神经根型颈椎病急性发作期的护理

于 岩 （沈阳市骨科医院一病房，辽宁 沈阳 110044）

[关键词] 神经根型颈椎病；急性发作；护理
[中图分类号] R681.55 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2009)01-0063-01

神经根型颈椎病急性期以突然发生或加重的剧烈颈、肩、上肢、手的酸痛和胀痛为主要症状，严重影响患者的日常生活[1]。我院通过采用牵引、中药热敷、拔火罐、静脉输入天麻素注射液及甘露醇注射药物等保守治疗神经根型颈椎病200例，效果明显。现将护理体会报告如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

本组神经根型颈椎病200例，其中男40例，女160例；年龄48～66岁，平均53岁；颈椎间盘病例都有典型的神经根型受损的临床表现，并经X线、CT证实与临床症状相符合。

1.2 治疗方法

根据颈椎病急性春冬两季期发病特点、疼痛性质为持续性，上肢特别沉重、疼痛，并有托不起的感觉，难忍，不能坐立和行走，只能被迫平卧休息，痛肢畏寒，遇寒冷疼痛加重。故根据该病特点，治疗原则采用局部及全身治疗。局部治疗采用绝对平卧休息；颈部去枕平卧，颈牵引每天1次，每次20 min；拔火罐、艾叶散中药热敷，针刺，四肢保暖。全身治疗利用温经活络、活血化瘀、祛风湿止痛，静脉输入天麻素注射液及甘露醇脱水剂1个疗程治疗。

1.3 护理方法

主要护理有：①鼓励患者和家属配合治疗，解除心理障碍；②急性期卧床休息，在颈椎牵引时，注意牵引角度及重量，疼痛时应先拔火罐，后中药热敷，热敷时应将药包直接敷在疼痛部位，注意以不烫伤皮肤为度；③多食高蛋白、高营养、高钙的营养饮食；④预防颈椎病的发生。

1.4 疗效标准

优：症状及体征完全消失，恢复正常工作；良：症状及体征明显改善、体征消失，恢复原工作；好转：症状及体征较治疗前减轻，但过度劳累时微有不适，能间断工作；无效：治疗前后症状无改善[2]。

2 结果

优140例，良42例，好转18例，有效率达100%，临床上有显著效果。

3 讨论

神经根在受到刺激或压迫后，发生水肿，加重对神经的压迫，而出现极为严重的神经痛症状。神经根型颈椎病急性发作女性多于男性。纠正以往的不良习惯，采用保守治疗简便易行，易掌握，加强颈肩护理及保养，是减少颈痛和反复发作的关键。在神经根型颈椎病急性发作期，应以“静”为主，酌情牵引、休息制动消除神经根水肿或炎症，不能用任何对颈椎有动力作用的方法[1]。急性期应绝对卧床休息，去枕平卧，在颈椎牵引时，注意牵引角度及重量，不易过大过重，以患者承受舒适为度。疼痛时应先拔火罐，后中药热敷，热敷时应将药包直接敷在疼痛部位，注意以不烫伤皮肤为度。注意患肢保温，避免风寒。此期患者的一切颈部功能活动，均会刺激水肿的神经根，不利于神经根水肿的消退，保持患者的颈部制动和有效的牵引，是保证治疗效果的一项重要的护理措施，精心制定和实施一系列护理措施，纠正了患者日常生活中的行为习惯，帮助患者配合治疗，提高患者对治疗的依从性，保证了非手术治疗的有效性。

预防颈椎病的发生，应注意颈肩部保暖，冬天外出需穿高领衫，带围巾。养成良好的工作、学习和生活习惯。根据发病原因，纠正长期低头伏案工作姿势及高枕枕头的不良习惯。患者应有意识的保持颈部中立向上直伸的位置，尽量用眼向下斜视，不必低头，并持之以恒的姿势，经常用双手自己按摩颈部肩部，使肌肉充分放松。在康复期每天中午坚持去枕平卧休息30～60 min。当感觉颈部疼痛时可以先拔火罐，后热敷，休息1～2 h，使颈部肌肉血循环改善，消除颈肩疲劳。得了颈椎病后，每晚睡觉养成长期去枕平卧或低枕平卧习惯，可减少颈椎疼痛的次数，防止颈椎病脊髓型发展。坚持早上做医疗保健操，加强肌肉韧带等组织的韧性和抗病抗疲劳的能力。

针对神经根型颈椎病急性期的护理，其中牵引疗法可以限制颈椎活动，增大椎间隙及椎间孔，使颈椎后关节嵌顿的滑膜复位，减轻其对神经根和脊髓的压迫；同时根据不同的颈椎病类型配合必要的中药内服治疗，达到了消炎镇痛、活血化瘀、祛风、补血的效果。因此，护理人员经过细心配合、精心护理，提高了患者对各项治疗的依从性，保障了非手术治疗安全、有效的实施，从而有效保证了非手术治疗的疗效。为患者减轻了痛苦，缩短疗程，使患者早日康复出院[3]。

[参考文献]

[1] 冯金升，李勇枝，敬红平，等. 颈肌退变与颈椎病[J]. 局解手术学杂志，2005，14(3)：189－190.
[2] 李小玲，于海峰，赵爱见，等. 非手术治疗神经根型颈椎病急性期的护理[J]. 护士进修杂志，2008，23(10)：902－903.
[3] 王朝阳. 综合治疗神经根型颈椎病165例[J]. 颈腰痛杂志，2004，25(4)：255.

[收稿日期] 2008-10-25 [修回日期] 2008-11-10 （编辑：左艳芳）