

漱口运动法+颈部康复操在甲状腺手术术后康复中的运用

汪梅, 张艳

海南省海口市第九二八医院 海南海口

【摘要】目的 探析研究漱口运动法+颈部康复操在甲状腺手术术后康复中的运用。**方法** 选取我院 2022 年 1 月至 2023 年 1 月期间接收的行甲状腺手术患者 80 例, 随机进行分组为对照组 (40 例, 在常规护理基础上给予颈部康复操训练) 和观察组 (40 例, 在对照组的基础上给予漱口运动法训练), 观察比较两组患者的瘢痕痉挛发生情况、颈部活动度及不良反应发生率。**结果** 观察组瘢痕痉挛发生率显著低于对照组, 且观察组的颈部活动度与对照组对比显著更优。此外, 观察组的不良反应发生率相比对照组更低。**结论** 在甲状腺手术术后康复中运用漱口运动法联合颈部康复操效果显著, 能够降低患者的痉挛发生率, 改善患者颈部活动度, 有效降低患者的不良反应发生率, 具有较好的应用价值。

【关键词】 漱口运动法; 颈部康复操; 甲状腺手术; 术后康复

【收稿日期】 2023 年 10 月 25 日 **【出刊日期】** 2023 年 11 月 29 日 **【DOI】** 10.12208/j.cn.20230541

Application of mouthwash exercise and neck rehabilitation exercise in postoperative rehabilitation of thyroid surgery

Mei Wang, Yan Zhang

The 928th Hospital of Haikou City, Haikou, Hainan

【Abstract】Objective To explore the application of mouthwash exercise method and neck rehabilitation exercises in postoperative rehabilitation of thyroid surgery. **Methods** 80 patients who underwent thyroid surgery in our hospital from January 2022 to January 2023 were selected and randomly divided into a control group (40 cases, who received neck rehabilitation exercise training on the basis of routine nursing) and an observation group (40 cases, who received mouthwash exercise training on the basis of the control group). The incidence of scar spasms, neck mobility, and incidence of adverse reactions were observed and compared between the two groups of patients. **Results** The incidence of scar spasms in the observation group was significantly lower than that in the control group, and the neck mobility of the observation group was significantly better compared to the control group. In addition, the incidence of adverse reactions in the observation group was lower than that in the control group. **Conclusion** The use of mouthwash exercise combined with neck rehabilitation exercises in postoperative rehabilitation of thyroid surgery has a significant effect, which can reduce the incidence of spasms, improve neck mobility, and effectively reduce the incidence of adverse reactions in patients. It has good application value.

【Keywords】 Mouthwash exercise method; Neck rehabilitation exercises; Thyroid surgery; Postoperative rehabilitation

甲状腺手术是常用于甲状腺肿、甲状腺癌、甲状腺腺瘤等甲状腺疾病的患者, 是通过将甲状腺病变组织切除进行治疗, 能够有效缓解症状, 减少复发^[1]。由于疾病及手术进行的部位较为特殊, 术后患者的颈部功能会受到一定的限制^[2]。因此, 需要在术后开展有效的康复措施促进患者术后恢复。大部分的甲状腺疾病患者由于对术后康复认知相对较少, 且惧怕疼痛, 导致术

后颈部功能恢复较为困难, 容易发生瘢痕痉挛, 对患者的预后效果影响极大, 同时, 还会降低患者的生活质量水平。因此, 需要采取强化康复措施指导患者进行有效的康复训练^[3]。漱口运动法以患者舒适度为基础, 能够有效预防因人为因素引起的恶心呕吐现象, 并有望减轻颈部瘢痕挛缩的症状, 联合颈过伸体位训练, 可以适应颈部的生理弯曲, 从而使躯体和颈部的压力分布更

均匀。基于此, 本文研究分析了漱口运动法+颈部康复操在甲状腺手术后康复中的运用, 具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

研究对象选取我院 2022 年 1 月至 2023 年 1 月期间接收的行甲状腺手术患者 80 例, 随机进行分组为对照组 (40 例, 男 23 例、女 17 例, 年龄 56~71 岁, 平均年龄 62.25 ± 4.34 岁) 和观察组 (40 例, 男 21 例、女 19 例, 年龄 58~71 岁, 平均年龄 62.76 ± 4.82 岁), 两组患者一般资料差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。所有患者均自愿参与研究且已签署知情同意书, 我院伦理委员会已审核批准研究。纳入标准: ①所有患者均符合手术指征; ②意识正常且其具备认知功能。排除标准: ①合并严重的心、肾等脏器功能疾病者; ②患有精神性疾病者。

1.2 方法

对照组患者使用常规护理结合颈部康复操训练, 观察组患者在对照组的基础上给予漱口运动法进行训练。

(1) 常规护理结合颈部康复操训练

术后观察引流液及颜色变化, 保持患者引流通畅, 定期更换伤口敷料, 观察切口状况, 如若出现异常及时给予相应措施, 根据患者实际情况调整流食到半流食到软食的过渡。同时, 护理人员对患者进行健康教育, 向患者讲解功能训练重要性, 术后当天指导患者向左右两侧缓慢转动颈部, 角度控制在 30° 以内, 1 次/d, 8min/次; 术后 1~3d, 指导患者朝左右两侧转动颈部, 角度为 $30^\circ \sim 60^\circ$, 随后进行上下转动, 角度控制在 30° 以内, 交替完成两种动作, 3 次/d, 10min/次; 术后 4~7d, 左右、上下两侧交替转动颈部, 角度控制在 $30^\circ \sim 60^\circ$ 之间, 4 次/d, 20min/次。

(2) 漱口运动法

术后 6h, 患者清醒后, 指导患者取半卧位, 给予患者 100ml 温生理盐水进行漱口, 清洁患者的口腔,

并指导患者反复鼓腮, 使用舌尖舔双侧牙齿、脸颊部位, 2 次/d, 10min/次; 术后 1~3d, 使用同样方式进行漱口, 将弯盘放置于患者能够触碰到位置, 指导患者含漱口向上、向下交替仰头 20° , 3 次/d, 10min/次; 术后 4~7d, 按照术后 1~3d 动作进行练习, 根据患者实际情况适当加大转动角度, 控制在 60° 以内, 3 次/d, 15min/次。

1.3 观察指标

(1) 观察记录两组患者的瘢痕挛缩发生率, 使用 Leung 瘢痕分级法进行评估, I 级为瘢痕颜色浅红、质地柔软; II 级为瘢痕颜色为红色, 质地柔顺; III 级为瘢痕颜色为红, 质地中等; IV 级为瘢痕颜色发紫, 质地较硬。其中 I~II 级为无瘢痕挛缩, III~IV 为存在瘢痕挛缩。(2) 比较两组患者的颈部活动度, 使用专用角度测量仪进行测量, 包括前屈、后伸、健侧屈、健侧旋转、患侧屈、患侧旋转。(3) 比较两组患者的不良反应情况, 包括头晕头痛、恶心呕吐。

1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件分析, 使用 t 和 “ $\bar{x} \pm s$ ” 表示计量资料, 使用卡方和 % 表示计数资料, $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组患者瘢痕挛缩发生率

比较两组患者瘢痕挛缩发生率, 观察组 I 级 15 例 (37.5%)、II 级 18 例 (45%)、III 级 1 例 (2.5%)、IV 级 1 例 (2.5%), 瘢痕挛缩发生率为 5%, 对照组 I 级 13 例 (32.5%)、II 级 16 例 (40%)、III 级 4 例 (10%)、IV 级 3 例 (7.5%), 瘢痕挛缩发生率为 17.5%, 其中 $\chi^2 = 7.825$ 、 $P = 0.005$, 两组差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。

2.2 比较两组患者颈部活动度

比较两组患者颈部活动度, 两组差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 如表 1。

表 1 比较两组患者颈部活动度 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	前屈 (度)	后伸 (度)	健侧屈 (度)	健侧旋转 (度)	患侧屈 (度)	患侧旋转 (度)
观察组	40	42.52 ± 2.31	34.43 ± 4.47	35.74 ± 5.47	51.24 ± 6.10	28.34 ± 4.07	51.21 ± 3.47
对照组	40	40.91 ± 2.15	31.36 ± 4.31	32.89 ± 5.33	47.58 ± 5.88	25.94 ± 3.69	49.28 ± 3.31
t	-	3.227	3.127	2.360	2.732	2.763	2.545
P	-	0.002	0.003	0.021	0.008	0.007	0.013

2.3 比较两组患者不良反应发生情况

比较两组患者不良反应发生情况, 观察组头晕头痛 2 例 (5%)、恶心呕吐 3 例 (7.5%), 不良反应发生率为 12.5%, 对照组头晕头痛 4 例 (10%)、恶心呕吐 7 例 (17.5%), 不良反应发生率为 27.5%, 其中 $\chi^2=7.031$ 、 $P=0.008$, 两组差异有统计学意义 ($P<0.05$)。

3 讨论

甲状腺切除术是常用于甲状腺癌的主要治疗手段, 但由于其手术创伤相对较大, 在切除病灶组织的同时, 还需要将患者的淋巴管、病灶相关淋巴结等一并切除, 术后容易切口部位发生瘢痕挛缩, 对患者的颈部活动影响相对较大^[4]。因此, 需要在术后实施有效的护理, 指导患者进行颈部活动锻炼, 能够有效减少患者发生瘢痕挛缩, 促进患者颈部活动恢复。但由于常规单一的颈部康复操训练舒适度相对较低, 使患者对康复训练产生抵触心理, 进而导致患者的依从性下降^[5]。同时, 术后甲状腺癌患者大多缺乏锻炼知识, 并担心锻炼会带来疼痛, 导致他们的锻炼依从性不高, 从而阻碍他们身体的康复。患者在术后因手术切口较大、疼痛以及担心早期锻炼会导致切口裂开等原因, 会降低锻炼的遵从性。如果患者长时间低头不活动颈部, 就会最终形成颈部瘢痕和瘢痕挛缩。因此, 为患者提供有效的功能锻炼具有重要意义。

漱口运动法是基于患者口腔护理上康复训练方式, 主要是以患者的舒适度为出发点^[6]。有研究指出漱口运动法在帮助患者进行口腔细菌、病毒清理的同时, 还能促进患者颈部活动恢复, 有利于提升患者的治疗信心, 增强其锻炼依从性, 预防瘢痕挛缩^[7]。通过研究结果发现, 观察组患者的瘢痕挛缩发生率显著低于对照组, 证明使用漱口运动法结合颈部康复操能够减少患者发生瘢痕挛缩, 有预防瘢痕挛缩的作用。同时观察组患者的颈部活动度显著优于对照组, 表明使用漱口运动法结合颈部康复操能够改善患者颈部活动度。此外, 观察组患者的不良反应发生率显著低于对照组, 说明运用漱口运动法结合颈部康复操能够有效防止不良反应发生, 增强患者康复舒适度, 促进患者尽早康复。甲状腺癌患者术后护理中, 口腔护理是非常重要的一项。传统地使用无菌棉球擦拭口腔会刺激舌咽反射并导致恶心和呕吐。但是采用漱口运动法不仅可以有效避免这一问题, 还可以净化口腔内的细菌和食物残渣, 提高患者的舒适度, 最终提高患者对锻炼的依从性。漱口运动法能够通过调整弯盘的位置, 帮助锻炼患者的颈部活动能力, 进而促进颈部活动度的提高。甲状腺癌

患者在术后需要长时间仰头, 这容易导致肌肉和韧带过度拉伸并受压, 进而引发颈部缺血疲劳, 最终导致僵硬。因此, 为了切口消肿、促进局部血液循环、减轻活动受限、促进切口愈合、减少并发症发生, 建议甲状腺癌患者术后进行早期康复锻炼。护理人员通过详细讲解漱口运动法, 督导和鼓励患者按时按量完成, 避免了患者由于认知缺乏和疼痛等因素影响而不进行早期康复。患者接受科学的指导, 有利于尽早康复, 且有助于颈部活动度较早恢复, 从而降低瘢痕挛缩概率。

综上所述, 在甲状腺手术术后康复中运用漱口运动法联合颈部康复操效果显著, 能够降低患者的挛缩发生率, 改善患者颈部活动度, 有效降低患者的不良反应发生率, 以此能够提升患者康复期间的舒适度, 增强患者的康复依从性, 进而促进患者尽快康复, 具有较好的应用价值。

参考文献

- [1] 王萌, 张真. 术前颈过伸体位训练结合漱口运动法对老年甲状腺癌手术患者的效果评价[J]. 医学理论与实践, 2023, 36(01): 144-146.
- [2] 郑佳英. 颈肩康复操对甲状腺侧颈淋巴结清扫术后患者颈肩功能康复的影响[J]. 中医外治杂志, 2022, 31(03): 72-73.
- [3] 韦玮, 关山飞, 庄和珠. 甲状腺癌患者术后应用漱口运动法在颈部功能恢复中的应用[J]. 西藏医药, 2023, 44(01): 61-62.
- [4] 李玉, 王焕新, 刘雁芳, 等. 漱口运动法对甲状腺癌术后患者颈部功能恢复及生活质量的影响[J]. 护理实践与研究, 2022, 19(04): 546-550.
- [5] 张海萍, 吕晓蕊, 马银惠. 术前颈部体位训练联合漱口运动法对老年甲状腺癌患者术后康复的影响[J]. 中国老年保健医学, 2021, 19(03): 157-159.
- [6] 刘竟, 毕莹, 高林娟, 等. 漱口运动法用于甲状腺癌术后病人颈部功能恢复护理[J]. 特别健康, 2021(26): 219.
- [7] 陈晓侠, 宋文静, 王艳秋. 漱口运动法对甲状腺癌术后患者颈部功能恢复的影响[J]. 徐州医科大学学报, 2020, 40(10): 777-780.

版权声明: ©2023 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