动康复护理的相关内容。

首先,运动康复护理需要根据患者的具体情况制定个性化的运动计划。因为腰椎间盘突出症患者的病情和身体状况各不相同,所以运动计划也应该因人而异,针对患者的具体情况制定。运动计划应该包括运动方式、强度、次数、持续时间等方面的详细内容,并根据患者的情况逐步调整和优化计划。其次,运动康复护理需要注意保护患者的腰部,避免运动过程中对腰部造成二次伤害。在进行运动训练前,可以使用热敷等方式预热腰部,放松肌肉和软组织;在运动过程中,可以采用适当的支撑和保护措施,比如佩戴腰带、使用护腰器材等,以减轻腰部的负担,避免因运动造成腰部损伤。最后,运动康复护理需要注意运动的安全性和有效性。运动的安全性是指在运动训练时,要遵循科学的运动方法和规律,防止发生意外伤害;运动的有效性是指运动训练的目的在于改善患者的症状和功能,需要根据患者的具体情况

确定运动的强度和次数,逐步提高运动强度,达到预期的治疗效果。

2.3 观察指标

治疗效果:患者进行一段时间的治疗,通过《中医病症诊断疗效标准》进行评估。痊愈为腰腿疼痛的消失,腰部能正常活动,无明显的压痛和下肢放射性疼痛,直抬腿活动无明显阳性;显效为腰腿疼痛明显减轻,腰部可以正常活动,放射性疼痛明显减轻,直抬腿实验无明显阳性;好转为腰部活动的改善,有利于腰腿疼痛症状的改善,腰部压痛和下肢有轻微的放射性疼痛,直抬腿体征弱;无效为主要病症毫无变化。

3 结果

实施中医护理干预后,有效率高,疼痛程度较之前大幅度减轻。中医护理对于腰椎间盘突出症患者所具有的作用。

4 讨论

加强腰椎间盘突出症患者护理,提高预后康复水平具有重要意义。腰椎间盘突出症患者的高发人群主要来自中年男性,这与中国的数据报道相一致。论文对病患的职业缺少调查,中青年男性的从事工作与腰椎间盘突出症的出现有着主要的联系,此类患者在从事体力活动需要格外注意腰部的预防,如果出现下肢放射性疼痛就要及时到医院就医。

论文提示中医护理应用于腰椎间盘突出症患者的治疗中,能够显著缓解患者疼痛症状,促进患者疾病康复。这一结论与其他医护人员的研究存在较高的一致性。分析原因,腰椎间盘突出症中医症状中的前五名主要包括气滞血瘀证、风寒的阻络证、肝肾亏虚、湿热瘀、痰瘀阻络。腰椎间盘突出症的基本病机主要是气滞血瘀和肾虚两种,然而在论文中肾虚证型是与其他病症相结合的存在。在中医护理中的策略,一是腰痛临床护理,最常见的腰椎间盘突出症的临床症状主要是腰痛,同时腿痛以及活动受到限制。二是饮食指导,

患者的饮食规律非常重要,本病症主要的症状是气滞血瘀,所以合理的饮食规律对病情有重大影响。三是情志护理,基于中医情移性护理原则,通过为患者提供心理支持,帮助他们保持治疗积极性。四是指导患者采取功能锻炼,强度依据患者实际状况,逐渐提升腰背肌肉恢复,提高康复效率。五是火罐干预,通过患者具体证型,选择最为适宜的拔火罐方式进行干预,帮助腰背部位疏通气血。六是中药热敷,这种方法能够通过患者皮肤的渗透作用,将药物渗透到皮肤组织,并在药物的作用下促进患者毛孔逐渐扩张变大,从而更好地使药物分子渗透到患者的筋骨,充分发挥药物的治病功效。

综上所述,为腰椎间盘突出症患者实施中医护理策略,可进一步改善患者疼痛情况,提高临床有效性,促进患者康复。

参考文献

- [1] 马丽静.腰椎间盘突出症患者130例的中医护理干预效果观察[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(5):4.
- [2] 熊丽娟,汪艳.中医特色多维康复护理在腰椎间盘突出症患者中的应用效果[J].中国当代医药,2022,29(5):164-168.
- [3] 陈琛,陈海玲,吴慧.非手术治疗腰椎间盘突出症患者的中医综合护理效果分析[J].饮食保健,2021(19):229.
- [4] 郑群英,龙思敏.集束化护理联合中医护理在腰椎间盘突出症患者中的应用[J].基层医学论坛,2021,25(9):1284-1285.
- [5] 杨雪云.中医康复护理干预对腰椎间盘突出症患者康复效果及满意度的影响分析[J].养生保健指南,2021(40):100.
- [6] 尹桂芳.中医护理在骨科腰椎间盘突出症患者中的应用效果[J].中国科技期刊数据库医药,2022(1):3.
- [7] 吴丹,何桂娟,王翠娟.腰椎间盘突出症患者不同中医护理技术效果的网状Meta分析[J].中国现代医生,2023,61(3):5.
- [8] 韦英连.中医康复护理对腰椎间盘突出症患者康复效果及满意度的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2021(7):2.