

## 护理干预在偏头痛患者护理中的应用效果观察

徐 丹

贵阳市第二人民医院 贵州贵阳

**【摘要】目的** 探讨护理干预在偏头痛患者护理中的应用效果观察。**方法** 选择于 2024 年 1 月-2024 年 12 月内收治的偏头痛患者 100 例，按照随机数字表法为对照组（50 例，采取常规护理方法）和观察组（50 例，采用针对性护理干预），对两组患者的护理效果，如两组患者的疼痛程度（VAS）评分、心理状态（焦虑、抑郁）评分、头痛缓解（头痛持续时间、头痛发作频率）情况以及护理满意度进行对比和评估。**结果** 在护理干预前，两组患者的疼痛评分和焦虑、抑郁评分方面的差异均无统计学意义（ $P>0.05$ ）。在护理干预后，观察组患者的疼痛评分低于对照组（ $P<0.05$ ），焦虑、抑郁评分均低于对照组（ $P<0.05$ ）。同时，观察组头痛持续时间、头痛发作频率均低于对照组（ $P<0.05$ ），护理满意度高于对照组（ $P<0.05$ ）。**结论** 在对偏头痛患者护理中实施针对性护理干预可取得明显的效果，能有效缓解头痛情况，可显著改善患者的心理状态，降低疼痛程度，提高患者护理满意度，有较高应用价值。

**【关键词】** 偏头痛；针对性护理干预；心理状态；应用效果

**【收稿日期】** 2025 年 6 月 25 日

**【出刊日期】** 2025 年 7 月 25 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20250341

### Observation of the application effect of nursing intervention in the nursing of migraine patients

Dan Xu

Guiyang Second People's Hospital, Guiyang, Guizhou

**【Abstract】Objective** To explore the application effect of nursing intervention in the nursing of migraine patients. **Methods** A total of 100 migraine patients admitted between January 2024 and December 2024 were selected as the control group (50 cases, receiving routine nursing care) and the observation group (50 cases, receiving targeted nursing intervention) using a random number table method. The nursing effects of the two groups of patients were compared and evaluated, such as the pain level (VAS) score, psychological state (anxiety, depression) score, headache relief (headache duration, headache frequency), and nursing satisfaction. **Results** Before nursing intervention, there was no statistically significant difference in pain scores, anxiety, and depression scores between the two groups of patients ( $P>0.05$ ). After nursing intervention, the pain score of the observation group was lower than that of the control group ( $P<0.05$ ), and the anxiety and depression scores were lower than those of the control group ( $P<0.05$ ). At the same time, the duration and frequency of headaches in the observation group were lower than those in the control group ( $P<0.05$ ), and the nursing satisfaction was higher than that in the control group ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Implementing targeted nursing interventions in the care of migraine patients can achieve significant results, effectively alleviate headaches, significantly improve patients' psychological state, reduce pain levels, and increase patient satisfaction with nursing care. It has high application value.

**【Keywords】** Migraine; Targeted nursing interventions; Mentality; Application effect

偏头痛是一种常见的原发性神经系统疾病，以反复发作的中重度头痛为特征，常伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等症状，严重影响患者的日常生活与工作能力<sup>[1]</sup>。近年来，随着生活节奏加快和工作压力增大，偏头痛的发病率呈逐年上升趋势<sup>[2]</sup>。传统治疗以药物控制为主，

但单纯的药物治疗难以满足患者对症状缓解和生活质量提升的双重需求。护理干预在偏头痛管理中逐渐得到大量关注，护理干预不仅能有效缓解疼痛，还能改善患者的心理状态，增强自我管理能力，减少复发频率。因此，本研究旨在探讨护理干预在偏头痛患者护理中

的应用效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取我院于 2024 年 1 月-2024 年 12 月内收治的 100 例偏头痛患者。并通过随机数字表法将他们平均分为两组：对照组和观察组，每组各 50 人。对照组中有 20 位男性和 30 位女性，年龄最小为 22 岁，最大为 58 岁，平均年龄  $(35.85 \pm 3.16)$ 。观察组包括 19 位男性和 31 位女性，年龄范围在 23 到 59 岁之间，平均年龄  $(36.15 \pm 3.43)$  岁。纳入标准：（1）符合《中国偏头痛诊治指南（患者版）》<sup>[3]</sup>中制订的诊断标准；（2）病例资料完整；（3）意识清楚，能配合问卷调查。排除标准：（1）合并严重精神疾病或认知障碍者；（2）中途退出研究者。患者的基本信息进行比较，结果显示没有统计学上的显著差异  $(P > 0.05)$ 。所有患者对本研究均完全知情同意并签定知情同意书。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 常规护理方法

对照组给予常规护理，包括药物指导、健康宣教及基础护理<sup>[4]</sup>。

#### 1.2.2 针对性护理干预

观察组采用针对性护理干预：

（1）心理护理：护理人员主动加强与患者的沟通交流，耐心倾听其主诉，深入了解其情绪波动的原因及实际生活中的困难，给予理解和支持。在此基础上，通过心理疏导、正念训练等方式帮助患者缓解负面情绪，增强其应对疾病的信心，使其更积极地配合各项护理和治疗措施。

（2）环境护理：护理人员在住院期间为患者营造一个安静、整洁、光线柔和、温湿度适宜的休养环境。同时，可根据患者的喜好，在其休息或头痛发作初期播放舒缓的轻音乐或自然音效，如流水声、鸟鸣等，通过听觉刺激帮助其转移注意力、放松身心，从而达到缓解头痛、改善情绪的效果。此外，也可指导患者进行深呼吸练习、渐进性肌肉放松训练等，进一步增强其自我调节能力。

（3）睡眠与运动管理：护理人员根据患者个体情况，制定合理的作息计划，指导其养成规律的睡眠习惯，避免熬夜，确保每日 7~8 小时的高质量睡眠，从而减少因睡眠不足引发的头痛发作。同时，鼓励患者根据自身耐受情况，选择适合的运动方式，如散步、瑜伽、太极等低强度有氧运动，有助于改善血液循环、缓解压力、增强体质，进而降低偏头痛的发生频率和严重程度。

（4）家庭支持：护理人员积极引导家属参与护理过程，向其讲解疾病相关知识，帮助家属理解患者的心理状态和行为变化。鼓励家属主动与患者沟通交流，给予情感支持与鼓励，协助患者建立积极的治疗态度。

（5）日常生活护理：护理人员告知患者偏头痛疾病相关知识。建议患者保持饮食均衡，多摄入富含镁、维生素 B2 的食物，有助于调节神经功能。此外，指导患者合理安排工作与休息时间，避免过度劳累和情绪波动，逐步建立健康、规律的生活方式，从而有效预防偏头痛的反复发作。

### 1.3 观察指标

（1）疼痛程度评估：使用 VAS 量表，0 分为无痛，10 分为剧痛。

（2）心理状况评定：使用两种心理量表，抑郁自评量表（SDS）和焦虑自评量表（SAS），来了解患者的情绪状况。评分越低，说明患者的焦虑和抑郁程度越轻，心理状态越好。

（3）头痛缓解情况：观察记录患者的头痛持续时间、头痛发作频率。

（4）护理满意度调查：采用自制的护理满意度量表，对两组护理后的满意度开展问卷调查。其中得分高于 90 分视为满意，得分在 70-90 分之间视为基本满意，得分低 70 分视为不满意。

### 1.4 统计学方法

用 SPSS 20.0 进行统计学数据分析，对于计量资料用  $(\bar{x} \pm s)$  的形式进行描述。并通过执行 t 检验来评估两组数据间的差异情况；使用百分比 (%) 来表示计数数据，通过  $\chi^2$  检验来分析各组之间的差异。当 P 值小于 0.05 时，意味着数据之间存在统计学上的显著区别。

## 2 结果

### 2.1 疼痛、心理状态评分对比

在护理干预前，观察组疼痛评分为  $(5.01 \pm 0.35)$  分，焦虑  $(51.20 \pm 4.05)$  分、抑郁  $(50.10 \pm 3.76)$  分；对照组疼痛评分为  $(5.04 \pm 0.32)$  分，焦虑  $(51.26 \pm 4.11)$  分、抑郁  $(50.04 \pm 3.82)$  分；两组患者的疼痛评分和焦虑、抑郁评分方面的差异均无统计学意义  $(t=0.447, P=0.656, t=0.074, P=0.942, t=0.079, P=0.937, P > 0.05)$ 。在护理干预后，观察组患者的疼痛评分为  $(3.06 \pm 0.31)$  分低于对照组的  $(4.02 \pm 0.38)$  分， $(t=13.842, P=0.001, P < 0.05)$ ，焦虑  $(32.18 \pm 4.01)$  分、抑郁评分  $(31.73 \pm 3.95)$  分均低于对照组的焦虑  $(44.21 \pm 4.42)$  分、抑郁  $(43.63 \pm 4.24)$  分  $(P < 0.05)$ ； $(t=14.254, P=0.001,$

$t=14.521, P=0.001, P<0.05$ ）。

2.2 头痛缓解情况比对

观察组头痛缓解情况结果为，头痛持续时间（ $8.37\pm1.69$ ）h、头痛发作频率（ $2.68\pm0.68$ ）次/月；对照组头痛缓解情况结果为，头痛持续时间（ $12.07\pm2.26$ ）

h、头痛发作频率（ $3.56\pm0.69$ ）次/月；（ $t=9.271, P=0.001, t=6.423, P=0.001, P<0.05$ ）。

2.3 护理满意度比对

通过分析表明，观察组患者的护理满意度显著高于对照组（ $P<0.05$ ），如表 1。

表 1 护理满意度比对[n,(%)]

| 组别       | 例数 | 满意        | 基本满意      | 不满意      | 总满意度      |
|----------|----|-----------|-----------|----------|-----------|
| 观察组      | 50 | 26（52.00） | 22（44.00） | 2（4.00）  | 48（96.00） |
| 对照组      | 50 | 24（48.00） | 18（36.00） | 8（16.00） | 42（84.00） |
| $\chi^2$ | -  |           |           |          | 4.000     |
| $P$      | -  |           |           |          | 0.046     |

3 讨论

偏头痛是一种常见的慢性神经系统疾病，具有反复发作、病程长、易受多种诱因影响等特点，严重影响患者的生活质量与社会功能。传统的药物治疗虽能缓解症状，但难以从根本上改善患者的长期预后和心理状态<sup>[5]</sup>。近年来，护理干预作为辅助治疗的重要手段，在偏头痛患者的综合管理中逐渐受到重视。

本研究结果显示，观察组疼痛评分显著低于对照组（ $P<0.05$ ），说明针对性护理干预在缓解偏头痛患者的疼痛程度方面具有明显优势。这可能与护理过程中对患者进行的心理疏导、环境调整、放松训练等措施密切相关。通过营造安静舒适的休养环境、播放舒缓音乐、指导深呼吸和渐进性肌肉放松训练等方式，有效帮助患者缓解神经紧张状态，从而减轻头痛程度<sup>[6]</sup>。观察组患者的焦虑评分和抑郁评分均显著低于对照组（ $P<0.05$ ），表明针对性护理干预有助于改善偏头痛患者的不良情绪。偏头痛患者由于长期受头痛困扰，极易产生焦虑、抑郁等负面情绪，而这些情绪反过来又可能诱发或加重头痛。通过加强护患沟通、心理疏导和正念训练等心理护理措施，不仅帮助患者缓解了情绪压力，还增强了其应对疾病的信心，从而形成良性循环，有助于病情的长期稳定<sup>[7]</sup>。

在头痛缓解情况方面，观察组的头痛持续时间与发作频率均明显低于对照组（ $P<0.05$ ），说明针对性护理干预在控制头痛发作频率和持续时间方面具有良好的临床效果。睡眠与运动管理的实施，如指导患者建立规律的作息习惯、避免熬夜、适度运动等，有助于调节神经内分泌功能，增强体质，从而减少头痛的诱发因素<sup>[8]</sup>。护理满意度方面，观察组患者的护理满意度显著高于对照组（ $P<0.05$ ），说明针对性护理干预能有效提升患者对护理服务的认同感和满意度。

综上，针对性护理干预能有效缓解患者头痛情况，改善其心理状态，降低疼痛程度，提高护理满意度，有较高应用价值。

参考文献

[1] 庞璇,刘甜甜,刘艳琼,等. 规范化护理干预在头部穴位按摩治疗偏头痛患者的效果观察[J]. 百科论坛电子杂志,2025(5).

[2] 王珊. 综合护理干预在偏头痛患者中的应用效果分析[J]. 中国社区医师,2023(19).

[3] 中国研究型医院学会头痛与感觉障碍专业委员会.中国偏头痛诊治指南（患者版）[J].中国疼痛医学杂志,2025, 31(05):321-331.

[4] 邵明芳,代岩.集束化护理联合康复训练在前庭性偏头痛患者中的应用效果分析[J].中外医疗, 2024, 43(20):165-168.

[5] 程秀娟. 护理干预在偏头痛患者护理中的应用效果观察[J]. 首都食品与医药,2020(6).

[6] 唐小于.护理干预对偏头痛患者负性心理状态和睡眠质量的影响[J].中文科技期刊数据库（全文版）医药卫生, 2024(003):000.

[7] 王洋. 偏头痛患者实施护理干预的临床效果观察[J]. 中国医药指南,2020(2).

[8] 梁红,唐冬雪,赖晓云,等. 护理干预在偏头痛患者护理中的应用效果观察[J]. 饮食保健,2021(22).

版权声明：©2025 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/>

