

健康教育联合疼痛护理对带状疱疹后遗神经痛患者睡眠质量的影响

蔡妮, 梁乐

西安市中医医院 陕西西安

【摘要】目的 分析对带状疱疹后遗神经痛患者使用健康教育联合疼痛护理对其睡眠质量的改善效果。**方法** 选择我院在 2022 年 6 月至 2023 年 6 月内收治的 100 例带状疱疹后遗神经痛患者, 将所有患者按照护理方法的不同, 分为对照组 (50 例, 使用常规护理) 和研究组 (50 例, 实施健康教育联合疼痛护理)。对两组患者在护理完成后的效果进行收集和分析。**结果** 两组患者在接受护理后均取得一定效果, 但研究组护理后疼痛程度及睡眠质量评分较对照组更低, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 健康教育联合疼痛护理对带状疱疹后遗神经痛患者睡眠质量有显著的改善效果, 有较高应用价值。

【关键词】 带状疱疹后遗神经痛; 健康教育; 疼痛护理; 睡眠质量

【收稿日期】 2024 年 3 月 17 日

【出刊日期】 2024 年 4 月 25 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20240146

The effect of health education combined with pain care on the sleep quality of patients with postherpetic neuralgia

Ni Cai, Le Liang

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

【Abstract】 Objective To analyze the application effect and clinical value of health education combined with pain care on the sleep quality of patients with postherpetic neuralgia, for reference. **Methods** 100 patients with postherpetic neuralgia admitted to our hospital from June 2026 to June 2023 within one year were selected. All patients were divided into a control group (50 cases, using routine care) and a study group (50 cases, implementing health education combined with pain care) according to different nursing methods. Collect and analyze the effects of nursing care on two groups of patients. **Results** Both groups of patients achieved certain results after receiving nursing care, but the pain score of the study group was lower than that of the control group, and the sleep quality score was significantly lower than that of the control group, with statistical significance ($P < 0.05$). **Conclusion** When implementing clinical treatment for patients with postherpetic neuralgia, the combination of health education and pain care can achieve significantly better results, significantly improve the patient's sleep quality, and have high application value.

【Keywords】 Postherpetic neuralgia; Health education; Pain care; Sleep quality

带状疱疹是由潜伏在人体的病毒激活后引发的皮肤损害, 通常表现为带状分布的成簇水泡出现在患者面部一侧或身体一侧, 且伴有不同程度的疼痛反应^[1]。带状疱疹大多都伴随着神经病理性疼痛, 且部分患者在疱疹治愈后仍然存在疼痛无法缓解的情况, 严重影响患者的身体健康和生活质量^[2]。由于目前临床上对于该病发病诱因还未明确, 治疗措施有限, 因此患者疼痛难以缓解^[3]。本研究分析了健康教育联合疼痛护理对带状疱疹后遗神经痛患者睡眠质量的改善效果, 具体报

道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择我院 2022 年 6 月-2023 年 6 月, 在 1 年之内接收的 100 名带状疱疹后遗神经痛的患者。所有的患者都满足带状疱疹后遗神经痛的诊断准则, 可以被确定为该病患者。

根据不同的护理方式, 研究对象被分为两组: 对照组 (50 名, 男性患者 27 名, 女性患者 23 名, 平均年

龄为 63.89 ± 8.02 岁) 和研究组 (50 名, 男性患者 28 名, 女性患者 22 名, 平均年龄为 64.08 ± 7.96)。给予对照组常规治疗及护理, 给予研究组在此基础上进行健康教育联合疼痛护理措施。

经过对两组患者的基本信息进行分析, 其差异在统计学上并无意义 ($P > 0.05$)。本研究所有参与的患者都对这项研究给予了全面的知情同意, 并签署了相应的知情同意书。本研究在受试者自愿的基础上完成了临床试验, 我院的伦理委员会对这项研究完全了解, 并已给予研究批准。

1.2 方法

所有患者均进行高频重复经颅磁刺激、药物治疗等治疗措施。在治疗进行期间, 对照组仅需实施常规护理, 研究组在此基础上实施健康教育联合疼痛护理干预, 具体方法如下:

1.2.1 常规护理

对照组在治疗期间仅需实施常规方法护理, 即在护理过程中详细观察病情变化, 并对其实施疼痛评估、用药指导、饮食指导等常规护理措施。

1.2.2 健康教育联合疼痛护理干预

研究组患者在常规护理的基础上实施健康教育联合疼痛护理干预, 具体方法如下:

(1) 健康教育

结合患者病历信息和交流情况确认患者的病情程度和心理状态, 根据患者的知识水平进行健康知识教育。让患者了解疾病的发病原因和具体症状, 减少患者对于自身症状的焦虑和不安。让患者认识到疼痛是常见的临床现象, 通过有效的护理可以缓解疼痛, 了解治疗的目的, 增加患者的医护遵从性, 建立起良好的医患关系, 提高患者的配合度, 保证医护的应用效果。同时, 告知患者的治疗期间的各项注意事宜, 需说明对应缘由, 如: 假使患者自身免疫力和抵抗力没有提高, 病毒可能出现二次侵害。因此需尽可能避免经常性熬夜, 减轻劳累负担, 戒烟戒酒, 采取规律作息、健康饮食。

(2) 疼痛护理

①转移止痛法: 根据患者的个人偏好, 可以通过听音乐、看电视等形式转移患者的注意力, 主观上减轻疼痛带给患者的感受, 升高患者的疼痛阈值。②缓解疼痛的方法是: 让患者坐下来, 放松自己的身体和心灵, 首先让头部缓慢地向右转动, 再反方向缓慢向左旋转, 一组 10 圈。③深呼吸缓解疼痛的方法: 指导病人闭上双眼, 慢慢地进行深呼吸, 首先吸气 3 秒, 然后再慢慢呼气 5 秒。

(3) 睡眠指导

考虑到患者的睡眠模式, 建议在他们入睡前播放助眠轻音乐, 以助其迅速地放松身心。通过音乐能够让患者入睡时间提前, 有利于患者快速进入梦乡。当音乐播放时, 可以结合按摩来放松患者的肌肉, 并对患者的四肢和面部实施点压式的按摩, 特别是在按摩过程中, 应特别注意避免接触到患者的皮肤损伤区域。对于一些失眠者来说, 要特别关注情绪变化, 不要过于激动。建议患者在临入睡前尽量避免喝咖啡或浓茶, 可以选择喝一杯热牛奶, 并用热水泡脚, 以帮助其产生困意。

1.3 观察指标

本研究需观察两组患者在护理后的疼痛程度和睡眠质量进行比较分析。疼痛程度采用视觉模拟评分法 (VAS) 进行评估, 该表总分为 10 分, 分值越高代表该患者疼痛程度越高, 痛感越严重。睡眠质量采用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 进行评估, 该量表共包含睡眠质量、睡眠时间等共 7 个维度的内容, 总分为 21 分, 分值越高代表该患者睡眠质量越差。

1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析, 使用 t 和 “ $\bar{x} \pm s$ ” 表示计量资料, 使用 χ^2 和 % 表示计数资料, $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 疼痛程度评分对比

两组患者经过护理之后, 疼痛程度均有所改善, 对照组患者 VAS 评分明显高于对照组, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$), 如表 1:

2.2 睡眠质量评分对比

两组患者经过护理之后, 对照组患者 PSQI 评分显著高于对照组, 差异具有统计学意义 ($P < 0.05$), 如表 2:

3 讨论

目前, 临床上针对带状疱疹后遗神经痛患者, 重点需要解决的问题就是长期的持续性疼痛^[4]。由于该病具有复发性, 迁徙难愈, 患者长时间遭受疼痛折磨, 对患者的生活质量和睡眠质量都有着重大打击^[5]。如何缓解患者的疼痛症状是治疗该病重点研究的内容, 当下临床上还没有特效治疗的方案, 通过药物以外的疗法完成治疗效果成为了备受关注的研究话题^[6]。随着社会医疗观念的不断转变, 患者的健康教育受到了护理工作越来越多的关注。因此, 在这样的前提下, 寻找对带状疱疹后遗神经痛患者更为有效的护理方法缓解身体疼痛是有重要价值的。

表1 两组疼痛程度 VAS 评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	护理前 (分)	护理 3d 后 (分)	护理 30d 后 (分)
研究组	50	8.51±2.46	5.32±1.81	1.97±0.45
对照组	50	8.69±2.51	6.35±1.95	3.26±0.48
<i>t</i>	-	0.362	2.738	13.864
<i>P</i>	-	0.718	0.007	0.001

表2 两组睡眠质量 PSQI 评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	护理前 (分)	护理后 (分)
研究组	50	13.55±3.26	4.28±1.64
对照组	50	12.89±3.06	6.89±2.25
<i>t</i>	-	1.044	6.629
<i>P</i>	-	0.299	0.001

当前在对带状疱疹后遗神经痛患者实施临床护理时,传统护理是较常见的护理方法,并且也能够取得一定效果^[7]。但仍需注意的是,常规护理中患者在健康教育中较为被动,医患之间交流较少,患者在医护期间较难掌握疾病相关健康知识,导致健康教育效果局限性较大,因此常规护理往往难以取得较好效果^[8]。

而针对这一特点,健康教育联合疼痛护理的干预开始得到临床上较多关注。通过健康教育联合疼痛护理干预的方式,可对患者在治疗和护理期间的疼痛情况进行有效处理,从而较好的改善患者睡眠质量^[9]。本研究也显示,通过对研究组患者实施健康教育联合疼痛护理,可显著改善其身体疼痛程度,提高其睡眠治疗,促进患者康复。由此,健康教育联合疼痛护理的应用效果,对于带状疱疹后遗神经痛患者而言是切实有效的。

综上所述,在对带状疱疹后遗神经痛患者实施护理治疗时,通过选用优质护理进行干预处理,可显著改善患者矢状面静态姿势,尤其是可减小患者的头前倾角及圆肩角情况以及选择性功能动作,有较高的临床使用价值。

参考文献

- [1] 林蕊,杨敬随,高宁等.老年带状疱疹后遗神经痛患者药物治疗期间实施全程疼痛护理管理的干预效果[J].中国药物滥用防治杂志,2024,30(01):27-29+33.
- [2] 刘勇,边鹤桥,关艳敏.带状疱疹后遗神经痛免疫机制及相关治疗靶点的研究进展[J].临床皮肤科杂志,2024,

53(03):183-188.

- [3] 林梅,李丽春,刘竹惠.人文关怀护理在带状疱疹后遗神经痛患者护理中的应用效果[J].中国社区医师,2023,39(29):140-142.
- [4] 曹晶晶,贺月芹,陈静等.疼痛专科护理联合心理干预对带状疱疹后遗神经痛患者负性情绪及生活质量的影响[J].内蒙古医学杂志,2023,55(08):1010-1013.
- [5] 雷欣蕾.全方位护理对老年带状疱疹后遗神经痛患者疼痛和睡眠质量的影响观察[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(07):1537-1539.
- [6] 马丽蓓.疼痛管理联合心理支持改善老年带状疱疹后遗神经痛患者情绪及睡眠质量效果分析[J].河南外科学杂志,2022,28(06):139-141.
- [7] 张兰云.疼痛护理干预在带状疱疹后遗神经痛患者中的应用价值[J].航空航天医学杂志,2022,33(04):503-505.
- [8] 王俊英.综合康复护理干预对带状疱疹后遗神经痛患者疼痛、心理状态及睡眠质量的影响[J].中国实用医药,2021,16(21):206-207.
- [9] 余秋悦,张悦,朱苏红.多学科协作护理对老年带状疱疹后遗神经痛患者症状和睡眠质量的影响[J].中西医结合护理(中英文),2022,8(06):181-183.

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。

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



OPEN ACCESS