



心理放松护理对颈椎病患者疼痛及睡眠障碍的影响分析

王艳艳 孙浩然 张 栩

云南省残疾人康复中心 云南昆明 650000

【摘要】目的 探究心理放松护理对颈椎病患者疼痛及睡眠障碍的影响。**方法** 选取我院于2017年5月~2018年7月收治的颈椎病患者84例,随机分成对照组和实验组,各42例。对照组予以常规护理干预,实验组予以心理放松护理干预,比较两组患者的护理效果。**结果** 两组患者护理干预前VAS、PSQI评分比较无统计学差异($P>0.05$),两组患者在经护理干预后VAS、PSQI评分均下降,并且实验组VAS、PSQI评分明显低于对照组($P<0.05$)。**结论** 颈椎病患者予以心理放松护理干预,可有效减轻患者疼痛,改善患者睡眠质量,临床效果显著。

【关键词】 心理放松护理;颈椎病;疼痛;睡眠障碍

【中图分类号】 R473.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-9561(2019)08-112-01

颈椎病是临床上常见疾病,多发于中老年群体,目前呈年轻化趋势。主要表现为上肢无力、下肢乏力、头昏等,严重影响患者的正常生活。有研究报道^[1],予以患者心理放松护理能够有效减轻患者疼痛,改善患者的睡眠质量。因此,本研究对我院收治的84例颈椎病患者实施心理放松护理干预,旨在探究心理放松护理对颈椎病患者疼痛及睡眠障碍的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院于2017年5月~2018年7月收治的颈椎病患者84例,随机分成对照组和实验组,各42例。其中对照组男26例,女16例;年龄30~64岁,平均年龄(50.36±6.31)岁;病程1~5年,平均病程(2.15±0.67)年。实验组男24例,女18例;年龄32~60岁,平均年龄(51.48±6.26)岁;病程1~6年,平均病程(2.57±0.67)年。两组患者均知情并自愿参与本次研究,患者一般资料比较无统计学差异($P>0.05$)。

1.2 方法

两组患者均接受常规治疗,包括颈椎牵引、中低频治疗、微创手术等治疗,两组患者均护理30天,具体护理方案如下:

医护人员予以对照组常规护理,即按医嘱予以用药、对患者进行健康教育,制定合理的饮食计划,监测患者病情,以及对患者生活以及运动进行指导。

医护人员予以实验组在对照组的基础上加以心理放松护理干预,即(1)心理疗法,对患者进行心理疏导,使患者正确认识疾病,缓解不良情绪;(2)音乐疗法,在音乐的背景下,放松且舒缓身心,转移疼痛注意力,提高治疗自信心。(3)康复疗法,针对性对颈肩部以及四肢肌肉进行手放松练习,集中注意力与上述部位,缓慢紧握拳头,缓缓吸气10s,放松全身,1次/d,20~30min/次。

1.3 观察指标

对两组患者护理干预前后疼痛程度用视觉模拟疼痛量表(VAS)进行评价,总分10分,分数越高表示疼痛程度越严重。对两组患者护理干预前后睡眠质量好坏用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)进行评价,总分21分,分数越高,睡眠质量越差。

1.4 统计学方法

统计学软件为版本为SPSS23.0,计量资料采取($\bar{x} \pm s$)表示,t检验, $P<0.05$ 表示具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者护理前后VAS评分比较

两组患者护理干预前VAS评分比较无统计学差异($t=0.411$, $P=0.682$),两组患者在经护理干预后VAS评分均下降,并且实验组VAS评分明显低于对照组($t=8.728$, $P=0.000$)。

2.2 两组患者PSQI评分比较

对照组在护理干预前PSQI评分13.45±1.58分,护理干预后PSQI评分8.78±1.36分。实验组在护理干预前PSQI评分13.78±1.64分,护理干预后PSQI评分5.12±1.08分。两组患者在护理干预前睡眠质量相近($t=0.939$, $P=0.350$)经护理干预后睡眠质量均有改善,实验组的PSQI评分明显低于对照组($t=13.658$, $P=0.000$)。

表1: 两组患者护理干预前后VAS评分比较($\bar{x} \pm s$,分)

组别	n	护理干预前	护理干预后
对照组	42	58.62±3.75	48.58±4.36
实验组	42	58.96±3.84	40.63±3.98
t	-	0.411	8.728
P	-	0.682	0.000

3 讨论

颈椎病具有病程长、易反复、长期疼痛等特征,使患者饱受疾病的痛苦,引起患者睡眠障碍,使患者产生消极情绪,不仅影响患者康复,而且对患者的日常生活和工作造成严重影响^[2]。在临床上,予以患者常规护理干预,虽然也能够减轻患者疼痛,改善患者睡眠障碍,但忽略了患者心理变化,临床效果不佳^[3]。因此在颈椎病治疗中实施有效的心理护理干预是必不可少的^[4]。心理放松护理是一种新型医疗模式,多用于慢性疾病护理。通过对患者进行心理疗法,能够有效改善患者负面情绪,促进患者病情康复;通过对患者进行音乐疗法,调节患者情绪,使患者身心得到放松;通过进行康复疗法,使患者全身放松,有效提高患者的轻松感和愉悦感,改善患者睡眠障碍。在本文研究中,两组患者护理干预前VAS、PSQI评分比较无统计学差异($P>0.05$),两组患者在经护理干预后VAS、PSQI评分均下降,并且实验组VAS、PSQI评分明显低于对照组($P<0.05$)。进一步证明予以颈椎病患者心理护理干预比常规护理的护理效果好,促进患者恢复健康。

综上所述,予以颈椎病患者心理放松护理干预,可有效减轻患者因疾病带来的疼痛感,有效改善患者睡眠障碍,护理效果显著,值得临床上的推广。

参考文献:

- [1] 刘倩,于树红,邹树红,等.心理放松护理对神经根型颈椎病患者疼痛及睡眠障碍的影响[J].国际精神病学杂志,2017(5):950-953.
- [2] 刘冰.心理护理对颈椎病患者焦虑情绪的影响[J].首都食品与医药,2018,25(20):147.
- [3] 王萌,全慧娟.舒适护理应用于颈椎病患者护理中的效果观察[J].中国现代药物应用,2018,12(10):178-179.
- [4] 杨敬杰.疼痛护理应用在颈椎病患者护理中的临床效果分析[J].临床医药文献电子杂志,2018,5(61):138-148.