

# 中西医结合护理方案在骨质疏松相关慢性疼痛管理中的效果观察

张雪梅

江阴市中医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14926

**[摘要]** 目的: 观察中西医结合护理方案在骨质疏松相关慢性疼痛管理中的应用效果, 为优化骨质疏松疼痛护理策略提供依据。方法: 于2024年1月~12月, 在我院骨科选取60例骨质疏松相关慢性疼痛患者, 采用随机分组法均分为对照组和实验组, 每组30例。对照组实施常规护理, 包括病情观察、基础生活护理、遵医嘱给药等; 实验组在常规护理基础上采用中西医结合护理方案, 中医护理包含中药热奄包、穴位按摩(选取肾俞、委中、命门等穴位)、中医情志护理, 西医护理涵盖疼痛评估、钙剂及维生素D补充指导、康复训练指导等。结果: 护理后, 实验组患者疼痛视觉模拟评分(VAS)为(2.3±0.8)分, 显著低于对照组的(4.5±1.2)分(P<0.05); 患者满意度方面, 实验组达93.3%, 明显高于对照组的76.7%(P<0.05)。结论: 中西医结合护理方案在骨质疏松相关慢性疼痛管理中效果显著, 可有效减轻患者疼痛程度, 提高患者满意度, 值得临床推广应用。

**[关键词]** 中西医结合护理方案; 骨质疏松; 慢性疼痛管理; 效果观察

中图分类号: R248 文献标识码: A

## Observation on the Effect of Combined Chinese and Western Nursing Programs in the Management of Chronic Pain Related to Osteoporosis

Xuemei Zhang

Jiangyin Hospital of Traditional Chinese Medicine

**Abstract:** Objective: To evaluate the effectiveness of a combined Chinese and Western medicine nursing approach in managing chronic pain associated with osteoporosis, providing a basis for optimizing pain management strategies. Methods: From January to December 2024, 60 patients with chronic pain related to osteoporosis were selected from our hospital's orthopedic department and randomly divided into a control group and an experimental group, each consisting of 30 patients. The control group received routine care, including condition monitoring, basic living support, and medication as prescribed by the doctor. The experimental group received a combined Chinese and Western medicine nursing approach, which included traditional Chinese medicine treatments such as herbal heat packs, acupoint massage (targeting points like Shenshu, Weizhong, and Mingmen), and emotional support through traditional Chinese medicine. Western medicine care included pain assessment, guidance on calcium and vitamin D supplementation, and rehabilitation training. Results: After the nursing intervention, the Visual Analog Scale (VAS) scores for pain in the experimental group were (2.3 ± 0.8), significantly lower than the control group's (4.5 ± 1.2) (P < 0.05). In terms of patient satisfaction, the experimental group achieved 93.3%, significantly higher than the control group's 76.7% (P < 0.05). Conclusion: The combined Chinese and Western medicine nursing approach is effective in managing chronic pain associated with osteoporosis, significantly reducing pain levels and improving patient satisfaction, making it worthy of clinical promotion and application.

**Keywords:** Chinese and Western combined nursing program; osteoporosis; chronic pain management; effect observation

### 引言

骨质疏松是一种以骨量低下、骨微结构损坏, 导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。随着人口老龄化

的加剧, 骨质疏松的发病率逐年上升, 已成为严重影响老年人健康的公共卫生问题。骨质疏松相关慢性疼痛是患者最常见的症状之一, 不仅严重影响患者的日常生活、睡眠质量和

## Clinical Application Research of Nursing Care

心理健康,还会导致患者活动能力下降,增加骨折风险,进一步降低患者的生活质量,给家庭和社会带来沉重负担。目前,临床上对骨质疏松相关慢性疼痛的治疗和护理多采用单一的西医方法,但效果有限且存在一定副作用<sup>[1]</sup>。中医在疼痛管理和调理身体方面具有独特优势,将中西医护理相结合,有望为骨质疏松相关慢性疼痛管理提供更有效的方案。因此,本研究旨在观察中西结合护理方案在骨质疏松相关慢性疼痛管理中的效果,为临床护理工作提供参考。

## 1 研究资料与方法

### 1.1 一般资料

在2024年1月至2024年12月这段为期一年的时间里,于我院骨科通过严格的纳入与排除标准,精心选取了30例骨质疏松相关慢性疼痛女性患者,作为本次深入研究的对象。纳入标准为:符合世界卫生组织(WHO)制定的骨质疏松诊断标准;存在慢性疼痛症状,且疼痛持续时间 $\geq 3$ 个月;年龄在52~78岁之间;意识清楚,能正常沟通交流,自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准为:合并严重心、肝、肾等重要脏器功能障碍;患有严重精神类疾病;近期接受过影响骨代谢的药物治疗;存在骨折急性期、皮肤破损等不适宜进行中医护理操作的情况。为确保研究结果的科学性与可靠性,运用专业且随机的分组方式,将这30例患者均匀地分为对照组和实验组,每组各有15例患者。在对照组的15例患者中,年龄跨度处于52~78岁之间,经计算得出该组患者的平均年龄为(65.3 $\pm$ 6.8)岁。反观实验组的30例患者,年龄范围在50~79岁之间,平均年龄为(66.1 $\pm$ 6.5)岁。随后,对两组患者在性别构成、年龄均值以及骨质疏松严重程度分布等一般资料方面,运用专业的统计学方法进行详细分析。结果显示,各项数据的P值均大于0.05,这充分表明两组患者在这些关键的一般资料维度上,差异并无统计学意义,具备高度的可比性,能够为后续研究不同护理策略的效果奠定坚实基础。

### 1.2 实验方法

对照组实施常规护理措施。护理人员密切观察患者的病情变化,包括疼痛的部位、性质、程度、发作时间等;协助患者做好基础生活护理,如个人卫生、饮食起居等;严格遵医嘱为患者进行药物治疗,观察药物的疗效及不良反应;向患者进行简单的健康宣教,告知骨质疏松的相关知识及注意事项。

实验组在常规护理基础上采用的中西结合护理方案将中医整体观念与西医精准护理优势有机融合。中医护理板块中,中药热奄包选用制吴茱萸、白芥子、炒莱菔子、炒紫苏子和大青盐为主要药材。方中大青盐温经活血、益肾去湿,紫苏子、莱菔子行气止痛,吴茱萸温经止痛,白芥子温化腠

理寒痰可温经止痛,诸药合用共奏温经活血止痛之功,五种药材相辅相成,共奏温经散寒、通络止痛、行气消胀之效。制作时,将药材按一定比例(制吴茱萸 120g、白芥子 120g、炒莱菔子 120g、炒紫苏子 120g、大青盐 700g)混合后,装入透气性良好的棉布袋中。使用前,将热奄包置于微波炉中加热2~3分钟,将热奄包敷于患者疼痛部位,每次热敷20~30分钟,通过温热刺激促进局部血液循环,同时药物成分经皮渗透,直达病所,发挥药效。每天一次。穴位按摩则以中医经络学说为指导,选取肾俞、委中、命门等关键穴位。肾俞为肾之背俞穴,按摩此穴可益肾助阳、强腰利水;委中是足太阳膀胱经合穴,有舒筋通络、散瘀活血之功;命门穴位居腰部,按摩可温肾助阳、强腰固本。护理人员以拇指指腹为着力点,按照由轻到重、循序渐进的原则按压穴位,力度以患者产生酸胀感且能耐受为宜,每个穴位按摩2~3分钟,每日2次。通过刺激穴位,激发经气运行,调节脏腑功能,达到扶正祛邪、通络止痛的目的。中医情志护理基于“七情致病”理论,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志过度变化可导致人体气血运行失常,脏腑功能失调。护理人员主动与患者建立良好沟通关系,通过耐心倾听、共情理解,深入了解患者内心忧虑与困惑,运用中医情志相胜理论,如“悲胜怒”“喜胜忧”等,采用言语开导、释疑解惑、移情易性等方法,向患者讲解情志与疾病的相互关系,引导患者调整心态。同时,组织病友交流会,让患者分享治疗经验与康复心得,在相互鼓励与支持中缓解焦虑、抑郁等负面情绪,保持积极乐观的心理状态,促进疾病康复。西医护理层面,疼痛评估是关键环节。护理人员定期运用视觉模拟评分法(VAS)对患者疼痛程度进行量化评估。根据评分结果,动态调整护理方案:若评分较高,及时联系医生调整镇痛药物剂量或种类;若评分降低,逐步减少干预强度,确保疼痛管理的精准性与有效性。在钙剂及维生素D补充指导方面,护理人员依据患者年龄、性别、骨密度检测结果等个体差异,制定个性化补充方案。详细告知患者钙剂及维生素D的服用时间(如钙剂宜餐后1~2小时服用,避免与食物中草酸、植酸结合影响吸收;维生素D可在早餐后服用,以促进钙吸收)、剂量以及可能出现的便秘、高钙血症等不良反应及应对方法,提高患者用药依从性与安全性。康复训练计划同样遵循个性化原则,护理人员综合考虑患者身体状况、运动能力及兴趣爱好,为患者量身定制包含有氧运动与抗阻训练的康复方案。有氧运动推荐散步、太极拳等低强度、节奏舒缓的项目,既能增强心肺功能,又可促进骨代谢;抗阻训练选用弹力带等轻便器材,指导患者进行肢体屈伸、外展等动作,通过肌肉收缩产生的机械应力刺激骨细胞活性,增加骨密度。

## Clinical Application Research of Nursing Care

## 1.3 观察指标

1.3.1 疼痛程度：采用视觉模拟评分法（VAS）对患者护理前后的疼痛程度进行评估。VAS 评分标准为：在一条长 10cm 的直线上，两端分别标有“0”分（表示无痛）和“10”分（表示剧痛），让患者根据自身疼痛感受在直线上标记相应位置，所得数值即为疼痛评分<sup>[2]</sup>。

1.3.2 患者满意度：在护理结束后，采用自制的满意度调查问卷对患者进行调查，问卷内容包括护理服务态度、护理技术水平、护理措施有效性等方面，分为非常满意、满意、一般、不满意四个等级，满意度=（非常满意例数+满意例数）/总例数×100%。

## 1.4 研究计数统计

用 SPSS 22.0 这个专门统计数据的软件来分析。数据是具体数值，就用平均数再加上或者减去标准差的方式，写成（ $\bar{x} \pm s$ ）形式。想要得知两组这种数据有没有差别，就用 t 检验和  $\chi^2$  检验来分析。如果 P 这个数值小于 0.05，那就说明这两组数据的差别是有意义的。

## 2 结果

## 2.1 疼痛程度

表 1 两组患者护理后 VAS 评分比较

组别	VAS 评分	p 值
对照组	4.5±1.2	
实验组	2.3±0.8	P<0.05

从表 1 数据可知，护理后实验组患者的 VAS 评分为（2.3±0.8）分，显著低于对照组的（4.5±1.2）分。这表明中西医结合护理方案在减轻骨质疏松相关慢性疼痛方面效果显著，能够有效缓解患者的疼痛症状，改善患者的疼痛体验。

## 2.2 患者满意度

表 2 两组患者满意度比较

组别	非常满意	满意	一般	不满意	满意度	p 值
对照组	10	13	5	2	76.7%	
实验组	15	13	1	1	93.3%	P<0.05

根据表 2 数据，实验组患者满意度为 93.3%，显著高于对照组的 76.7%。这充分体现了中西医结合护理方案在提高患者满意度方面的优势，该方案得到了患者的广泛认可，能够为患者提供更优质、更全面的护理服务。

## 3 讨论

## 3.1 对疼痛程度的影响

中西医结合护理方案能有效减轻骨质疏松相关慢性疼痛，其作用机制是多方面的。中医护理中的中药热敷，通过药物的温热效应和药力渗透，能够扩张局部血管，促进血液循环，

加速炎症介质和代谢产物的吸收，同时中药中的有效成分可直接作用于疼痛部位，发挥活血化瘀、通络止痛的功效。穴位按摩选取的肾俞、委中、命门等穴位，分别与肾脏、膀胱经等密切相关，中医认为肾主骨生髓，按摩这些穴位可调节脏腑功能，补益肝肾，强筋健骨，从而缓解疼痛。西医护理中的疼痛评估能够及时准确地了解患者的疼痛情况，为个性化护理提供依据；合理的钙剂及维生素 D 补充有助于维持骨骼健康，减少因骨量丢失导致的疼痛；康复训练则通过增强肌肉力量，改善关节活动度，减轻骨骼负担，缓解疼痛症状。中西医护理措施相互配合，从多个角度协同作用，有效减轻了患者的疼痛程度<sup>[3]</sup>。

## 3.2 对患者满意度的影响

实验组患者满意度较高，主要原因在于中西医结合护理方案提供了更全面、个性化的护理服务。常规护理侧重于基础护理和药物治疗，而中西医结合护理方案在此基础上，融入了中医特色护理和更细致的西医健康指导。中医情志护理关注患者的心理状态，帮助患者缓解不良情绪，增强了患者战胜疾病的信心；个性化的康复训练和用药指导满足了患者的个体需求<sup>[4]</sup>。这种全方位、人性化的护理服务，使患者感受到了护理人员的关心和专业，从而提高了患者对护理服务的满意度，有利于建立良好的护患关系，促进患者的康复。

## 4 结论

本研究表明，中西医结合护理方案在骨质疏松相关慢性疼痛管理中具有显著效果。该方案能够有效减轻患者的疼痛程度，提高患者满意度，相较于常规护理，为骨质疏松患者提供了更优质、更有效的护理服务。在临床实践中，推广应用中西医结合护理方案，有助于改善骨质疏松患者的生活质量，减轻患者痛苦，降低社会医疗负担。但本研究样本量相对较小，研究时间较短，未来可进一步扩大样本量，开展多中心、长期随访研究，以更全面地评估中西医结合护理方案在骨质疏松相关慢性疼痛管理中的应用价值。

## [参考文献]

[1] 沈菲, 李威, 叶佰盛, 等. 骨质疏松性椎体压缩骨折成形术后慢性疼痛的康复研究进展[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2024, 32(7): 91-96.

[2] 中国老年保健医学研究会老年疼痛疾病分会. 老年骨质疏松性疼痛诊疗与管理中国专家共识(2024版)[J]. 中国疼痛医学杂志, 2024, 30(4): 241-250.

[3] 袁浩然. 基于 IL-6、IL-10 探讨健脾益肾强骨针法对骨质疏松模型大鼠慢性疼痛的影响[D]. 云南中医药大学, 2024.

[4] 汤辰明, 庞坚, 石瑛. 补肾中药改善原发性骨质疏松症慢性疼痛有效性的 Meta 分析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2021, 23(8): 2663-2671.

## 作者简介:

张雪梅(1989.05-), 女, 汉, 江苏无锡人, 本科, 主管护师, 研究方向为骨科。