

项痹（颈椎病）的中医护理常规



项痹（颈椎病）

- 定义：
- 颈椎病是指颈椎间盘退变、老化及继发性改变刺激压迫神经根、脊髓或影响椎动脉血液供应引起一系列症状体征。
- 分为：颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型和混合型。

一、护理评估

- 1、发病史，诱发因素。
- 2、疼痛部位，程度。
- 3、评估颈部功能，双上肢感觉和肌力。
- 4、生活自理能力和心理社会状况。
- 5、辩证：风寒湿证、痰湿阻络、血瘀气滞、肝肾不足、气血亏虚。



二、护理要点

- (一)一般护理
- 1、按中医伤科一般护理常规进行
- 2、保持病房整洁、安静、空气清新，营造良好的修养环境。
- (二)病情观察，做好护理记录。
- 1、注意观察颈肩部疼痛的性质、部位及发病时间，休息后是否环境。
- 2、注意观察神经支配区肌力与皮肤感觉情况。
- 3、注意观察头晕、恶心与头痛等情况。
- 4、注意观察心慌、多梦、烦躁等情况。
- 5、注意观察四肢乏力（如踩棉花感）等情况。



(三) 饮食护理

- 忌寒冷油腻辛辣之品，饮食宜清淡易消化，多食水果蔬菜以保持大便通畅。
- 1、风寒湿证：宜食祛风散寒之品。如荷叶粥、苡米粥等。
- 2、血瘀气滞：食活血化瘀之品。如橙子、刀豆、桃仁等。
- 3、痰湿阻络：食化痰利湿之品，如大枣、山药、莲子、白萝卜、扁豆、木耳等。
- 4、肝肾不足：食补益肝肾之品。如瘦肉、黑芝麻、鱼类、核桃、豆制品、蘑菇等。



(四) 给药护理

- 1、口服中药时应与西药间隔30min左右。
- 2、汤药宜热敷。外敷药温热外敷，注意皮肤护理，预防药疹发生。
- (五) 情志护理
- 病程缠绵，患者常心情抑郁。要关心患者，给予心理安慰，减轻其痛苦，使其配合治疗与护理。



（五）自我功能锻炼

- 这套操不需要按摩穴位，每个人均可以很快学会并练习。经常练习可以改善患者颈部的血液循环，松解粘连和痉挛的软组织。无颈椎病者可起到预防作用。
准备姿势：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，两眼平视，均匀呼吸，站坐均可

- 1.左顾右盼:
头先向左后向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，30次

- 2.前后点头:
- 头先前再后，前俯时颈项尽量前伸拉长，30次



- 3. 旋肩舒颈:
- 双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先由后向前旋转 20—30次，再由前向后旋转20—30次



- 4. 摇头晃脑:
头向左-前-右-后旋转**5**次，再反方向
旋转**5**次。

- 5.头手相抗:
- 双手交叉紧贴后颈部，用力顶头颈，头颈则向后用力，互相抵抗**5**次。



- 6. 双手托天:
- 双手上举过头，掌心向上，仰视手背5秒钟。



穴位按摩手法

- 以下这些穴位按摩手法，可以在你工作、学习过程中间歇时使用，避免过长时间保持一个姿势，造成身体损伤。

1.按摩百会：

用中指或食指按于头顶最高处正中的百会穴，用力由轻到重按揉20~30次。

功效：健脑宁神，益气固脱。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/647145045113006142>