

疼痛护理在颈椎病患者护理中的应用及对睡眠质量的影响分析

潘海云

海军军医大学第二附属医院 上海

【摘要】目的 针对疼痛护理在颈椎病患者中的应用效果展开分析探讨，并同步观察对睡眠质量的影响意义。**方法** 设立 2023 年 5 月至 2024 年 5 月为研究开展期限，纳入本时段院内收治的 100 例颈椎病患者为研究对象。采用双色球分组法进行组间划分，每组归入 50 例（n=50），参照组行常规护理，研究组行常规护理的同时，增加疼痛护理，并以颈椎功能（CASCS 评分）、ePSQI 评分、护理质量满意度为观察指标，评价不同护理方案下的疗效差异。**结果** 干预后，研究组各项指标数值均显著优于参照组($P<0.05$)；护理满意度以 96.00% 对比 82.00%，充分彰显了试验价值 ($P<0.05$)。**结论** 在颈椎病患者临床护理过程中，联合护理模式的实际应用价值更高。均体现在如下层面：临床症状和体征的缓解方面；疼痛症状的减轻方面；睡眠质量及护理满意度的提升方面，值得广泛推广。

【关键词】 疼痛护理；颈椎病；睡眠质量；影响

【收稿日期】 2025 年 12 月 19 日

【出刊日期】 2026 年 1 月 20 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20260018

Application of pain management in the care of patients with cervical spondylosis and its impact on sleep quality

Haiyun Pan

The Second Affiliated Hospital of Naval Medical University, Shanghai

【Abstract】Objective To analyze and explore the application effect of pain management in patients with cervical spondylosis, while simultaneously observing its impact on sleep quality. **Methods** The study was carried out from May 2023 to May 2024, including 100 patients with cervical spondylosis admitted to the hospital during this period. The patients were divided into two groups using a double lottery method, with 50 cases in each group (n=50). The control group received routine nursing care, while the study group received routine nursing care combined with pain management. Observational indicators included cervical spine function (CASCS score), ePSQI score, and nursing quality satisfaction, to evaluate the differences in efficacy between different nursing programs. **Results** After the intervention, all indicators in the study group were significantly better than those in the control group ($P<0.05$); nursing satisfaction was 96.00% compared to 82.00%, fully demonstrating the trial's value ($P<0.05$). **Conclusion** In the clinical nursing of patients with cervical spondylosis, the combined nursing model has higher practical application value, reflected in the alleviation of clinical symptoms and signs, reduction of pain symptoms, improvement of sleep quality, and enhancement of nursing satisfaction, making it worthy of widespread promotion.

【Keywords】 Pain management; Cervical spondylosis; Sleep quality; Effects

近年来，由于社会经济发展迅速，信息设备层出不穷，人们的生活状态、娱乐项目均发生了巨大改变，致使颈椎病的发生率不断攀升。颈椎病：一类临床较为常见型病症，主要由于工作时长时间保持同一姿势，导致颈椎体发生变化，进而发展成为退行性病变。其临床表现为：颈部疼痛、颈部活动受限、甚至出现肌肉僵直、

肢体发麻等现象^[1]。目前，对于此类疾病的临床治疗多采用中医疗法进行干预，且效果理想。但也有权威报道指出：在实施常规疗法基础上加以相应护理干预策略，对整体疗效的提升尤为关键^[2]。故此，本文确定《疼痛护理在颈椎病患者护理中的应用及对睡眠质量的影响分析》为研究主题，选定 100 例颈椎病患者作为研究

样本，实施深入探讨，具体研究成果汇报如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

试验以对比方式表达，将 2023 年 5 月至 2024 年 5 月设定为研究开展期限，将本时段院内收治的 100 例颈椎病患者纳入研究作为分析主体，迎合本项研究需求，采用双色球分组法进行组间划分，每组归入 50 例（n=50），期间对样本资料的分类与归纳均引用相关软件予以处理，未见差异性（ $P>0.05$ ）。详细参数：参照组：男性患者占 52.00%（26/50），女性患者占 48.00%（24/40）；年龄分布情况 36-69（52.51±3.78）岁；病程情况 2-11（6.57±1.83）年。研究组：男性患者占 54.00%（27/50），女性患者占 46.00%（23/40）；年龄分布情况 37-70（53.55±3.26）岁；病程情况 2-10（6.17±1.69）年。

纳入标准：符合颈椎病临床诊断标准；患者及家属对研究内容流程知情同意，并签署知情同意书。排除标准：病历资料不完整；合并严重精神障碍，无法良好沟通；中途退出。

1.2 护理方法

1.2.1 参照组行常规护理服务内容，具体措施如下：

(1) 对患者体温、血压、心率等生命体征实施严密监测，对患者病情状况开展紧密观察，可包括疼痛状况、活动程度等。(2) 生活行为：叮嘱患者不可长时间低头，要保持正确的坐姿、站姿和睡姿。(3) 健康教育：以口头宣讲形式提高患者认知，促进治疗依从性提升。

1.2.2 研究组在提供常规护理的同时，增加疼痛护理干预：(1) 常规护理内容等同参照组。(2) 药物干预：根据患者各项检查结果，明确患者疾病类型，评估患者疼痛程度和睡眠质量，而后遵医嘱采用镇痛药、镇静药（非甾体镇静药、活血镇痛药、消除神经根水肿药

物）纠正临床症状^[3]。(3) 心理干预：护理人员采用轻柔的话语、亲和的举止积极与患者沟通，鼓励患者勇敢表达内心烦闷和焦虑，整个沟通过程以共情、倾听为主，不予评价，不予打断，而后进行人性化疏导、安抚和鼓励，以消除患者不良情绪。还可通过播放音乐、观看电视节目、聊天等方式转移患者注意力，从而分散对疼痛的关注度^[4]。(4) 强化健康教育：采用多样化宣教手段

（分发图册、播放视频、面对面讲解）为患者普及疾病相关知识，用药规范，以提升患者认知水平，促进其更好地配合各项治疗、护理工作开展。此外，耐心地为患者讲解牵引治疗、颈部支具固定治疗的目的、效果及优势。(5) 体位护理：指导患者采取合适的睡姿，放松颈部肌肉，以缓解颈椎部疼痛感和压迫感。此外，叮嘱患者侧卧时，枕头高度要设定为（8-15cm）为宜，避免颈部悬空，以改变颈椎部正常的生理曲线，放松颈肩部肌肉。(6) 头颅牵引护理：根据患者耐受程度，循序渐进地调整颈椎牵引重量和时间，以保持患者处于最舒适和最正确的体位，以实现对患者疼痛症状的有效缓解^[5-6]。

1.3 观察指标

分析观察两组在颈椎功能（CASCS 评分）、ePSQI 评分、护理质量满意度方面的差异表现。

1.4 统计学方法

SPSS25.00 专业统计学软件完成数据分析，以（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，通过 T 比对检验，同时以（n, %）整理，得出 χ^2 数值完成检验， $P<0.05$ 代表实验结果有统计学意义。

2 结果

经表格显示，患者类型相同，采取护理方案不同，所获效果也随之不同，相比之下，研究组更加理想（ $P < 0.05$ ），见表 3。

表 1 两组患者颈椎功能改善效果比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	CASCS 评分			NRS 评分	
	主观症状	生活、工作、社会适应能力	临床体征		
参照组（n=50）	11.73±1.49	6.98±0.73	60.85±4.96	4.58±1.73	
研究组（n=50）	14.55±2.06	8.11±0.45	66.22±3.28	3.13±1.06	
t 值	-7.94	-9.74	-6.49	5.02	
P 值	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

表 2 两组患者 ePSQI 评分比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	睡眠质量	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	辅助药物	日间功能障碍	ePSQI
参照组（n=50）	1.32±0.44	1.25±0.33	1.32±0.45	1.42±0.33	0.36±0.12	1.22±0.33	6.64±1.68
研究组（n=50）	1.06±0.45	1.03±0.29	0.98±0.43	1.06±0.31	0.13±0.12	0.84±0.31	5.62±1.22
t 值	2.92	3.55	3.86	5.63	9.58	5.94	3.52
P 值	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

表3 两组护理质量满意度比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	非常满意	基本满意	不满意	满意度
参照组 (n=50)	27 (54.00)	14 (28.00)	9 (18.00)	41 (82.00)
研究组 (n=50)	41 (82.00)	7 (14.00)	2 (4.00)	48 (96.00)
χ^2 值				5.03
P 值				0.025

3 讨论

颈椎病是一种以椎间盘退行性病理改变为基础的疾病类别，主要由于长期劳损、骨质增生、椎间盘脱出等导致颈脊髓、神经根、椎动脉受压，造成的一系列功能障碍的临床综合征^[7]。本项研究中，研究组之所以能够取得理想成效，主要得益于疼痛护理模式的加入，该项干预策略通过动态评估患者的疼痛状况，制定个性化护理方案，能够更有效地提升护理效率；开展针对性镇痛药物治疗，可精准达到镇痛效果；人性化心理疏导可稳定患不良情绪，良好的心理状态能够有效避免疼痛感受，从而更好地达到缓解疼痛、提高睡眠质量的效果；多样化健康教育可显著提升患者认知度，从而更好地规范自身行为；科学的体位护理、牵引护理、物理疗法，可使患者疼痛感受、颈椎间隙压力状态得以切实改善和缓解，椎体间和关节间的稳定性得到保持^[8]。

总而言之，疼痛护理的应用价值更高，一方面能切实缓解临床症状和体征，同时还可极大降低疾病危害，提高睡眠质量和护理满意度，值得推广。

参考文献

- [1] 高光敏.疼痛护理应用在颈椎病患者护理中的效果及其睡眠质量影响分析[J].科学养生,2021,24(4):114.
- [2] 石丹丹,党妍,许南.疼痛护理在颈椎病患者护理中的效果及其对睡眠质量的影响分析[J].国际护理学研究,2024,

6(10).

- [3] 叶宏莲,范铭生,许珊.疼痛护理在颈椎病患者护理中的效果及其对睡眠质量的影响分析[J].中国医药指南,2023,21(22):152-155.
- [4] 缪佳,欧婷.疼痛护理应用在颈椎病患者护理中的效果及其对睡眠影响[J].健康之家,2021(18):175-176.
- [5] 于芩,陈海燕.康复护理在颈椎病护理中的应用效果及对疼痛程度的影响[J].婚育与健康,2023,29(4):58-60.
- [6] 王琳,李文文,贾瑞平.疼痛护理在颈椎病患者中的应用效果及对睡眠质量的影响[J].临床医学工程,2024,31(12):1559-1560.
- [7] 吴晓佳,肖倩,刘华凤.中医针对性疼痛护理结合症状管理理论在颈椎病患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2022,28(11):107-110.
- [8] 李月.探讨热敏灸护理治疗在改善颈椎病患者疼痛程度及生活质量中的应用效果[J].中国伤残医学,2020,28(19):55-56.

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