

中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中的效果

马建伟 王璐 刘艳芹
河南省中西医结合医院 河南 郑州 450000

摘要: 本文探讨了中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中的应用及其效果。中医护理技术通过情志调节、饮食养生、运动养生、起居养生以及中医特色治疗等多种手段,为脑梗死恢复期患者提供了全面的护理方案。通过对比案例数据统计研究结果显示,中医护理技术能够显著改善患者的临床症状,提高生活质量,并有效预防并发症的发生。同时本文也分析了中医护理技术在应用过程中面临的挑战,并提出了相应的优化建议。

关键词: 中医护理技术; 脑梗死恢复期; 延续护理; 效果分析; 挑战与优化

引言: 脑梗死是一种常见的脑血管疾病,其恢复期是患者恢复功能、提高生活质量的关键时期。但许多患者在出院后由于缺乏有效的护理,导致恢复时间延长,甚至可能出现并发症。因此对脑梗死恢复期患者进行延续护理显得尤为重要。中医护理技术以其独特的优势,在脑梗死恢复期延续护理中发挥着重要作用。本文旨在探讨中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中的应用及其效果,以期为临床实践提供参考。

1 中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中的优势

1.1 个性化护理,精准施策

中医护理技术强调根据患者的体质、心理状态及具体病情,制定出个性化的干预对策。在脑梗死恢复期的延续护理中,中医护理师会综合考虑患者的年龄、性别、体质类型、心理状态以及病情轻重等因素,制定出一套符合患者个体需求的护理方案。这种个性化的护理方式,能够精准地针对患者的具体问题进行干预,从而提高护理效果,促进患者的快速康复。

1.2 全面调节,身心并重

中医护理技术不仅关注患者的身体健康,还注重患者的心理健康。通过情志调节、饮食养生、运动养生等多种手段,中医护理技术能够全面调节患者的身心状态^[1]。情志调节能够缓解患者的焦虑、抑郁等负面情绪,增强患者的心理承受能力;饮食养生能够调节患者的营养摄入,促进身体机能的恢复;运动养生则能够增强患者的体质,提高身体免疫力。这种身心并重的护理方式,有助于患者全面恢复健康。

1.3 副作用小,易于接受

与西医药物治疗相比,中医护理技术的副作用相对较小。中医护理技术主要通过调节患者的身体机能和心理状态来达到治疗效果,而不是通过药物直接干预病情。因此,在脑梗死恢复期的延续护理中,中医护理技

术能够减少药物的使用,降低患者的药物副作用风险。同时,中医护理技术的操作方法相对简单,易于患者接受和配合。这种副作用小、易于接受的护理方式,有助于提高患者的依从性和满意度。

1.4 促进康复,提高生活质量

中医护理技术在脑梗死恢复期的延续护理中,能够有效地促进患者的康复进程。通过个性化的护理方案、全面的身心调节以及副作用小的治疗方式,中医护理技术能够加速患者的身体恢复,提高患者的自理能力和生活质量。同时,中医护理技术还能够缓解患者的疼痛和不适,减轻患者的心理负担,提高患者的幸福感和满意度。

2 中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中的应用

2.1 情志护理

情志因素在中医理论中占据重要地位,认为情绪变化与身体健康密切相关。脑梗死恢复期患者往往因病情困扰、功能受限而产生焦虑、抑郁等负面情绪,这对康复进程极为不利。中医情志护理通过一系列方法帮助患者调节情绪,如瑜伽、冥想、太极、合理运动等放松身心的方式,有助于患者减轻心理压力,维持积极乐观的心态。另外鼓励患者与亲朋好友倾诉心声,分享康复过程中的点滴进步,也是情志护理的重要组成部分。通过建立良好的心理支持系统,患者可以更好地面对康复过程中的挑战,加速病情恢复。

2.2 饮食养生

中医饮食养生强调“药食同源”,认为食物不仅是营养的来源,更是调理身体、预防疾病的重要手段^[2]。脑梗死恢复期患者应遵循中医饮食调养的原则,做到均衡饮食、荤素搭配。多吃新鲜蔬果,如菠菜、芹菜、苹果等,富含维生素和矿物质,有助于改善血液循环,促进神经细胞修复。同时减少甜腻及辛辣食物摄入,如糖果、炸鸡、辣椒等,避免刺激血管,加重病情。戒烟限

酒也是中医饮食养生的重要一环,因为烟酒均会对血管造成损害,影响康复效果。通过科学的饮食调理,患者可以增强体质,提高抵抗力,为康复奠定坚实基础。

2.3 起居养生

中医起居养生强调顺应自然规律,保持身心和谐。脑梗死恢复期患者应注重规律作息,保证充足的睡眠时间。充足的睡眠有助于恢复体力,增强免疫力,促进病情恢复。并且患者还应适时调整生活习惯以适应自然节气的变化。如春季宜早睡早起,夏季宜晚睡早起,秋季宜早睡早起并适当增衣保暖,冬季则宜早睡晚起并注意保暖防寒。通过科学的起居养生,患者可以增强体质,提高抗病能力,为康复创造有利条件。

2.4 中医特色治疗

中医特色治疗在脑梗死恢复期延续护理中发挥着重要作用。按摩、拔罐、针灸、艾灸等中医特色技术具有疏通经络、调和气血、缓解疼痛等功效。按摩能够放松肌肉,改善血液循环;拔罐则能活血化瘀,缓解肌肉紧张;针灸则能刺激穴位,调节神经功能;艾灸则能温通经络,增强体质。这些中医特色技术可根据患者的具体情况个性化治疗,如针对肢体偏瘫患者可采用针灸疗法促进神经功能恢复;针对肌肉萎缩患者可采用按摩疗法改善肌肉张力。通过中医特色治疗的运用,患者可以缓解疼痛、肌肉萎缩等问题,加速康复进程。

3 中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中的效果分析

中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中的效果分析,本研究选取84例脑梗死恢复期患者案例,用于分析中医延续护理的价值。

3.1 资料与方法

3.1.1 一般资料

主体为84例脑梗死恢复期患者。单双号法分A组(例数43)和B组(例数41)。A组男患比女患等于28比15;年龄中位值为(60.25±1.34)岁。B组男患比女患等于21比20;年龄中位值为(60.13±1.28)岁。经统计后确定两组资料有可比意义, $P > 0.05$ 。

3.1.2 方法

B组患者的常规延续护理确保了他们在出院后仍能得

到必要的医疗关注和指导。通过电话随访或亲自上门访视,医护人员能够及时了解患者的康复进展和遇到的问题,提供针对性的建议和支持,帮助他们更好地管理自己的健康状况。

A组采用的中医延续护理则更加细致和个性化。

(1)在出院前,专业的中医护理人员会对患者进行全面的身体评估,不仅关注他们的关节活动度和肌肉状态,还会现场教授他们适合自身情况的康复训练方法。滚法和揉法的运用,既有助于缓解患者的肌肉紧绷感,又能促进关节的灵活度恢复。(2)艾灸作为中医延续护理的重要组成部分,其多样化的实施方式如直接灸、瘢痕灸、悬灸等,能够针对不同体质和病情的患者进行精准调理。通过每周一次的上门服务或在社区门诊进行艾灸护理,患者能够持续感受到中医治疗的独特魅力。(3)A组还注重患者的语言功能训练。利用现代社交软件的便利性,护理人员能够远程指导患者家属进行语言康复训练,从简单的音节发音到词语、短句的逐步练习,逐步帮助患者恢复语言交流能力。(4)推拿护理同样不可忽视。通过专业的手指点穴、拿法推拿和掌推法等手法,中医护理人员能够精准地作用于患者的治疗部位,有效缓解肌肉紧张和疼痛。这些推拿手法不仅舒适度高,还能在治疗过程中为患者带来身心的双重放松。

3.1.3 观察指标

经自制调查问卷测评护理依从性,包括主动护理、定期复诊、遵医嘱进行康复训练、按时接受针灸、推拿等,共计100分,完全依从计80分以上;部分依从计55-80分;不依从计55分以下。利用生活质量综合评价问卷(简称GQOLI)测评生活质量,维度有社会、心理、躯体功能,分值均是20-100分,物质生活分值为0-100分,总分值80-400分,分数与生活质量正相关。

3.1.4 分析统计学

所有数据经SPSS21.0软件进行处理,计量数据表达是[±s],对比检验是 t 值,计数数据表达是[%],对比检验是 χ^2 值,有统计学意义记作 $P < 0.05$ 。

3.2 结果

3.2.1 对比护理依从性【表1】

表1 对比护理依从性

分组	例数	完全依从	部分依从	不依从	依从性
A组	43	23 (53.49)	18 (41.86)	2 (4.65)	95.35 (41/43)
B组	41	20 (48.78)	10 (31.71)	8 (19.51)	82.93 (33/41)
χ^2	-	-	-	-	4.420
P	-	-	-	-	0.036

3.2.2 对比生活质量评分【表2】

表2 对比生活质量评分

分组	例数	社会功能	心理功能	躯体功能	物质生活
A组	43	62.59±2.35	63.59±4.15	61.55±2.75	55.18±2.01
B组	41	50.06±2.31	50.84±4.08	49.75±2.67	50.26±1.86
<i>t</i>	-	24.631	14.191	19.938	11.629
<i>P</i>	-	0.000	0.000	0.000	0.000

3.3 讨论

脑梗死患者经系统化治疗后进入恢复期，该阶段需要进行对症护理，通过活血化瘀等治疗方法扩张动脉，增加血流量，预防身体机能障碍^[3]。延续护理是该病的常规护理法，可缓解症状，降低复发率。但患者的病因不同，常规化延续护理难以体现个体化原则。为此，本研究加用中医护理技术。其中，康复训练可恢复患者的关节功能，使其掌握自我训练方法。针灸可活血通络，推拿可舒筋活络、松解肌肉；语言功能训练可恢复患者表达能力，加快疾病转归。结果中，A组的护理依从性高于B组，生活质量评分高于B组（ $P < 0.05$ ）。说明中医延续护理可获得患者的高度认可，进而提升其依从性，且能提高生活质量。

4 中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中的挑战与优化

4.1 挑战一：患者对中医护理技术的认识程度不够

许多脑梗死恢复期患者对中医护理技术的了解有限，甚至存在误解。他们可能认为中医护理只是传统的、经验性的治疗方法，缺乏科学依据。这种认知误区导致部分患者对中医护理技术持怀疑态度，甚至拒绝接受相关治疗。为了优化这一挑战，我们需要加强中医护理技术的宣传和教育工作。通过举办讲座、发放宣传册、制作视频等多种形式，向患者普及中医护理技术的科学原理、应用范围和实际效果。同时，我们还可以邀请中医专家进行面对面咨询，解答患者的疑问，增强他们对中医护理技术的信任感和接受度。

4.2 挑战二：患者依从性较差

脑梗死恢复期患者需要长期、持续的护理和治疗。然而部分患者在接受中医护理技术时表现出较差的依从性，这可能是由于治疗过程繁琐、效果不明显或患者自身意志力薄弱等原因造成的。为了优化患者依从性，我们需要制定个性化的中医护理方案。根据患者的具体情况，如年龄、病情、心理状态等，量身定制治疗方案。

并且我们还需要加强与患者的沟通，了解他们的需求和困惑，及时调整治疗方案，确保治疗的有效性和患者的满意度。此外，我们还可以建立激励机制，如奖励制度、家庭支持等，鼓励患者坚持治疗，提高依从性。

4.3 挑战三：医护人员中医护理技术培训不足

中医护理技术需要专业的医护人员来实施和操作。然而，目前部分医护人员对中医护理技术的了解和应用能力有限，这可能导致治疗效果不佳或患者安全隐患。为了优化医护人员中医护理技术培训，我们需要加强相关培训和教育工作。通过举办培训班、研讨会、在线学习等多种形式，提高医护人员对中医护理技术的掌握程度和应用能力。同时，我们还可以邀请中医专家进行示范教学，分享经验和技巧，帮助医护人员更好地掌握中医护理技术。此外，我们还可以建立考核机制，对医护人员的中医护理技术水平进行定期评估，确保他们具备足够的专业能力来为患者提供优质的护理服务。

结语

中医护理技术在脑梗死恢复期延续护理中发挥着重要作用，能够显著改善患者的临床症状、提高生活质量并预防并发症的发生。然而，在实际应用过程中仍需克服一些挑战。未来，应进一步加强中医护理技术的研究和推广，提高其在脑梗死恢复期延续护理中的应用效果，为更多患者带来福音。

参考文献

[1]杨孙芹,禹玲,武茜,等.中医康复护理对脑梗死偏瘫患者步态的影响[J].长春中医药大学学报,2021,37(1):92-95.
 [2]范海青,韩海燕,于晓娟,等.中医情志顺势护理干预对脑梗死患者心理水平及生活质量的影响[J].长春中医药大学学报,2021,37(5):1090-1092.
 [3]刘雅.蒙中医结合治疗急性缺血性脑梗死患者予以优质护理干预促进认知功能恢复的效果[J].中国民族医药杂志,2021,27(9):74-76.