

腰椎间盘突出症病人腰腿疼痛原因分析及护理体会

古丽巴努·巴勒塔别克

伊犁哈萨克自治州中医医院 新疆伊宁

【摘要】目的 分析腰椎间盘突出症病人腰腿疼痛原因，并观察实施综合护理干预对其改善作用。**方法** 抽选本院2022年9月至2023年9月收治腰椎间盘突出症病人，共入组90例并随机划分2组。其中45例归入对照组，实施常规护理；另45例归入观察组，实施综合护理。对比2组疼痛程度、腰椎功能及护理满意度。**结果** 观察组干预3天、1周、2周、4周时疼痛数字评分法(NRS)相比对照组显著降低，2组存在统计学差异($P < 0.05$)。观察组干预后日本骨科协会评估治疗分数(JOA)相比对照组显著提高，Oswestry功能障碍指数(ODI)相比对照组显著下降，2组存在统计学差异($P < 0.05$)。观察组护理总满意率相比对照组显著提高，2组存在统计学差异($P < 0.05$)。**结论** 腰椎间盘突出症病人合并程度不等的腰腿疼痛，对其实施综合护理有助于缓解疼痛，促进腰椎功能改善，患者对其更为满意。

【关键词】 腰椎间盘突出症；腰腿疼痛；综合护理

【收稿日期】 2024年7月17日 **【出刊日期】** 2024年8月20日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240250

Cause analysis and nursing experience of lumbar and leg pain in patients with lumbar disc herniation

Gulbanu · Baltabek

Ili Kazakh Autonomous Prefecture Hospital of Traditional Chinese Medicine, Yining, Xinjiang

【Abstract】 Objective To analyze the causes of lumbar and leg pain in patients with lumbar disc herniation, and observe the effect of comprehensive nursing intervention on its improvement. **Methods** A total of 90 patients with lumbar disc herniation admitted to our hospital from September 2022 to September 2023 were enrolled and randomly divided into 2 groups. Among them, 45 cases were classified into the control group and received routine nursing. Another 45 cases were assigned to the observation group for comprehensive nursing. The pain degree, lumbar function and nursing satisfaction of the two groups were compared. **Results** The pain numerical score (NRS) at 3 days, 1 week, 2 weeks and 4 weeks in the observation group was significantly lower than that in the control group, with statistical difference between the two groups ($P < 0.05$). After intervention, the Japanese Orthopaedic Association evaluation treatment score (JOA) in the observation group was significantly higher than that in the control group, and the Oswestry Disability Index (ODI) was significantly lower than that in the control group, with statistical difference between the two groups ($P < 0.05$). The total satisfaction rate of nursing in the observation group was significantly higher than that in the control group, with statistical difference between the two groups ($P < 0.05$). **Conclusions** Patients with lumbar disc herniation complicated with varying degrees of lumbar and leg pain, the implementation of comprehensive nursing can help relieve pain, promote the improvement of lumbar function, the patients are more satisfied with it.

【Keywords】 lumbar disc herniation; Pain in the back and legs; Comprehensive nursing

腰椎间盘突出症患者由于椎间盘内纤维环弹性持续下降，或由于外部损伤等因素造成纤维环破裂，髓核向外突出对附近神经造成压迫，进而引起各种临床症状^[1]。其中腰腿痛是腰椎间盘突出症患者普遍合并的症状之一，对正常工作生活带来严重干扰^[2]。因此对腰椎

间盘突出症患者在治疗时还需要配合有效护理措施，减轻疼痛带来的影响^[3]。基于此，本文进一步分析腰椎间盘突出症病人实施综合护理的价值，报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

抽选本院 2022 年 9 月至 2023 年 9 月收治腰椎间盘突出症病人,共入组 90 例并随机划分 2 组。其中 45 例归入对照组,另 45 例归入观察组。对照组年龄分布 41~74 岁,均值(57.38±15.34)岁;男性/女性人数分别 25/20 例。观察组年龄分布 40~72 岁,均值(57.12±15.58)岁;男性/女性人数分别 26/19 例。比较相关资料,两组统计学分析无差异($P>0.05$)。

纳入标准:(1)经过临床综合诊断证实腰椎间盘突出症;(2)年龄大于十八周岁;(3)交流表达无障碍;(4)试验内容、流程全部知晓。

排除标准:(1)患有癌症、肝肾器官损害;(2)合并其他腰椎病;(3)精神异常、智力低下。

1.2 方法

对照组实施常规护理,为患者进行基础知识宣教,口头告知腰椎间盘突出症相关知识。与患者进行交谈,给予基础心理疏导,提供心理支持。针对出现的腰腿痛症状,叮嘱患者按照医嘱正确使用药物治疗,告知服药注意事项,鼓励患者进行适当活动。

观察组实施综合护理,(1)健康宣教:在进行健康宣教的过程中,护士需要充分考虑患者认知状况、理解水平、接受程度等,并为其提供更加多样化的健康宣教方式,满足患者健康知识需求。比如健康图册、短视频、动画等方式,让患者可以更好地理解并掌握相关疾病知识。(2)疼痛护理:护士定时对患者疼痛程度进行评估,若疼痛比较轻微,可以教会患者进行深呼吸,调整呼吸状态,起到辅助缓解疼痛的作用。告知患者多与他人进行聊天或采取听音乐、看电视节目等方式,减少对疼痛过多关注,减轻疼痛感受。对于有严重疼痛的患者应按照医嘱提供止痛药物治疗。(3)功能锻炼:结合患者功能状态、耐受情况等,指导功能康复锻炼,遵循个体化原则。(4)饮食护理:指导患者多摄入含有丰富维生素、蛋白质且容易消化的流质食物,防止出现便秘。

1.3 观察指标

(1)疼痛程度:分别在干预前和干预 3 天、1 周、2 周、4 周时对患者疼痛状态进行评估,参考数字评分法(NRS),包含 0 至 10 个 11 个数字,患者根据自身疼痛感受选择对应数字,疼痛越强烈则评分升高。

(2)腰椎功能:评估时间点为干预前和干预 3 个月,其中日本骨科协会评估治疗分数(JOA)满分 29 分,腰椎功能恢复越好则评分相应提高。Oswestry 功能障碍指数(ODI),满分 50 分,功能障碍越严重则评分相应提高。

(3)护理满意度:通过本院自行编制满意度问卷,发放给患者独立填写,包含 10 个问题,满分 50 分,满意度越高则评分相应提高。并将总分划分 3 个区间(即 >40 分、 $30\sim39$ 分、 <30 分),对应代表特别满意、基本满意、不满意;特别满意率、基本满意率相加得到总满意率。

1.4 统计学分析

采用 SPSS23.0 软件对数据进行统计分析,计量数据均符合正态分布以($\bar{x}\pm s$)表示,采用独立样本 t 检验进行组间比较,计数数据以[n(%)]表示,行 χ^2 检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较 2 组患者各时段疼痛程度

观察组干预 3 天、1 周、2 周、4 周时 NRS 评分相比对照组显著降低,2 组存在统计学差异($P<0.05$)。干预前 2 组比较,NRS 评分差异不显著($P>0.05$)。见表 1。

2.2 比较 2 组患者干预前后腰椎功能

观察组干预后 JOA 评分相比对照组显著提高,ODI 评分相比对照组显著下降,2 组存在统计学差异($P<0.05$)。干预前 2 组比较,各评分差异不显著($P>0.05$)。见表 2。

2.3 比较 2 组患者护理满意度

观察组护理总满意率相比对照组显著提高,2 组存在统计学差异($P<0.05$)。见表 3。

表 1 比较 2 组患者各时段疼痛程度($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	NRS 评分				
	干预前	干预 3 天	干预 1 周	干预 2 周	干预 4 周
对照组 (n=45)	5.74±1.24	4.89±0.95	4.28±0.97	3.41±0.78	2.98±0.52
观察组 (n=45)	5.69±1.16	4.45±0.83	3.81±0.95	2.71±0.63	2.04±0.37
t	0.198	2.340	2.322	4.683	9.880
P	0.844	0.022	0.023	0.000	0.000

表2 比较2组患者干预前后腰椎功能 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	JOA 评分		ODI 评分	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组 (n=45)	12.36±2.48	20.47±3.84	33.48±5.14	26.47±4.53
观察组 (n=45)	12.14±2.79	23.98±3.76	33.29±5.42	22.17±4.08
<i>t</i>	0.395	4.381	0.171	4.731
<i>P</i>	0.694	0.000	0.865	0.000

表3 比较2组患者护理满意度[n(%)]

组别	特别满意	基本满意	不满意	总满意率
对照组 (n=45)	24 (53.33)	13 (28.89)	8 (17.78)	37 (82.22)
观察组 (n=45)	31 (68.89)	12 (26.67)	2 (4.44)	43 (95.56)
χ^2				9.010
<i>P</i>				0.003

3 讨论

腰腿疼痛在腰椎间盘突出症病人中比较常见,分析引起腰腿疼痛的原因,主要是患者突出椎间盘持续压迫神经根、马尾神经等,严重影响正常静脉回流,导致毛细血管血流减少,神经根营养不足,造成局部水肿,使神经根疼痛阈值增加,对疼痛更加敏感,从而造成腰腿疼痛^[4]。同时腰椎间盘突出症病人因为神经存在程度不等的损伤,会持续分泌神经肽类物质,对神经感受器造成持续刺激,引起局部炎症反应,最终导致腰腿疼痛^[5]。因此对腰椎间盘突出症病人还需要提供有效的护理干预,进一步减轻其疼痛感受,提高生活质量^[6]。

从本身研究结果得知,观察组干预3天、1周、2周、4周时NRS评分相比对照组显著降低;同时观察组干预后JOA评分相比对照组提高,ODI评分相比对照组下降;除此之外,观察组护理总满意率相比对照组显著提高。结果也证明了腰椎间盘突出症病人存在明显的腰腿疼痛,对其实施综合护理有助于缓解疼痛,促进腰椎功能改善,患者对护理工作更为满意。分析原因是:在综合护理中为患者指导正确深呼吸方法,可以一定程度地减轻疼痛。并且让患者进行适当活动锻炼,能促进血液循环,缓解组织水肿,也能够让疼痛得到一定缓解^[7]。同时为患者提供个体化健康宣教,可以提高疾病认知,主动配合治疗与康复,而疼痛症状减轻让患者参与康复意愿更高,从而加快腰椎功能康复^[8]。

综上所述,对合并腰腿疼痛的腰椎间盘突出症病人实施综合护理,能明显减轻疼痛,更有助于腰椎功能改善,提高护理工作满意程度。

参考文献

[1] 王丽梅. 穴位按摩+优质护理对腰椎间盘突出症患者腰

腿痛恢复情况及 JOA 评分分析[J]. 医学食疗与健康, 2022, 20(24):81-84.

[2] 楚玉雯,肖释,马荣花,等. 中医综合干预对腰椎间盘突出症患者疼痛程度及复发率的影响[J]. 哈尔滨医药,2022,42(3):131-133.

[3] 周健红. 中药泥灸在腰椎间盘突出症患者腰腿痛治疗中的疗效观察及护理体会[J]. 世界最新医学信息文摘, 2020, 20(46):246-247.

[4] 郝道劲,王维宁. 中药塌渍联合循经推拿治疗腰椎间盘突出症患者腰腿痛的效果观察[J]. 天津护理,2020, 28(4):482-484.

[5] 王春梅,崔改琴,闫海花. 中医综合护理干预对腰椎间盘突出症患者疼痛程度及复发率的影响[J]. 哈尔滨医药,2023,43(2):124-126.

[6] 王燕,刘文洁,宋欣奕,等. 护理干预对中药熏蒸腰椎间盘突出合并腰腿疼患者预后的疗效观察[J]. 深圳中西医结合杂志,2023,33(13):119-121.

[7] 张伟利. 综合康复护理联合肌群训练对腰椎间盘突出症患者腰椎功能及生活能力的影响[J]. 实用医技杂志, 2021,28(2):261-263.

[8] 庞瑞. 延续性康复护理对腰椎间盘突出症患者出院后腰腿痛及脊髓神经功能的影响[J]. 当代护士,2021, 28(11):85-87.

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