

中医护理结合健康教育在促进神经性头痛患者康复中的应用体会

吴丽丽, 梅静

昌吉州中医医院 新疆昌吉

【摘要】目的 浅析神经性头痛患者采用中医护理结合健康教育的效果, 帮助患者缓解临床症状, 提升对疾病的正确认知。**方法** 选取2023年1月~2023年12月收治的神经性头痛患者60例, 对照组采用基础护理; 观察组采用中医护理结合健康教育, 对比临床疗效。**结果** 观察组治疗总有效率(93.33%)高于对照组(73.33%), 对比差异显著, $P < 0.05$; 观察组患者自我护理管理水平(ESCA)评分高于对照组, 对比差异显著, $P < 0.05$ 。此外, 在护理满意度对比中, 观察组患者的评分高于对照组, 对比差异显著, $P < 0.05$ 。**结论** 针对神经性头痛患者实施中医护理结合健康教育的效果显著, 有助于患者认识疾病, 提升自我管理意识和能力, 并有助于临床症状的缓解, 故值得推广应用。

【关键词】 中医护理; 健康教育; 神经性头痛; 康复体会

【收稿日期】 2024年9月12日

【出刊日期】 2024年10月24日

【DOI】 10.12208/j.cn.20240510

The application experience of TCM nursing combined with health education in promoting the rehabilitation of patients with nerve headache

Lili Wu, Jing Mei

Changji Prefecture Hospital of Traditional Chinese Medicine, Changji, Xinjiang

【Abstract】Objective To analyze the effect of using traditional Chinese medicine nursing combined with health education in patients with nerve headache, to help patients relieve clinical symptoms and improve the correct cognition of the disease. **Methods** Selected 60 patients with nerve headache from January 2023 to December 2023, and the control group adopted basic nursing; the observation group combined TCM nursing with health education to compare the clinical efficacy. **Results** The total response rate of the observation group (93.33%) was higher than the control group (73.33%), and the comparison difference was significant, $P < 0.05$; the self-care management level (ESCA) score of the observation group was higher than that of the control group, and the comparison difference was significant, $P < 0.05$. Moreover, in the nursing satisfaction contrast, the observation group patients had higher scores than the control group, with a significant contrast difference, $P < 0.05$. **Conclusion** The effect of TCM nursing combined with health education for patients with nerve headache is remarkable, which is helpful for patients to understand the disease, improve their self-management awareness and ability, and help to alleviate clinical symptoms, so it is worth promotion and application.

【Keywords】 Traditional Chinese medicine nursing; Health education; Nerve headache; Rehabilitation experience

神经性头痛属于常见的一项疾病, 患者有持续性的疼痛、跳痛, 伴有压迫感和沉重感, 还会有麻木感等表现, 在治疗中多选用西医方案。随着祖国医学的发展, 采用中医护理理念为患者提供治疗服务, 配合健康宣讲帮助患者认识疾病, 有助于提升康复效果^[1]。在中医护理理念下能够采用辩证原则, 为患者提供不同的建议, 缓解临床症状, 提升自我管理水平。据悉, 中医护理技术是一种在中医指导下, 综合了保健、养生、预防和康复等多种护理技术, 对人体进行保护、预防和恢

复的一种特殊的医疗护理技术^[2]。科学的中医护理可以预防各类疾病的出现, 维护人们的身心健康, 同时还可以促进患者的身体恢复, 因此中医护理技术也日益被重视。鉴于此, 选取2023年1月~2023年12月收治的神经性头痛患者60例, 结果证明中医护理结合健康教育方案具有良好临床效果, 内容报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2023年1月~2023年12月收治的神经性头

痛患者 60 例, 按照随机数表法分为 2 组, 观察组男 14 例, 女 16 例, 年龄 41—70 岁, 平均 (54.07±5.63) 岁; 对照组中男 19 例, 女 11 例, 年龄在 40—70 岁, 平均 (53.13±5.89) 岁。上述患者临床资料完整且无异常, 两分组资料无规律, 组间基线资料差异 ($P>0.05$), 符合对照条件。纳入标准: 患者确诊为神经性头痛; 患者对治疗方案知情表示自愿参与。排除标准: 合并严重的器官功能障碍疾病; 患者伴有精神系统疾病; 患者出于自身意愿, 沟通后选择转院治疗。

1.2 干预方法

对照组为基础护理, 在常规护理中要讲解头痛的防治知识, 治疗方案和副作用, 让患者了解疾病产生的原因, 关注患者的情绪状态, 为患者提供饮食建议, 如低盐低油, 多食用蔬菜水果等, 补充维生素; 患者当有自我放松意识, 通过转变生活态度和生活方式放松身心, 缓解头痛症状。

观察组采用中医护理结合健康教育, 在中医护理中当发挥情志护理的作用, 为患者营造良好的康复环境, 观察患者情绪问题的根源, 帮助患者纠正错误的认知, 结合专业心理疏导方案为患者缓解生活压力, 要关心患者、安抚患者, 注意语言和态度, 同时要做到有的放矢, 运用正确的方法, 使患者了解治疗和护理情况。在中医护理技术中可采用针灸措施, 结合疼痛位置选择不同的穴位, 如有外感头痛患者可以增加风门穴, 有肾虚的患者增加太溪穴, 有淤血头痛的患者增加血海穴; 如后枕部疼痛增加后溪穴、申脉穴等。另外, 还可以配合营养神经药物巩固治疗。在中医饮食管理中, 对于肝阳上亢患者建议选用芹菜、葛根、白芍等为食材煲汤, 可发挥平肝滋阴的作用。对于淤血阻滞患者可选用川芎、红参、三七粉等, 散结通络。针对痰浊中阻患者可以选用海带、天麻、薏苡米等食材。在运动指导中可配合必要的有氧运动, 增强抵抗率。在中医护理中还建议通过音乐疗法达到缓解临床症状的效果, 如古琴声, 其旋律接近 a 波波长, 可以改善睡眠, 促使情绪稳定, 其作为物理能量可产生调节作用。

1.3 评价标准

对比患者的临床治疗疗效, 以患者症状是否缓解为依据判定显效 (患者临床症状基本缓解, 三个月未见复发)、有效 (患者临床症状得到改善, 发作频率大幅下降, 记忆力也有恢复) 和无效 (患者临床症状改善效果不佳)。

调研患者的自我管理行为 (ESCA)。该量表有四个维度的内容, 其中占有分值最高的是健康知识水平

——56 分, 其次为自我护理技能——48 分, 自我概念——36 分, 自我责任感——32 分。分数高, 则说明患者具备较高的自我管理意识和能力, 对疾病的认识更全面, 对自己的管理更系统。

调研患者护理满意度, 从护理态度、护理宣讲、心理护理和护理技术四个方面进行评价, 分值高, 则说明患者护理满意度高。

1.4 统计方法

利用 SPSS23.0 统计学软件进行数据分析。计量资料先进行正态性检验, 若符合正态分布, 以 ($\bar{x}\pm s$) 表示, 采用两独立样本 t 检验; 计数资料以 n (%) 表示, 组间比较采用 χ^2 检验。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者临床效果

观察组治疗总有效率为 93.33% (28/30), 其中, 显效人数 20 人, 有效人数 8 人, 无效人数 2 人; 高于对照组 73.33% (22/30), 其中, 显效人数 12 人, 有效人数 10 人, 无效人数 8 人; 对比差异显著, $P<0.05$ 。

2.2 对比两组患者自我护理管理水平

观察组患者护理后自我护理管理水平 (ESCA) 评分高于对照组, 即观察组患者自我概念为 (31.14±2.35) 分、健康知识水平 (40.95±3.54) 分、自我责任感 (52.96±5.17) 分、自我护理技能 (30.13±6.54) 分, 对照组患者自我概念为 (26.53±3.42) 分、健康知识水平 (33.34±5.15) 分、自我责任感 (41.65±7.46) 分、自我护理技能 (24.71±6.42) 分, 对比差异显著, $P<0.05$ 。

2.3 对比两组患者护理满意度

此外, 在护理满意度对比中, 观察组患者的评分高于对照组, 即在护理态度、护理宣讲、心理护理和护理技术上观察组评分分别为 (9.03±0.63) 分、(9.05±0.65) 分、(9.15±0.59) 分、(9.05±0.65) 分, 对照组则为 (7.31±1.45) 分、(7.97±1.09) 分、(7.90±1.14) 分、(8.30±1.12) 分, 对比差异显著, $P<0.05$ 。

3 讨论

神经性头痛是一种常见的头痛类型, 其特点是头痛的发作与神经系统的异常活动有关, 在神经性头痛发作后会对个人的工作、学习和日常生活造成困扰, 严重时可能会导致患者的工作和学习效率、生活质量下降, 因为头痛经常会使人感到疲倦、不安宁和无法集中注意力。患者通常会有禁锢感^[3], 像戴个箍子一样紧绷, 主要症状为头部持续性的闷痛, 沉重, 压迫, 两侧或整个头部疼痛。从原因上看, 容易出现神经性头痛的患者大多存在休息不足、过度劳累、精神紧张等情况, 长期

生活在这样的情况下, 大脑的神经会出现障碍。因此, 在治疗过程中应当为患者提供护理指导, 在日常生活中保持健康的作息。

在中医治疗神经性头痛上可采用辨证治疗措施, 在中医措施中则有药物方案、按摩方案和针灸方案等, 针对不同情况患者的用药选择不同, 且以活血化瘀为主, 促进血液循环, 以改善临床症状, 缓解由于血管紧张、供血不足导致的头痛问题^[4]。另外, 可以配合手法按摩、针灸等措施达到更好的康复效果。在本次调研中, 观察组治疗总有效率高于对照组 $P < 0.05$; 观察组患者自我护理管理水平 (ESCA) 评分高于对照组, 对比差异显著, $P < 0.05$ 。此外, 在护理满意度对比中, 观察组患者的评分高于对照组, 对比差异显著, $P < 0.05$ 。由此可见, 在结合中医护理指导下, 神经性头痛患者的临床症状改善显著, 自我护理能力提升, 说明在中医护理结合健康教育发挥了双重效用, 患者对疾病的认识更全面。在为患者讲解病因、发病机制等因素后, 结合辩证护理理论课取得不错成果。如在饮食疗法中, 中医认为符合食物四气五味理论, 并要改善患者的脏腑功能^[5]。在生活起居中也要进行自我管理, 调节个人状态。在疾病后期也要注意情志护理, 情志问题会导致五脏损伤, 情绪的千变万化也会影响到患者的治疗。通过安抚和针对性开导, 帮助患者保持乐观心态, 积极配合治疗^[6]。在个性化护理中要采用多种模式为患者提供护理指导, 帮助患者保持乐观的心态, 积极地面对治疗, 解决头痛等方面的问题。同时, 在中医治疗下患者的接纳度高, 在症状缓解后也有助于建立信心, 提升护理依从性。除此以外, 针灸与推拿按摩也是中医的重要疗法之一, 适当的针灸可以疏经活络、调和气血, 对气滞血瘀型头痛有一定的缓解作用, 推拿按摩则可以疏通经络、疏通气血, 促进全身气流畅通, 这些方式均有助于缓解头痛症状^[7]。在经验总结中, 笔者认为在中医护理中, 遵循中医辨证治疗思想, 采取个性化护理措施, 从强制护理、饮食调节、中医治疗等方向为患者提供一人施护, 同时要帮助患者保持良好的心态, 有助于改善头痛症状, 提升记忆力。同时中医护理有益、经济实惠、容易操作, 患者的接纳度高^[8]。

随着现代医学的发展, 中医特色护理技术在许多疾病的治疗和康复过程中发挥着越来越重要的作用。中医护理技术是以中医学为指导, 将传统医学的理论、方法与护理学有机地结合起来而形成的一种医学护理技术。中医护理的开展是根据患者的具体症状和体质特点来辨证施治的, 所以治疗时, 应根据个体情况选择

更为适宜的药物和治疗方法, 并严格遵医嘱进行治疗。同时, 患者还应该调整生活作息, 保持规律的作息时间, 避免过度劳累, 饮食也要清淡易消化, 避免辛辣刺激性食物, 这对于改善头痛症状均是极为有益的。我们相信, 随着中医护理技术的不断发展与创新, 中医护理结合健康教育将会在保障人类健康方面发挥出更大的作用。

综上所述, 针对神经性头痛患者实施中医护理结合健康教育的效果显著, 有助于患者认识疾病, 提升自我管理意识和能力, 并有助于临床症状的缓解。中医护理既能防止和调节我们的身体健康状态, 又能使患者的多种疾病得到改善和康复, 从而达到养生保健、强身健体的目的。所以, 神奇的中医护理技术越来越受到人们的欢迎, 故值得推广应用。

参考文献

- [1] 林淑敏. 紧张性头痛患者接受按摩结合辨证刮痧护理的效果观察[J]. 中国医药指南, 2024, 22(03): 129-131.
- [2] 莫多, 贾姗姗, 赵坚立, 等. 长春地区护理人员工作压力与原发头痛的关系[J]. 中风与神经疾病杂志, 2023, 40(10): 922-926.
- [3] 李欣. 活血祛风通络汤联合针灸治疗血管神经性头痛的临床效果观察[J]. 中国现代药物应用, 2023, 17(04): 151-153.
- [4] 李锋锋, 张利菊. 强化心理护理干预在血管神经性头痛患者中的应用效果及对负性情绪的改善作用[J]. 临床医学研究与实践, 2022, 7(05): 170-173.
- [5] 王芳, 金昭, 唐春花. 耳穴压豆护理干预对眩晕患者头痛头晕症状的改善效果分析[J]. 云南中医学院学报, 2021, 44(06): 76-78.
- [6] 王瑾, 王淑娟, 赵雅欣, 等. “Z”型拔针刀倒“爪”形松解治疗颈源性头痛的护理体会[J]. 西部中医药, 2021, 34(06): 135-137.
- [7] 林亚明, 陈维, 胡璘媛, 等. 天麻醒脑胶囊治疗血管性认知功能障碍、神经性头痛临床应用专家共识[J]. 中华中医药学刊, 2021, 39(08): 255-258.
- [8] 王楠. 艾森克人格问卷下的心理护理对紧张性头痛病人自我效能的效果分析[J]. 黑龙江中医药, 2021, 50(02): 319-320.

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