

## 疼痛护理在颈椎病患者护理中的效果及其对睡眠质量的影响分析

石丹丹, 党妍\*, 许南, 朱影

陕西省中医医院 陕西西安

**【摘要】目的** 探讨颈椎病患者使用疼痛护理的临床应用效果与对患者睡眠质量的影响。**方法** 纳入研究时段2022.07~2023.07 我院颈椎病患者共 82 例为研究对象, 患者按照入院顺序分为对照组和观察组各 41 例, 对照组为常规护理, 观察组加用疼痛护理, 对比两组患者颈椎恢复情况和睡眠质量。**结果** 干预前两组颈椎功能和睡眠质量差异均无统计学意义 ( $P>0.05$ ), 干预后颈椎功能评分和睡眠质量评分对比, 观察组均低于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P<0.05$ )。**结论** 临床中对颈椎病患者使用疼痛护理干预能够显著改善患者睡眠质量, 促进颈椎功能恢复, 具有较高应用价值。

**【关键词】** 疼痛护理; 颈椎病; 睡眠质量

**【收稿日期】** 2024 年 9 月 13 日

**【出刊日期】** 2024 年 10 月 28 日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240357

### Analysis of the effect of pain care in the care of cervical spondylosis patients and its impact on sleep quality

Dandan Shi, Yan Dang\*, Nan Xu, Ying Zhu

Shaanxi Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xi'an, Shaanxi

**【Abstract】Objective** To explore the clinical application effect of pain care in patients with cervical spondylosis and its impact on their sleep quality. **Methods** A total of 82 patients with cervical spondylosis in our hospital were included in the study period from July 2022 to July 2023. The patients were divided into a control group and an observation group, with 41 patients in each group according to their admission order. The control group received routine care, while the observation group received pain care. The cervical recovery and sleep quality of the two groups of patients were compared. **Results** There was no statistically significant difference in cervical function and sleep quality between the two groups before intervention ( $P>0.05$ ). After intervention, the observation group had lower cervical function scores and sleep quality scores compared to the control group, and the differences were statistically significant ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Pain care interventions for patients with cervical spondylosis in clinical practice can significantly improve their sleep quality, promote cervical function recovery, and have high application value.

**【Keywords】** Pain care; cervical spondylopathy; sleep quality

在这个快节奏的时代, 颈椎病已悄然成为困扰许多人的“隐形杀手”。它不仅影响着患者日常工作效率与生活质量, 更在无声中侵蚀着夜晚睡眠质量<sup>[1]</sup>。颈椎病, 是由于颈椎间盘退行性改变及其继发性病理改变累及其周围组织结构(神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等), 并出现相应临床表现的疾病, 常伴随着颈部疼痛、僵硬, 甚至放射至肩部、上肢<sup>[2]</sup>。这种不适在夜间尤为明显, 因为平躺或侧卧时, 颈椎可能无法得到充分支撑, 加剧了肌肉的紧张与神经的压迫, 从而严重影响了睡眠质量<sup>[3]</sup>。近年来, 疼痛护理在颈椎病患者的临床应用中展现了较

高优势。本研究中, 即分析了对冠心病心绞痛患者实施心理护理干预的临床效果, 具体报道如下:

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

纳入研究时段2022.07~2023.07 我院颈椎病患者共 82 例为研究对象。纳入标准: (1) 经临床诊断、影像学检查等确诊为颈椎病; (2) 无认知功能障碍、精神疾病; (3) 年龄 $\leq 70$  岁。排除标准: (1) 合并重要器官严重功能障碍; (2) 因其它疾病引起疼痛、头晕者; (3) 依从性较差或存在精神障碍无法配合护理干

\*通讯作者: 党妍

预者。患者按照入院顺序分为对照组和观察组各 41 例。对照组男性 19 例, 女性 22 例; 年龄区间 30~67 岁, 平均(47.26±2.25)岁; 病程 1~3 年, 平均(1.12±0.50)年。对照组男性 20 例, 女性 21 例; 年龄区间 30~68 岁, 平均(47.51±2.13)岁; 病程 1~4 年, 平均(1.06±0.17)年。上述患者基本情况无差异( $P>0.05$ )。患者知情。本院医学伦理委员会批准研究。

### 1.2 方法

对照组实施常规护理干预, 患者按照医嘱服药, 进行病房环境维护、饮食护理、健康宣教等。

观察组加用疼痛护理干预:

(1) 嘱定期休息: 每工作或学习 45 分钟至 1 小时, 起身活动 5-10 分钟, 进行颈部伸展运动, 如左右旋转、上下点头等, 以促进血液循环, 缓解肌肉紧张。

(2) 热敷与冷敷: 使用热水袋或热毛巾敷于颈部, 每次约 20 分钟, 注意避免温度过高以免烫伤。而对于急性发作期, 冷敷(如使用冰袋包裹毛巾)可帮助减轻炎症和肿胀。

(3) 专业理疗与按摩: 寻求专业理疗师的帮助, 通过牵引、推拿、针灸等手法, 可以有效缓解颈椎疼痛, 改善颈椎功能。

(4) 药物治疗: 在医生指导下, 合理使用非处方或处方药物, 如非甾体抗炎药(NSAIDs)、肌肉松弛剂等, 以缓解疼痛和炎症。但需注意, 药物仅是辅助治疗手段, 不能替代正确的生活方式和物理治疗。

(5) 加强颈部肌肉锻炼: 通过颈部抗阻训练、游泳、瑜伽等运动, 增强颈部肌肉力量, 提高颈椎稳定性, 从而减轻颈椎压力, 缓解疼痛。

### 1.3 观察指标

(1) 利用 NDI 颈椎功能调查问卷, 对患者的颈椎功能进行评估, 分值范围为 0 至 20 分。此分数与患者颈椎功能的健康状况呈正相关, 分数越高, 颈椎功能越佳。

(2) 借助 PSQI 匹兹堡睡眠质量评估量表, 全面评估患者的睡眠质量, 包括睡眠效率、入睡时间、睡眠时长、催眠药物使用情况、睡眠障碍及日间功能障碍等方面。该量表的分值同样为 0 至 20 分, 分数越高表示睡眠质量越好。

### 1.4 统计学分析

研究数据均使用统计学 SPSS22.0 处理析,  $t$  和“ $\bar{x} \pm s$ ”分别为计量资料检验和表现方式; 卡方和百分比分别为计数资料检验和表现方式,  $P<0.05$  时差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 颈椎功能对比

干预前两组 NDI 评分差异不显著( $P>0.05$ ), 干预后 NDI 显示, 观察组低于对照组, 组间差异有统计学意义( $P<0.05$ ), 如表 1:

表 1 两组颈椎功能情况对比( $\bar{x} \pm s$ )

组别	干预前(分)	干预后(分)
观察组	15.31±4.95	10.23±5.30
对照组	14.93±5.42	13.27±6.65
$t$	0.332	2.289
$P$	0.741	0.025

### 2.2 睡眠质量对比

干预前两组 PSQI 差异不显著( $P>0.05$ ), 干预后评分对比, 观察组均低于对照组, 差异均有统计学意义( $P<0.05$ ), 如表 1:

表 2 两组睡眠质量情况对比( $\bar{x} \pm s$ )

观察指标(分)	观察组(n=41)	对照组(n=41)	$t$	$P$	
睡眠质量	干预前	2.46±0.50	2.52±0.39	0.606	0.546
	干预后	1.24±0.22	1.54±0.25	5.768	0.001
睡眠效率	干预前	2.36±0.46	2.47±0.41	1.143	0.256
	干预后	1.01±0.20	1.35±0.26	6.637	0.001
入睡时间	干预前	2.34±0.46	2.46±0.42	1.234	0.221
	干预后	0.72±0.14	1.20±0.23	11.415	0.001
睡眠时间	干预前	2.38±0.40	2.43±0.42	0.552	0.583
	干预后	0.83±0.16	1.24±0.24	9.102	0.001
催眠药物	干预前	2.44±0.44	2.45±0.48	0.098	0.922
	干预后	1.01±0.19	1.16±0.23	3.220	0.002
睡眠障碍	干预前	2.23±0.44	2.38±0.47	1.492	0.140
	干预后	0.90±0.17	1.16±0.22	5.988	0.001
日间功能障碍	干预前	2.37±0.50	2.39±0.54	0.174	0.862
	干预后	0.86±0.16	1.31±0.25	9.708	0.001

### 3 讨论

在这个快节奏的时代, 颈椎病已成为许多人的“隐形杀手”, 它不仅影响着我们的日常生活质量, 更在无形中侵蚀着我们的健康根基。面对这一普遍问题, 常规护理虽有一定缓解作用, 但其局限性也日益凸显<sup>[4]</sup>。颈椎病患者普遍伴随严重的颈部疼痛、僵硬感, 但常规护理往往侧重于遵循医嘱的临床治疗及护理, 缺乏有效的疼痛管理, 难以有效缓解患者痛苦<sup>[5]</sup>。同时颈椎病不仅影响颈部功能, 还常导致失眠、多梦等睡眠障碍, 而常规护理往往忽视了这一重要方面, 未能为患者提供有效的睡眠改善措施<sup>[6]</sup>。相比之下, 疼痛护理作为一种更加全面、深入的护理模式, 在颈椎病患者临床护理中展现了一定优势。

疼痛护理基于多模式、个体化的原则, 可通过综合评估患者的疼痛性质、强度、持续时间及其对生活质量的影 响, 制定并实施针对性的干预措施。疼痛护理首先对患者的疼痛程度、性质进行细致评估, 制定个性化的疼痛管理方案, 包括药物治疗、物理治疗、心理疏导等, 确保疼痛得到精准、有效的控制<sup>[7]</sup>。结合患者的具体情况, 疼痛护理会引入专业的颈椎康复操、牵引疗法等, 帮助患者逐步恢复颈椎的灵活性、稳定性和力量, 加速康复进程<sup>[8]</sup>。针对颈椎病引起的睡眠障碍, 疼痛护理会提供舒适的睡眠环境建议、调整睡眠姿势指导以及必要的睡眠辅助措施, 如使用颈椎枕等, 显著提升患者的睡眠质量<sup>[9]</sup>。同时, 不同于单一止痛措施, 疼痛护理采用综合手段管理疼痛, 在使用物理疗法进行疼痛的减轻时, 结合心理疏导, 帮助患者建立对疼痛的正确认知, 增强自我管理能 力。此外, 疼痛护理注重患者的教育与参与, 通过教授患者正确的自我护理技巧、日常活动注意事项等, 增强患者的自我管理能 力, 预防病情复发<sup>[10]</sup>。

综上所述, 对于颈椎病患者而言, 临床护理采用疼痛护理对其因病情产生的疼痛缓解具有较好效果, 还能显著促进颈椎功能的恢复与睡眠质量的提升。

### 参考文献

[1] 张淑娥. 以八段锦为核心的综合康复护理对颈型颈椎病患者疼痛程度、睡眠质量及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志,2021,40(23):4348-4351.

- [2] 张荣, 唐晓菊, 罗燕华. 韦氏推拿手法联合心理放松护理对交感神经型颈椎病患者疼痛和睡眠质量的影响[J]. 中西医结合护理(中英文),2021,7(2):57-60.
- [3] 张海燕. 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[J]. 医学美学美容,2021,30(11):193-194.
- [4] 王晓玲. 对颈椎病患者予以疼痛护理对其睡眠质量的影响及其临床应用价值[J]. 医学信息,2020,33(z2):312-313.
- [5] 谈晶,陈莹,吴明珑. ROY 适应模式护理联合薰衣草芳香疗法对颈椎病患者术后疼痛、睡眠质量及自我效能的影响[J]. 国际护理学杂志,2021,40(7):1286-1289.
- [6] 李萍,王继红,桂佳梅,等. 正念干预疗法对脊髓型颈椎病术后疼痛、睡眠质量及自我管理效能的影响[J]. 实用骨科杂志,2024,30(6):568-570,575.
- [7] 谢凤金,陈会清. PAC 弹性理论指导下联合集束化中医护理对神经根型颈椎病患者效果及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2023,10(11):2679-2681,2685.
- [8] 张甜甜,秦庆广,徐弘洲. 中医综合护理对神经根型颈椎病疼痛患者颈椎活动功能及睡眠质量的影响[J]. 医学理论与实践,2021,34(6):1060-1062.
- [9] 张爱华,吴霞,罗芹,等. 穴位按摩联合以宗健脊十八式康复锻炼对颈型颈椎病患者颈椎功能、颈椎活动度和疼痛程度的影响[J]. 首都食品与医药,2024,31(13):150-153.
- [10] 高庆兰. 中药热奄包护理技术对神经根型颈椎病患者疼痛程度的影响[J]. 生命科学仪器,2024,22(2):218-220.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS