

叙事护理在老年疼痛患者中的应用

李军芝

宣城市人民医院 安徽宣城

【摘要】目的 分析叙事护理在老年疼痛患者中的应用效果。**方法** 研究样本为 2024 年 6 月至 2025 年 6 月医院疼痛科收入的 60 例老年慢性疼痛患者，基于随机数字表法将其分为对照组与研究组，各 30 例，分别实施常规护理与常规护理+叙事护理。对比疼痛恐惧、自我管理能力、疼痛程度、生活质量。**结果** 研究组护理后的自我管理能力、生活质量评分高于对照组，疼痛恐惧评分、疼痛程度低于对照组，组间均有统计学差异 ($P < 0.05$)。**结论** 在老年疼痛患者中应用叙事护理，能够减轻患者的疼痛恐惧，增强患者的自我管理能力，帮助患者有效控制疼痛，进而提升患者的生活质量。

【关键词】 叙事护理；慢性疼痛；老年患者；自我管理；生活质量

【收稿日期】 2025 年 12 月 18 日

【出刊日期】 2026 年 1 月 13 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260038

Application of narrative nursing in elderly patients with chronic pain

Junzhi Li

Xuancheng People's Hospital, Xuancheng, Anhui

【Abstract】Objective To analyze the application effect of narrative nursing in elderly patients with chronic pain. **Methods** The research subjects were 60 elderly patients with chronic pain admitted to the pain department of the hospital from June 2024 to June 2025. They were randomly divided into a control group and a study group, each with 30 cases, and received conventional nursing and conventional nursing plus narrative nursing respectively. The fear of pain, self-management ability, pain intensity, and quality of life were compared. **Results** The self-management ability and quality of life scores of the study group after nursing were higher than those of the control group, while the fear of pain scores and pain intensity were lower than those of the control group, with statistically significant differences between the groups ($P < 0.05$). **Conclusion** The application of narrative nursing in elderly patients with chronic pain can reduce their fear of pain, enhance their self-management ability, help them effectively control pain, and thereby improve their quality of life.

【Keywords】 Narrative nursing; Chronic pain; Elderly patients; Self-management; Quality of life

慢性疼痛通常是指超过 3 个月的持续发作、反复发作的疼痛。该病症在老年群体中较为多见，对其生理造成了长期性的伤害，并严重影响其生活质量^[1]。研究表示^[2-3]，老年慢性疼痛患者的疼痛恐惧、自我管理行为与疼痛程度之间存在密切相关性。因此，老年慢性疼痛患者的护理成为了疼痛科高度关注的领域。叙事护理是一种基于叙事医学理念的新型护理模式，通过叙事途径深度了解患者的患病体验、治疗需求等，巧妙结合人文关怀，达到“知-情-意，身-心-灵”的整体互动，该护理目前主要运用于癌症患者和术后患者，在改善患者心理情绪、生活质量等方面获得了显著效果^[4-5]。鉴于此，本研究将分析叙事护理在老年疼痛患者中的应用效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究样本为 2024 年 6 月至 2025 年 6 月医院疼痛科收入的 60 例老年慢性疼痛患者，基于随机数字表法将其分为研究组与对照组，各 30 例。研究组中男 17 例、女 13 例，年龄 (70.42 ± 7.28) 岁，病程 (22.58 ± 6.47) 个月，慢性疼痛病因：神经系统疾病 17 例、风湿系统疾病 13 例。对照组中男 15 例、女 15 例，年龄 (69.75 ± 8.03) 岁，病程 (23.42 ± 7.11) 个月，慢性疼痛病因：神经系统疾病 15 例、风湿系统疾病 15 例。两组患者的一般资料无统计学差异 ($P > 0.05$)，具备可比性。

1.2 方法

对照组实施常规护理,评估患者疼痛程度,结合评估结果遵医嘱为患者使用镇痛药物;对患者进行慢性疼痛相关的健康宣教和镇痛药物用药安全的宣教;指导患者通过变化体位缓解疼痛;为患者提供冷/热敷、光疗、冲击波治疗等物理镇痛技术服务缓解疼痛;针对患者的不同疼痛部位,联合康复师协助患者通过适当活动减轻疼痛。

研究组实施常规护理+叙事护理,其中常规护理内容与对照组一致。叙事护理具体为:(1)组建叙事护理小组:由护士长担任组长,其余成员包括有叙事护理相关经验的研究者、专科医生和专科护士。由护士长带领小组成员共同学习叙事护理相关知识,制定叙事护理方案。(2)深度访谈交流:由专科医生和专科护士共同对患者进行访谈交流,在该过程中可采取多元化途径获取信息,包括故事分享、写日记、录制音视频、微信聊天、书信等。鼓励患者详细描述自身在经历慢性疼痛过程中的感受和体会、身心方面的变化、自身的应对方式。在访谈交流的过程中,医生与护士认真记录患者传递的信息,包括对疼痛程度、感受的描述,疼痛发作时的情绪反应和应对方式,慢性疼痛对自身生活、家庭、社会关系等造成的影响。并且在访谈交流的过程中观察患者的肢体语言、语气变化、面部表情等。(3)识别问题:护士根据在访谈交流中患者提供的信息以及对患者的观察,识别出患者在慢性疼痛控制方面存在的核心问题,比如缺少家庭功能支持、疾病认知偏差、情绪控制不佳、社会关系受损等。将识别出的问题与患者进行共同探讨,分析可能的相关原因,并在该过程中针对患者的疑问和误解做出清晰解释,帮助患者准确认知自我现状。(4)制定解决方案:在识别问题

和原因分析的基础上,根据患者的具体核心问题制定相应的解决方案,比如针对缺少家庭功能支持的患者加强家庭成员的居家疼痛管理教育,针对疾病认知偏差的患者加强多元化健康教育,针对情绪控制不佳的患者加强心理指导,针对社会关系受损的患者提供朋友交流途径等。

1.3 观察指标

(1) 疼痛恐惧:采用中文版疼痛恐惧问卷-III评估,共30项评定项目,总分30~150分,评分升高表示疼痛恐惧程度更严重。

(2) 自我管理能力:采用慢性病自我管理行为(CDSMS)量表评估,共15项评定项目,总分0~69分,评分升高表示自我管理能力越强。

(3) 疼痛程度:采用疼痛数字评定法(NRS)评估,0~10分,评分升高表示疼痛程度更严重。

(4) 生活质量:采用世界卫生组织生存质量简表(WHOQOL-BREF)评估,共26项评定项目,总分0~100分,评分升高表示生活质量更高。

1.4 统计学方法

采用SPSS26.0软件对数据进行统计学分析,计量资料用均数±标准差($\bar{x}\pm s$)表示,采用t检验;计数资料用[n(%)]表示,采用 χ^2 检验。当 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 疼痛恐惧对比

两组间的疼痛恐惧评分在护理前无统计学差异($P>0.05$),而在护理后出现统计学差异($P<0.05$),其中研究组护理后的该项评分相较于对照组更低,见表1。

表1 疼痛恐惧评分对比($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	护理前	护理后
研究组(n=30)	117.59±12.28	74.66±9.85
对照组(n=30)	115.72±13.33	82.51±10.02
<i>t</i>	0.565	3.060
<i>P</i>	0.574	0.003

2.2 自我管理能力对比

研究组与对照组的CDSMS评分在护理前[(39.58±6.63)分、(40.12±6.85)分]无统计学差异($t=0.310$, $P=0.758$, $P>0.05$),而在护理后[(52.37±6.95)分、(47.68±7.02)分]出现统计学差异($t=2.600$, $P=0.012$, $P<0.05$),其中研究组护理后的CDSMS评分相较于

对照组更高。

2.3 疼痛程度对比

研究组与对照组的NRS评分在护理前[(5.03±1.02)分、(4.98±0.96)分]无统计学差异($t=0.196$, $P=0.846$, $P>0.05$),而在护理后[(3.22±0.83)分、(3.85±0.91)分]出现统计学差异($t=2.802$, $P=0.007$,

$P<0.05$ ），其中研究组护理后的 NRS 评分相较于对照组更低。

2.4 生活质量对比

研究组与对照组的 WHOQOL-BREF 评分在护理前[(68.54 ± 6.69) 分、 (69.03 ± 7.12) 分]无统计学差异($t=0.275, P=0.785, P>0.05$)，而在护理后[(80.35 ± 7.25) 分、 (75.46 ± 7.41) 分]出现统计学差异($t=2.584, P=0.012, P<0.05$)，其中研究组护理后的 WHOQOL-BREF 评分相较于对照组更高。

3 讨论

由于老年人群的机体逐渐退化，疾病风险增加，因疾病造成的慢性疼痛发作用风险也随之增加。慢性疼痛严重影响着老年人群的身心健康和生活质量。慢性疼痛控制效果在较大程度上依赖于患者自身的应对态度和行为。叙事护理深入了解患者的患病体验，通过针对性识别问题、解决问题来帮助患者重新建立个人自信，转变患者应对患病的态度和行为，进而改善结局^[6]。

老年慢性疼痛患者因为长期受到疼痛症状的折磨，对于疼痛发作存在明显的情绪反应，即疼痛恐惧。疼痛恐惧容易造成患者对疼痛的忍耐程度下降而强化患者的痛苦经验，并且会导致患者逃避活动而引起患处的功能性障碍，不利于躯体功能的恢复^[7]。患者通常缺乏对疼痛管理的正确认知，加之疼痛恐惧难以做出积极应对措施，即表现为自我管理能力低下。因此，其疼痛程度控制效果不佳，生活质量随之受到影响。在本次研究中显示，研究组护理后的疼痛恐惧程度低于对照组，自我管理能力水平高于对照组，疼痛程度低于对照组，生活质量高于对照组。分析其原因：在叙事护理的深度访谈交流过程中，患者的负面情绪得到宣泄^[8]。同时，医护人员能够深入了解影响患者情绪的核心问题，进而有效地帮助患者重新构建关于慢性疼痛认知，增强应对信心，减轻疼痛恐惧。在叙事护理中发现老年慢性疼痛患者存在疾病认知偏差的问题，可直接影响患者的自我管理能力，在识别到这一问题后采取针对性的多元化健康教育能够帮助患者提升自我管理能力。疼痛恐惧的减轻也能够在一定程度上促进患者积极应对疼痛发作的情况，增强患者的自我管理能力。叙事护理的识别问题环节能够帮助患者准确认知自我现状以及疼痛控制不佳的原因，制定解决方案的环节为患者提供了实用性的指导，直击患者内心深处的需求，

可促进患者在慢性疼痛发作时积极面对、积极处理^[9]。因此，能够达到减轻患者疼痛程度的目的。在疼痛得到有效控制的基础上，患者的生活质量随之得以提升。

综上所述，在老年疼痛患者中应用叙事护理，能够减轻患者的疼痛恐惧，增强患者的自我管理能力，帮助患者有效控制疼痛，进而提升患者的生活质量。

参考文献

- [1] 马祥,焦志华,张安,等.上海市社区老年人慢性疼痛现状及相关因素分析[J].现代预防医学,2025,52(14):2558-2562,2636.
- [2] 裴莹莹,王秀红.社区老年慢性疼痛患者家庭功能与自我管理行为、疼痛的相关性[J].护理实践与研究,2022,19(14):2068-207.
- [3] 黄雪,李辰瑶,郑萍.老年慢性疼痛病人自我感受负担、疼痛恐惧及自我管理行为的相关性[J].护理研究,2021,35(15):2675-2681.
- [4] 钱慕皎,赵燕.叙事护理对胃肠道手术患者术后疼痛程度和护理满意度的影响[J].临床护理研究,2024,33(21):171-173.
- [5] 许莉莉.叙事护理对胃癌患者癌症复发恐惧、希望水平与疾病应对方式的影响[J].中外医学研究,2022,20(20):120-123.
- [6] 李莉,陈艺,朱启凤,等.叙事护理在老年疼痛患者中的应用[J].广州医药,2025,56(5):701-705,722.
- [7] 李明阳,张小丽,冯浩芸,等.社区老年慢性疼痛患者自我效能、信念感知与疼痛应对策略的相关性分析[J].现代预防医学,2025,52(9):1630-1635.
- [8] 徐华秀,杨莹,尹亭亭,等.叙事护理在慢性疼痛患者中的应用及研究进展[J].护士进修杂志,2022,37(5):408-411,423.
- [9] 李佳俊.叙事护理联合链式亲情护理对宫颈癌患者自我效能及生存质量的影响[J].黑龙江医学,2024,48(11):1385-1388.

版权声明：©2026 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