

颈椎病患者中医特色护理（中药熏蒸+颈椎保健操）的临床效果分析

杨倩, 赵茜

陕西省西安市中医医院 陕西西安

【摘要】目的 探讨中药熏蒸联合颈椎保健操的中医特色护理方案在颈椎病患者中的临床应用效果, 为临床颈椎病护理提供科学可行的干预方案。**方法** 选取 2023 年 2 月—2025 年 10 月本院骨科及康复科收治的 100 例颈椎病患者为研究对象, 按照随机数字表法分为对照组与观察组, 每组各 50 例。对照组实施颈椎病常规护理干预, 观察组在常规护理基础上采用中药熏蒸联合颈椎保健操的中医特色护理模式, 比较两组患者的临床疗效、疼痛视觉模拟评分 (VAS)、颈椎功能障碍指数 (NDI) 及护理满意度。**结果** 观察组临床总有效率为 94.00%, 显著高于对照组的 78.00%, 组间差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 护理后观察组 VAS 评分、NDI 指数均低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 观察组护理满意度为 96.00%, 高于对照组的 82.00%, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 中药熏蒸联合颈椎保健操的中医特色护理可有效缓解颈椎患者的疼痛症状, 改善颈椎功能, 提升患者护理满意度, 临床应用价值显著, 值得推广。

【关键词】 颈椎病; 中医特色护理; 中药熏蒸; 颈椎保健操; 临床效果

【收稿日期】 2026 年 1 月 10 日

【出刊日期】 2026 年 2 月 4 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20260104

A clinical analysis of the effects of traditional Chinese medicine-based specialized care (herbal steam therapy + cervical spine care exercises) for patients with cervical spine disorders

Qian Yang, Qian Zhao

Xi'an Traditional Chinese Medicine Hospital, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】Objective To investigate the clinical application effect of a traditional Chinese medicine (TCM) characteristic nursing plan combining herbal steam therapy with cervical health exercises for patients with cervical disorders, and to provide a scientific and feasible intervention plan for clinical care of cervical disorders. **Methods** A total of 100 patients with cervical disorders admitted to our hospital's orthopedic and rehabilitation departments from February 2023 to October 2025 were selected as the study subjects. They were divided into a control group and an observation group using a random number table method, with 50 patients in each group. The control group received conventional care for cervical disorders, while the observation group received a TCM characteristic nursing plan combining herbal steam therapy and cervical health exercises in addition to conventional care. The clinical efficacy, Visual Analog Scale (VAS) scores, Neck Disability Index (NDI) scores, and nursing satisfaction were compared between the two groups. **Results** The overall effective rate of the observation group was 94.00%, significantly higher than that of the control group (78.00%), with a statistically significant difference ($P < 0.05$). The VAS and NDI scores of the observation group were lower than those of the control group after nursing, with statistically significant differences ($P < 0.05$); the nursing satisfaction of the observation group was 96.00%, higher than that of the control group with 82.00%, with a statistically significant difference ($p < 0.05$). **Conclusion** The TCM characteristic nursing plan combining herbal steaming and cervical health exercises effectively alleviates the pain symptoms of patients with cervical disorders, improves their cervical function, and enhances their nursing satisfaction. Its clinical application value is significant and worthy of promotion.

【Keywords】 Cervical spondylosis; Distinctive traditional Chinese medicine nursing care; Herbal steam therapy; Cervical health exercises; Clinical outcomes

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2023年2月-2025年10月本院骨科及康复科收治的100例颈椎病患者为研究对象。纳入标准:符合《颈椎病的分型、诊断及非手术治疗专家共识》中颈椎病的诊断标准;存在颈肩部疼痛、僵硬、上肢麻木、活动受限等典型症状;病程 ≥ 2 个月;患者意识清晰,能够配合完成护理及康复训练;自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准:合并颈椎骨折、脱位、肿瘤、结核等器质性病变者;合并严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、凝血功能障碍者;妊娠期或哺乳期女性;对本研究中药熏蒸药物成分过敏者;存在精神疾病或认知障碍,无法配合护理及评估者。采用随机数字表法将患者分为对照组与观察组,每组各50例。对照组男27例,女23例;年龄28~65岁,平均 (45.2 ± 6.8) 岁;病程3个月~5年,平均 (2.1 ± 0.7) 年;其中神经根型颈椎病29例,椎动脉型颈椎病12例,混合型颈椎病9例。观察组男26例,女24例;年龄29~64岁,平均 (44.8 ± 7.1) 岁;病程2个月~5年,平均 (2.0 ± 0.8) 年;其中神经根型颈椎病28例,椎动脉型颈椎病13例,混合型颈椎病9例。两组患者在性别、年龄、病程、颈椎病分型等一般资料方面比较,差异无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组

实施颈椎病常规护理干预。具体措施包括:病情观察,密切监测患者颈肩部疼痛、麻木等症状变化;体位指导,指导患者保持正确的坐姿、站姿及睡姿,避免长期低头或伏案工作,睡眠时选择高度适宜的颈椎枕;饮食宣教,指导患者多食富含钙、蛋白质及维生素的食物,避免辛辣刺激性食物;疼痛护理,若患者疼痛明显,遵医嘱给予口服止痛药物或物理热敷缓解症状;健康指导,向患者讲解颈椎病的发病机制、治疗方案及预后情况,提高患者疾病认知水平。护理周期为2个月。

1.2.2 观察组

在常规护理基础上实施中药熏蒸联合颈椎保健操的中医特色护理,护理周期同样为2个月。(1)中药熏蒸护理:熏蒸方剂由葛根30g、川芎15g、红花10g、当归15g、羌活12g、独活12g、艾叶10g、伸筋草20g、透骨草15g组成。将上述药物研磨成粗粉,装入专用中药熏蒸仪器药包内,加入500mL蒸馏水浸泡30min,设置仪器温度为40~45℃,蒸汽出口距离患者颈肩部

皮肤20~30cm。患者取俯卧位,充分暴露颈肩部皮肤,头部自然放松,熏蒸时间为20min/次,1次/d,10d为1个疗程,连续治疗2个疗程。熏蒸过程中护理人员需全程陪同,密切观察患者皮肤颜色、温度及患者主观感受,询问是否存在灼热、刺痛等不适,若患者出现皮肤发红、瘙痒等过敏反应,需立即停止熏蒸,并采取相应处理措施;熏蒸结束后,协助患者擦干颈肩部皮肤,指导患者注意保暖,避免受凉。(2)颈椎保健操锻炼:于中药熏蒸结束30min后开展,此时颈部肌肉处于放松状态,锻炼效果更佳。具体动作包括:①缓慢低头,下颌尽量贴近胸骨柄,保持5s后缓慢抬头复位,重复10次;②缓慢抬头后仰,感受颈后肌肉拉伸,保持5s后缓慢复位,重复10次;③左右缓慢转头,下颌尽量贴近同侧肩部,保持5s后复位,左右各重复10次;④耸肩缩颈,双肩缓慢上提,颈部微微收缩,保持5s后放松,重复10次;⑤颈部环转,以颈椎为轴心,缓慢做顺时针、逆时针环转运动,各5次,运动过程中需保持动作缓慢、柔和,避免快速转动。整套动作时长15min/次,1次/d,护理人员需现场指导患者规范完成动作,纠正错误姿势,确保锻炼安全性与有效性。

1.3 观察指标

(1)临床疗效:参照《中医病证诊断疗效标准》,分为治愈:颈肩部疼痛,麻木症状完全消失,颈椎功能恢复正常;显效:症状明显改善,颈椎功能基本恢复,by影响日常活动;有效:症状有所缓解,颈椎功能较前改善;无效:症状及颈椎功能无改善甚至加重。总有效率=(治愈+显效+有效)例数/总例数 $\times 100\%$ 。(2)VAS评分:0~10分,分值越高疼痛越剧烈,护理前、护理2个月后各评定1次。(3)NDI指数:含10个条目,总分0~50分,分值越高颈椎功能障碍越严重,护理前、护理2个月后各评定1次。(4)护理满意度:采用自制问卷, ≥ 90 分为非常满意,60~89分为基本满意, < 60 分为不满意,满意度=(非常满意+基本满意)例数/总例数 $\times 100\%$ 。

1.4 统计学方法

采用SPSS 26.0统计学软件进行数据分析,计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,采用t检验;计数资料以率(%)表示,行 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组临床疗效比较

观察组总有效率显著高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$),见表1。

2.2 两组护理前后VAS评分及NDI指数比较

护理前两组 VAS 评分、NDI 指数比较, 差异无统计学意义 ($P>0.05$); 护理后两组指标均降低, 且观察组低于对照组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$), 见表 2。

表 1 两组患者临床疗效比较[n=50, n (%)]

组别	治愈	显效	有效	无效	总有效率	χ^2 值	P 值
观察组	18 (36.00)	21 (42.00)	8 (16.00)	3 (6.00)	47 (94.00)	5.316	<0.05
对照组	10 (20.00)	16 (32.00)	13 (26.00)	11 (22.00)	39 (78.00)	-	-

表 2 两组患者护理前后 VAS 评分及 NDI 指数比较 (n=50, $\bar{x} \pm s$)

指标	组别	护理前	护理后	组间 t 值	组间 P 值
VAS 评分	观察组	7.2±1.3	1.8±0.5	12.684	<0.05
	对照组	7.1±1.2	3.5±0.8	-	-
NDI 指数	观察组	32.5±4.2	8.6±2.1	14.256	<0.05
	对照组	32.1±4.0	16.3±3.0	-	-

3 讨论

颈椎病属中医“项痹”范畴, 多由风寒湿邪侵袭、劳损、肝肾亏虚致经络阻滞、气血不畅、筋骨失养引发。常规护理以对症干预为主, 难以从根本上改善肌肉痉挛与气血瘀滞状态。

中医特色护理以整体观念为核心, 中药熏蒸与颈椎保健操协同增效。熏蒸方剂中葛根解肌舒筋, 川芎、红花活血化瘀, 当归养血和血, 羌活、独活祛风除湿, 艾叶、伸筋草、透骨草温经通络, 药物经热力渗透直达病所, 可扩张血管、改善循环、缓解痉挛、减轻疼痛。颈椎保健操通过针对性颈部活动, 拉伸肌肉韧带、增强颈部肌力、维持颈椎稳定性, 与中药熏蒸结合进一步提升护理效果。

本研究结果显示, 观察组临床疗效、护理满意度均优于对照组, 护理后疼痛及颈椎功能改善程度更显著, 证实该中医特色护理方案的有效性与可行性。该方案操作简便、安全无创、患者依从性高, 符合“预防-治疗-康复”一体化理念, 值得临床推广。

参考文献

- [1] 李艳, 王静. 中药熏蒸联合康复训练治疗颈椎病的临床疗效观察[J]. 中国中医急症, 2023, 32(3): 521-523.
- [2] 张敏, 刘芳. 颈椎保健操联合穴位按摩在颈椎病患者护

理中的应用效果[J]. 护理实践与研究, 2023, 20(12): 1867-1870.

- [3] 王莉, 陈明. 中医特色护理干预对颈椎病患者疼痛及颈椎功能的影响[J]. 中医药导报, 2023, 29(8): 120-123.
- [4] 刘佳, 赵阳. 中药熏蒸结合个性化康复护理在项痹病(颈椎病)中的应用[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2024, 32(2): 76-78.
- [5] 黄丽, 周琴. 颈椎保健操联合中药外敷治疗神经根型颈椎病的疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2024, 33(5): 654-657.
- [6] 陈雪, 吴琼. 中医外治法在颈椎病护理中的研究进展[J]. 护士进修杂志, 2024, 39(10): 912-915.
- [7] 赵敏, 李娟. 中药熏蒸联合康复护理对颈椎病患者生活质量的影响[J]. 中国中医药现代远程教育, 2025, 23(2): 158-160.
- [8] 孙静, 张宇. 中医特色护理干预在颈椎病患者中的应用价值分析[J]. 中西医结合护理(中英文), 2025, 11(3): 89-91.

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