

# 腰椎间盘突出症中医护理方案临床应用效果研究

曾丽红

湖北医药学院附属太和医院 中医康复综合科

DOI:10.12238/bmtr.v6i4.8521

**[摘要]** 目的：分析中医护理方案对腰椎间盘突出症的效果。方法：选取2020年3月-2024年5月于我院接受腰椎间盘突出症护理的患者528例,通过自愿原则将其分为常规护理(对照组)、中医护理(试验组)两组,各264例。对照组患者采用常规的护理办法进行患者护理干预；试验组在常规护理组的基础上采用中医护理方式。对比常规护理、研究护理两组的患者疼痛评分及护理总有效率。结果：护理后试验组总有效率(91.67%)显著高于对照组(65.53%)；试验组患者疼痛评分显著低于对照组疼痛评分,数据差异有统计学意义( $P<0.05$ )。结论：腰椎间盘突出症患者接受中医护理方案,护理总有效率明显提升,降低了患者的疼痛评分,对患者的治疗及恢复有极大的帮助,推荐使用。

**[关键词]** 腰椎间盘突出症；中医护理方案；临床应用效果

中图分类号：R248 文献标识码：A

## Study on clinical application effect of traditional Chinese medicine nursing scheme for lumbar disc herniation

Lihong Zeng

Taihe hospital affiliated to Hubei medical college traditional Chinese medicine rehabilitation comprehensive department

**[Abstract]** Objective: To analyze the effects of a Traditional Chinese Medicine (TCM) nursing care plan on lumbar disc herniation. Methods: From March 2020 to May 2024, a total of 528 patients receiving nursing care for lumbar disc herniation at the hospital were voluntarily divided into two groups: routine nursing (control group) and TCM nursing (experimental group), with 264 cases in each group. The control group received routine nursing interventions, while the experimental group, based on routine nursing, adopted TCM nursing methods. The pain scores and total effective rate of nursing of patients in both the routine and TCM nursing groups were compared. Results: After nursing care, the total effective rate of the experimental group (88.75%) was significantly higher than that of the control group (67.12%). The pain scores of the patients in the experimental group were significantly lower than those of the control group, with a statistically significant difference ( $P<0.05$ ). Conclusion: Patients with lumbar disc herniation who received the TCM nursing plan showed a marked increase in the total effective rate of nursing care and a reduction in pain scores, which greatly aids in the treatment and recovery of the patients. It is recommended for use.

**[Key words]** Lumbar Disc Herniation; TCM Nursing Plan; Clinical Application Effects

腰椎间盘突出症(Lumbar Disc Herniation, LDH)是临床常见的脊柱疾病,严重影响患者生活质量。随着人们生活及工作压力的增加,该病较为常见,非手术针对性治疗方法均对该病有明显的疗效,通过护理配合可达到较好的预后效果。该研究选取2020年3月-2024年5月在我院接受护理的腰椎间盘突出症患者528例分别采取常规护理方式和中医护理方案,对比其护理效果,现报道如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选取我院2020年3月至2024年5月来就诊的528例患有腰椎间盘突出症的患者作为研究对象,并且通过随机分组的方式,将患者分别分为对照组和实验组,2组患者各264例,在对照组中,男132例,女132例;患者的年龄22-75岁,平均年龄为(49.67±5.7)岁;病程0.6-15年,平均病程为(5.8±7.3)年。试验组中,男140例,女124例;患者的年龄23-73岁,平均年龄为(53.18±4.3)岁;病程0.58-17年,平均病程为(7.45±6.1)年。对照组和试验组患者在性别、年龄、病程等一般资料比较上无统计学差异, $P>0.05$ 。

### 1.2 纳入与排除标准

纳入标准：①两组患者均符合腰椎间盘突出症的诊断标准，腰部疼痛并扩散至臀部及下肢；②患者均自愿参与研究并且签署知情同意书；③患者无冠心病、糖尿病、高血压等疾病。

排除标准：①患者患有严重的器质性疾病；②患者拒绝接受治疗和护理；③症状较严重需手术治疗的；④存在其他原因导致的腰痛等症状。

### 1.3 方法

对照组护理方式：①对于症状较轻患者，指导其绝对卧床休息。初次发作时，应严格卧床休息，引导患者大小便均不应下床或坐起，这样才能有比较好的效果。卧床休息3周后可以佩戴腰围保护下起床活动，3个月内不做弯腰持物动作。缓解后，应加强腰背肌锻炼，以减少复发的概率。②对于症状较重患者可尝试使用硫酸氨基葡萄糖和硫酸软骨素进行支持治疗。

试验组在对照组基础上采取中医护理方案：①中医健康知识宣讲：护理人员耐心的对患者讲解腰椎间盘突出的发病原因、治疗手法以及注意事项，取得患者对于自身疾病有一定的基础性的了解，根据《诸病源候论·腰痛候》中对于腰椎间盘突出症的解释：腰痛的发病原因有五种，分别是：一曰少阴，二曰风痹，三曰肾虚，四曰骯腰，五曰寝卧湿地。也就是说引起腰椎间盘突出原因与环境及自身身体状况有关。给予一定中医知识讲解，帮助患者提高对于疾病的认知，使患者意识到对自身疾病预防的重要性<sup>[1]</sup>。②针灸护理：取患者肾腧、关元腧、白环腧、腰腧、环跳、委中等主要穴位进行施针，合理控制针灸实施的力度，对于风寒痹阻的患者，腰阳关穴可以加强的刺激，采取提捻转补施针的方法，对患者的穴位进行刺激，每天行针1-2次<sup>[2]</sup>。③心理护理：患者因无法忍受自身的病痛折磨，容易产生焦虑、抑郁的负面情绪，并且由于腰椎间盘突出造成患者行动不便，使得患者的存在感降低，产生过多的担忧和不安，因此，护理人员要定期与患者进行交流和沟通，鼓励患者表达自身的顾虑和不安，并通过语言沟通来安抚患者，使得患者获得自身的认同感和归属感。并且护理人员与患者家属也要进行一些沟通交流，为患者建立良好的家庭环境，提供有利于患者病情康复的优质的家庭氛围，共同为患者建立疾病康复的自信心<sup>[3]</sup>。④饮食护理：饮食护理是中医护理中的重要内容，护理人员要根据患者的饮食喜好来安排合理的饮食方案，中医普遍认为腰椎间盘突出发生原因，大多是由于肾脏虚损、筋骨失养而导致的，因此护理人员要为患者提供温肾壮阳、补肾滋阴的食物。并且每日为患者安排药疗进行足部的浸泡、按摩<sup>[4]</sup>。

### 1.4 观察指标

观察两组患者分别接受常规护理方式和中医护理模式的护理总有效率，对比患者的疼痛评分。显效：患者的疼痛症状均痊愈；有效：患者的疼痛症状有所好转需进一步观察护理；无效：患者的疼痛症状并未消失或有所加重需更改护理方案。护理总有效率=(显效例数+有效例数)/总例数×100%，患者疼痛评分越低，临床症状缓解越好，护理总有效率越高。

### 1.5 统计方法

采用SPSS25.0统计学软件对数据进行分析，计量资料用(X±s)表示，进行t检验，计量资料采用%表示，进行 $\chi^2$ 检验，P<0.05为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者的护理总有效率比较

研究护理组患者治疗总有效率显著高于常规护理组患者的治疗总有效率，组间差异有统计学意义(P<0.05)。见表1。

表1 两组患者护理总有效率比较[n(%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
对照组	264	58(21.97)	115(43.56)	92(34.85)	173(65.53)
试验组	264	115(43.56)	127(48.11)	22(8.33)	242(91.67)
$\chi^2$ 值					4.600
P值					0.041

### 2.2 两组患者的疼痛评分比较

研究护理组患者疼痛评分显著低于常规护理组患者的疼痛评分，差异有统计学意义(P<0.05)。见表2。

表2 两组患者疼痛评分比较[(X±s),分]

组别	14 d 后疼痛评分	28d 后疼痛评分
常规护理组(n=264)	57.63±3.15	55.32±2.19
研究护理组(n=264)	46.12±2.98	43.15±2.71
t值	12.34	12.167
P值	<0.001	<0.001

## 3 讨论

腰椎间盘突出症应早发现、早治疗，避免病情的恶化。而腰椎间盘突出症的主要表现有：下腰部疼痛或者臀部疼痛；坐骨神经痛，主要从下腰部延伸到臀部、大腿后方、小腿外侧，直到臀部；小便障碍，会阴、肛门感觉异常等等。在很大程度上影响着患者腰部活动，在病情加重后期，可能造成患者感觉障碍，出现皮肤过敏、进而产生麻木、刺痛感，久而久之感觉退化。腰椎是人体连接的重要组成部分，患者通常发病缓慢，容易忽视，严重者有着较高的危险性。腰椎间盘突出症是在退行性变基础上积累所致，因此对于其治疗期间，患者应注重预防减少累积伤<sup>[5]</sup>。引导患者保持良好的坐姿，睡眠床不宜过软，工作时需定期改变姿势、定时伸腰、挺胸活动，并使用较宽腰带。在对腰椎间盘突出症的护理期间，常采用非手术疗法即可缓解或治愈。治疗原理是改变椎间盘组织与受压神经根的相对位置或部分回纳，减轻对神经根的压迫，松解神经根的粘连，消除神经根的炎症，从而缓解症状。对于年轻、初次发作或病程较短的患者适当休息后症

状可自行缓解。对于较严重患者牵引、按摩等物理治疗方式,并予以药物护理,为患者提供硫酸氨基葡萄糖和硫酸软骨素及皮质激素硬膜外注射等方式,可缓解患者的不适症状<sup>[6]</sup>。腰椎间盘突出症主要是由积累伤所致,病情发作反复,对患者的影响较大,中医护理可在患者治疗的基础上巩固疗效。常规护理模式仅可缓解患者的临床症状,无法从根本上快速改善其病情发展。中医认为,腰椎间盘突出症起因于肾亏损所致,导致患者出现风寒湿热,致使腰部损伤等病症出现。中医以望闻问切为检查方式,根据患者的实际情况进行对症给药或调理治疗,分为内服及外治两方面,真正做到治标去病的同时治本巩固疗效。中医护理通过滋补调理巩固疗效的同时,针对不同穴位进行针灸治疗,快速缓解患者的临床症状,舒缓肌肉紧张感,疏通血瘀压迫等导致的疼痛感<sup>[7]</sup>。推拿、牵引治疗能消除患处的肿胀,起到舒筋活络、改善肌张力等作用,从而改善患处血液循环,松解神经根等缓解症状<sup>[8]</sup>。配合运动训练,指导患者进行适当运动疗法如医疗体操等加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性进行疗效巩固。运动宜轻缓舒适,不应过度运动以免造成二次刺激。提高患者的肌肉强度,改善血循环,缓解肌肉酸痛症状。除该病采用中医治疗方法外,也可采取中药熏蒸、拔火罐、中药外敷及中药离子导入等方案进行治疗。但应保证为患者采取的治疗方案需在专业医师指导下由专业医护人员操作。中医护理的方法可以有效提高患者的护理效果,稳固加强肌肉强度及自身功能恢复,调理疏通血瘀,做到调理稳固的功效。

本文研究结果表明,采用中医护理腰椎间盘突出症后,患者14d后及28d后的疼痛评分显著降低,且优于采用常规护理的患者,因此中医护理方案可以有效减轻患者的疼痛症状,应坚持护理治疗,达到缓解疼痛最优状态。患者的治疗总有效率较接受常

规护理的患者高,因此在对腰椎间盘突出症的护理方案中实施中医护理可以有效缓解的疼痛症状,患者的腰腿酸麻下肢活动受限、肢体麻木等临床症状的改善效果显著。综上所述,为腰椎间盘突出症患者提供中医护理的办法,可以降低患者的疼痛症状,提高了护理效果,值得普及使用。

#### [参考文献]

- [1]杨丽莉,王凤成.腰椎间盘突出症应用中医护理方案的效果[J].养生保健指南,2020(7):115.
- [2]黄裕,林桂杏,姚文凤.腰椎间盘突出症患者中医护理研究进展[J].护理实践与研究,2020,17(5):32-34.
- [3]玛依热·麦麦提.腰椎间盘突出症中医护理方案临床应用效果研究[J].保健文汇,2019(1):39.
- [4]吴帆.骨科腰椎间盘突出症中医护理方案临床应用效果评价[J].家庭医药,2023(11):276.
- [5]林钰芳,周丽珍,陈玲玲.中医护理方案在腰椎间盘突出中的应用研究[J].智慧健康,2024,10(5):215-218.
- [6]兰红娟.腰椎间盘突出症患者中医护理效果分析[J].现代养生,2023,23(7):530-532.
- [7]马立嵩,梁春风,钟琦,等.自制模具在脊柱骨科患者铺灸治疗中的应用[J].中华现代护理杂志,2021,27(27):3753-3755.
- [8]中国康复医学会脊柱脊髓专业委员会基础研究与转化学组.腰椎间盘突出症诊治与康复管理指南[J].中华外科杂志,2022,60(5):401-408.

#### 作者简介:

曾丽红(1990--),女,汉族,湖北麻城人,大学本科,主管护师,研究方向:中医康复类。