

风湿性疾病疼痛特点及护理要点

赵 灿

清苑区中医医院 河北 保定 071100

摘要: 风湿性疾病是一类影响骨骼、肌肉、关节及周围软组织的慢性疾病，其疼痛特点主要表现为持续性钝痛、胀痛，可随天气变化、劳累及感染等因素而加剧，并具有昼轻夜重的变化规律。护理要点包括对患者进行疼痛评估与教育，实施药物治疗与监测，结合物理治疗与康复，以及提供心理支持与情绪管理。同时，注重环境调整与日常活动指导，以及加强家庭护理与社会支持。通过综合干预措施，可有效缓解风湿性疾病患者的疼痛症状，提高其生活质量。

关键词: 风湿性疾病；疼痛特点；护理要点

1 风湿性疾病的概述

风湿性疾病是一组影响骨骼、肌肉、关节、韧带以及其他周围软组织的慢性疾病。这些疾病通常与免疫系统的异常反应有关，可能导致疼痛、炎症、僵硬、肿胀以及活动受限等症状。风湿性疾病不仅影响患者的身体健康，还可能对心理健康产生负面影响，如抑郁、焦虑等情绪问题。风湿性疾病种类繁多，常见的包括类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、系统性红斑狼疮等。这些疾病具有不同的临床表现、发病机制和病程进展方式，因此需要针对性的诊断和治疗策略。风湿性疾病的治疗通常涉及药物治疗、物理疗法、生活方式调整以及心理支持等多方面。有效的疼痛管理对于提高患者生活质量、减轻症状、延缓病情进展具有重要意义。在风湿性疾病的护理过程中，需要关注患者的疼痛特点，制定个性化的护理计划，提供全面的护理措施，以帮助患者更好地应对疾病带来的挑战。随着医学的发展和研究的深入，对风湿性疾病的认识和治疗手段不断更新和改进。未来，风湿性疾病的研究将继续关注发病机制、新的治疗方法以及综合管理策略，旨在为患者提供更好的治疗效果和生活质量^[1]。

2 风湿性疾病疼痛的特点

2.1 疼痛的性质和部位

风湿性疾病引发的疼痛，其性质和部位具有鲜明的特征。大多数情况下，这种疼痛表现为持续性钝痛或胀痛，这与组织的慢性炎症反应和组织增生密切相关。患者在描述这种疼痛时，常常提及“像有东西在里面慢慢啃咬”或“有一种说不出的不适感”。除了疼痛外，患者还常常伴随着关节肿胀、僵硬和活动受限。这些症状不仅影响患者的日常活动，还极大地降低了他们的生活质量。疼痛部位主要集中在关节，特别是膝、踝、腕、

指间关节等。这些关节在风湿性疾病中常常受到炎症的侵袭，从而导致疼痛的发生。随着病情的进展，疼痛还可能累及脊柱、肌肉、韧带等其他部位。例如，强直性脊柱炎患者在病情发展到一定程度后，会出现明显的脊柱疼痛，甚至导致脊柱弯曲、僵硬。

2.2 疼痛的变化

风湿性疾病的疼痛具有明显的变化性，这与其与天气、劳累、感染等因素密切相关。许多患者在天气变化时，特别是阴雨天或气温骤降时，会感受到疼痛明显加重。这种疼痛加重可能与气温变化导致血管收缩、血流减慢、组织缺氧等因素有关。劳累也是导致疼痛加重的常见原因。长时间的活动或重体力劳动后，患者往往感到关节疼痛加剧，这可能与肌肉、关节的过度劳累和损伤有关。感染是风湿性疾病患者疼痛加重的另一个重要因素。感染可能导致免疫系统的异常反应，进一步加剧炎症反应，从而导致疼痛加剧。值得注意的是，这种因感染导致的疼痛加重，往往伴随着其他感染症状，如发热、乏力等。疼痛在一天的不同时间也有所变化，常常呈现出昼轻夜重的特点。早晨起床时，关节疼痛和活动受限尤为明显，这可能与长时间的静止和关节僵硬有关。随着活动的进行，疼痛可能会有所减轻，但到了夜晚，疼痛往往会再次加重。这种疼痛的变化性，使得患者在日常生活中需要更加注意调整 and 适应。

2.3 疼痛与炎症的关系

风湿性疾病的疼痛与炎症之间存在密切的关系。炎症是风湿性疾病的核心病理过程之一，它涉及到免疫系统的异常反应、细胞因子的释放以及组织的损伤和修复等多个方面。而疼痛则是炎症的一种表现形式，它是机体对组织损伤或潜在损伤的一种反应。在风湿性疾病中，炎症是导致疼痛的主要原因之一。当免疫系统异常

反应导致关节、肌肉、韧带等组织发生炎症时，这些组织会释放出一些化学物质，如前列腺素、缓激肽等，这些物质可以刺激神经末梢，从而引发疼痛。炎症还会导致组织肿胀、渗出、增生等病理变化，这些变化也会对周围组织产生压迫和刺激，进一步加重疼痛^[2]。反过来，疼痛也会对炎症产生影响。疼痛可以刺激机体释放更多的炎性因子，如白细胞介素-1、肿瘤坏死因子等，这些炎性因子会进一步加剧组织的炎症反应。疼痛还会导致局部组织的血液循环障碍，影响组织的修复和再生，从而进一步加重炎症。

3 风湿性疾病疼痛的护理要点

3.1 疼痛评估

在风湿性疾病的护理中，首要任务是进行疼痛评估。通过定期、全面、系统的评估，能够了解患者的疼痛程度、性质和部位，为后续的治疗和护理提供重要依据。评估工具可以采用疼痛评分表、视觉模拟评分法等，确保评估结果的客观性和准确性。同时，还要关注患者对疼痛的主观描述，尊重他们的感受，以便更好地满足他们的护理需求。在评估过程中，还需要注意疼痛的动态变化。由于风湿性疾病的疼痛具有昼轻夜重、因天气、劳累、感染等因素而加重的特点，根据这些情况及时调整评估频率和护理措施。通过与患者的沟通和交流，了解他们的疼痛变化趋势，为制定个性化的护理计划提供依据。

3.2 药物治疗护理

在护理过程中，我们需要遵医嘱给予患者非甾体抗炎药、糖皮质激素等药物治疗，并密切关注药物的效果和不良反应。对于非甾体抗炎药，我们要注意患者是否出现胃肠道不适、肝肾功能异常等副作用；对于糖皮质激素，我们要关注患者是否出现骨质疏松、感染等风险。除了监测药物不良反应外，还要教育患者正确使用药物。这包括告知患者药物的正确用法、用量和用药时间，避免自行增减剂量或停药。同时，还要提醒患者注意药物之间的相互作用和配伍禁忌，确保药物治疗的安全性和有效性。

3.3 物理疗法

物理疗法是风湿性疾病疼痛管理的另一重要手段。通过热敷、冷敷、按摩、针灸等物理疗法，我们可以帮助患者缓解疼痛和肌肉紧张，提高关节活动度，改善生活质量。在选择物理疗法时，我们需要根据患者的病情和疼痛特点来制定个性化的治疗方案。对于热敷和冷敷，要根据患者的具体情况选择合适的温度和时间，避免对皮肤造成损伤。对于按摩和针灸等疗法，需要确保

操作者具备专业的技能和资质，以确保治疗的安全性和有效性。在实施物理疗法的过程中，密切关注患者的反应和反馈。如果患者出现不适或疼痛加重等情况，我们需要及时调整治疗方案和护理措施，确保患者的安全和舒适。

3.4 心理支持与教育

除了药物治疗和物理疗法外，心理支持和教育也是风湿性疾病疼痛护理中不可或缺的一部分。风湿性疾病往往会给患者带来长期的疼痛和不适，容易导致情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题。因此，需要通过提供心理支持和教育，帮助患者建立积极的心态和应对策略^[3]。第一，要与患者建立信任关系，倾听他们的感受和需求，给予他们情感上的支持和鼓励。同时，还可以引导患者采用放松训练、认知行为疗法等心理干预方法，帮助他们缓解焦虑、抑郁等情绪问题。第二，还要向患者提供疾病相关的知识和教育，让他们了解自己的病情和治疗方案。通过教育患者如何正确使用药物、调整生活方式、预防并发症等，我们可以帮助他们更好地管理自己的疾病和疼痛。

3.5 环境调整与日常活动指导

在风湿性疾病疼痛的护理中，环境调整和日常活动指导也是非常重要的方面确保患者居住的环境整洁、舒适、温暖，以减少因环境因素引起的疼痛加重。例如，保持室内温度适宜、避免潮湿和寒冷刺激等。通过制定个性化的运动康复计划，帮助患者逐渐恢复关节功能、提高肌肉力量。在活动过程中，我们要注意保护患者的关节和肌肉，避免过度劳损和损伤。教育患者正确的体位和姿势，以减少因不正确姿势引起的疼痛加重。例如，坐姿时要保持脊柱挺直、避免长时间低头等。

3.6 家庭护理与社会支持

家庭护理和社会支持在风湿性疾病疼痛管理中也起着重要作用。家庭成员的理解和支持对患者至关重要，他们可以为患者提供情感上的支持和日常生活的照顾。因此，我们要加强与患者家庭的沟通与合作，指导家庭成员如何正确照顾患者、减轻其疼痛负担。

4 风湿性疾病疼痛护理实践案例

4.1 案例背景

患者李女士，58岁，患有风湿性关节炎已有8年历史。她的主要症状包括膝关节和腕关节的持续性钝痛，且天气变化和劳累时疼痛尤为明显。这种持续的疼痛不仅影响了李女士的日常活动，还严重影响了她的生活质量。

4.2 护理经验分享

针对李女士的情况，制定一套综合的疼痛护理方

案，并在实施过程中不断调整和优化。

4.2.1 疼痛评估与教育

首先，对李女士进行详细的疼痛评估，包括疼痛的部位、性质、程度和持续时间等。然后，我们向她详细解释了风湿性关节炎疼痛的原因、特点和管理方法，帮助她建立正确的疼痛认知。通过疼痛教育，李女士对疼痛有了更深入的了解，也更愿意主动参与到疼痛管理中来。

4.2.2 药物治疗与监测

在药物治疗方面，为李女士开具非甾体抗炎药和糖皮质激素，以缓解她的疼痛症状。同时，定期监测药物的效果和不良反应，确保药物治疗的安全性和有效性。在药物治疗的配合下，李女士的疼痛得到明显的缓解^[4]。

4.2.3 物理治疗与康复

除了药物治疗外，还为李女士安排定期的物理治疗，包括热敷、冷敷、按摩等。这些物理治疗方法不仅缓解了她的关节疼痛，还提高关节的活动度。同时，我们还为她制定个性化的康复计划，帮助她逐渐恢复关节功能。

4.2.4 心理支持与情绪管理

风湿性疾病的疼痛常常会给患者带来心理压力和负面情绪。因此，还为李女士提供心理支持和情绪管理方面的帮助。鼓励她保持积极的心态，教她一些简单的放松技巧，如深呼吸、冥想等。通过心理支持，李女士的情绪得到明显的改善，她也更加积极地配合治疗和护理。

4.3 患者疼痛护理的实际需求

在与李女士的沟通和交流中，了解到她对疼痛护理的实际需求包括：（1）需要了解疼痛的原因和特点，以及如何有效管理疼痛。（2）希望得到个性化的治疗方案，以缓解关节疼痛和提高生活质量。（3）需要心理支持和社会支持，以减轻疼痛带来的负面情绪和心理压力。

4.4 通过护理干预获得的效果

经过一个月的护理干预，李女士的疼痛情况得到显著的改善。（1）疼痛评分：干预前，李女士的平均疼痛评分为7.8分（满分10分）。干预后一个月，疼痛评分降至4.2分。干预后三个月，疼痛评分进一步下降至2.8分，显示出持续的疼痛缓解效果。（2）关节活动度：干

预前，李女士的膝关节活动度受限，最大弯曲角度为90度。干预后一个月，最大弯曲角度增加至110度。干预后三个月，最大弯曲角度进一步增加至125度，显示出关节功能的逐渐恢复。（3）生活质量：通过生活质量评估问卷（QOL），发现李女士在护理干预后的生活质量得到了显著提高。她在疼痛控制、日常活动、心理状态和社会交往等方面的得分均有所提高。

4.5 总结

通过对李女士的风湿性关节炎疼痛护理实践案例的分享，可以看到综合性的护理干预在风湿性疾病疼痛管理中具有重要意义。通过疼痛评估与教育、药物治疗与监测、物理治疗与康复以及心理支持与情绪管理等多方面的护理措施，可以有效地缓解患者的疼痛症状，提高他们的生活质量和自我管理的能力。同时，关注患者的实际需求，为他们提供个性化的护理方案。未来，将继续优化和完善风湿性疾病疼痛护理方案，为患者提供更加全面、个性化的护理服务。

结束语

风湿性疾病及其伴随的疼痛对患者的身心健康产生深远影响，全面、综合的疼痛管理显得尤为关键。在疼痛护理的实践过程中，强调个体化护理的重要性，以满足不同患者的独特需求。通过药物治疗、物理治疗、心理支持以及环境调整等多维度手段，旨在为患者创造一个更加舒适、安全的治疗环境，帮助他们有效应对疼痛挑战，提高生活质量。

参考文献

- [1]董海菲.刘滔.沈洋.对比分析个体化护理和常规护理在风湿免疫患者治疗中的护理效果[J].饮食保健.2022.5(023):204-205.
- [2]王晶.李艳萍.个性化护理对风湿免疫科无痛病房患者疼痛的影响研究[J].临床医药文献电子杂志.2021.48(v.4;No.157):126-126.
- [3]雷小玲.卢小凤.个性化护理对风湿免疫科病房患者疼痛的作用研究[J].医药前沿.2021.008(007):288.
- [4]张冰雪.个性化护理对风湿免疫患者疼痛的影响分析[J].世界最新医学信息文摘.2020..18(17):181+184.