

保守治疗老年女性膝关节骨性关节炎的护理体会

杨洋, 梅雪, 冯睿, 黄文莉

(昆明医科大学第一附属医院运动医学科, 云南昆明 650032)

[关键词] 保守治疗; 老年女性; 膝关节; 骨性关节炎; 护理体会

[中图分类号] R473.6 [文献标识码] A [文章编号] 2095-610X (2014) 03-0174-02

骨性关节炎 (osteoarthritis, OA) 是一种以关节软骨的变性、破坏及骨质增生为特征的慢性关节病。本病在中年以后多发, 有调查显示, 美国 65 岁以上有 X 线病变表现的 OA 患者高达 70%; 英国 65 岁以上有 X 线病变表现的女性为 68%, 男性为 58%^[1]; 而国内的初步调查显示, 骨性关节炎的总患病率约为 15%, 60 岁达到 50%, 而在 75 岁以上人群中, 80% 患有骨性关节炎, 其中绝大多数为中老年女性^[2]。该病的最终致残率为 53%。患者表现为进展缓慢的关节疼痛、僵硬、肿大、活动时骨擦音、关节积液以及活动障碍^[3]。老年女性在出现这一系列的躯体状况时, 往往会伴随产生抑郁、恐惧、焦虑、暴躁等心理状态。本文旨在探讨及总结保守治疗老年女性膝关节骨性关节炎的护理体会。

1 资料与方法

1.1 临床资料

选取 2012 年 8 月至 2013 年 10 月收住运动医学科的 43 名老年女性膝关节骨性关节炎患者, 年龄 60~83 岁, 平均 72 岁。患者主要表现为膝关节不同程度的肿胀、疼痛, 功能障碍等, 以及随之伴随的焦虑、抑郁等心理状况。

1.2 治疗及护理

1.2.1 关节腔内注射透明质酸 在医生为患者进行透明质酸注射之前, 护士要做好注射前的物品准备, 房间用紫外线消毒, 室温保持在 22~24℃, 同时减少人员流动。护士协助患者取舒适体位, 一般采取仰卧位, 膝关节伸直放松。医生关节腔内注射一般从以下穿刺点进入: (1) 髌骨上极和

髌骨内、外侧交界点, 左手拇指、示指、中指向外推移髌骨, 自间隙处进针, 水平进针; (2) 髌骨内侧中点做穿刺点, 水平进针; (3) 髌骨下缘 (内、外膝眼) 做穿刺点。如有关节炎, 应先尽量抽出关节内液体, 然后将 2 mL 透明质酸缓慢注射到关节腔内, 每周 1 次, 连续 5 次为 1 个疗程。注射后用无菌敷料覆盖针眼处, 留观 30 min, 以确保没有急性并发症如过敏反应和出血等情况发生^[4]。注射后帮助患者被动活动膝关节, 伸曲、内旋和外旋膝关节数次, 使药物慢慢扩散到整个关节腔, 使药物充分有效的吸收。同时要提醒患者, 注射部位 2h 内不得接触液体, 2 d 内不能涂药或贴药膏, 以免发生感染。

1.2.2 中频脉冲电疗方法 告之患者中频脉冲电疗主要有以下作用: (1) 镇痛: 以正弦调制中频电流最佳; (2) 刺激肌肉收缩: 以动态立体干扰电场效果最佳, 疼痛刺激小, 作用深入, 病人易于接受; (3) 促进血液循环, 改善营养代谢; (4) 促进淋巴和静脉回流; (5) 软化瘢痕, 松解粘连。护士在为患者做电疗前, 要向患者解释中频脉冲电疗的作用, 在征得患者同意后方可执行。首先用生理盐水为患者擦拭膝关节贴电极片处, 之后将新电极片粘贴在患处周围, 连接电源, 调节强度, 同时要询问患者感受, 以患者不感到疼痛为宜。

1.2.3 心理指导 从中年期开始, 老年女性伴随视、听、消化系统等生理机能发生变化, 记忆力、判断力、情绪情感、性格与态度等心理方面也发生改变; 面对躯体与精神上的变化, 老年人需对自己的生活随时进行调整与适应。老年人的家庭关系和社会生活也不同于成年人, 子女不在身边、退休后社会活动时间充裕等等, 都是老年期女性较为突出

[基金项目] 云南省应用基础研究基金资助项目 (2013FB046)

[作者简介] 杨洋 (1988~), 女, 云南景洪市人, 护理学学士, 护师, 主要从事运动医学临床护理工作。

[通讯作者] 梅雪. E-mail: wfr.04@126.com

的特点.护士要根据老年女性的这些心理特点,因人而异为患者做心理指导,多倾听患者的主诉不打断患者的发言.在为患者做任何操作前要向患者解释操作的目的,教会患者自我观察病情的方法,让患者参与到自我管理中来,让患者产生一种强烈的存在感.由于长期的疼痛以及女性患者爱美的天性,部分老年女性会产生消极的心理,这时护士可以向患者多介绍成功的病例,及时消除患者抵触情绪,为他们树立康复的信心.

1.2.4 饮食指导 (1) 多食含硫的食物,如芦笋、鸡蛋、大蒜、洋葱.因为骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都要以硫为原料,同时硫也有助于钙的吸收;(2) 多食含组氨酸的食物,如稻米、小麦和黑麦.组氨酸有利于清除机体过剩的金属.多食用富含胡萝卜素,黄酮类,维生素C和E以及含硫化化合物的食物.也可多食含硫食物如大蒜、洋葱、芽甘蓝及卷心菜;(3) 经常吃新鲜的菠萝,可减少患部的感染;(4) 保证每天都吃一些富含维生素的食物,如亚麻籽、稻米麸、燕麦麸等;(5) 禁服铁或含铁的复合维生素.因为铁与疼痛、肿胀和关节损伤有关.茄属蔬菜,如西红柿、土豆、茄子、辣椒等及烟草中的生物碱能使关节炎症状加重;(6) 关节炎患者不要经常使用铁锅烹饪.习惯用铁锅炒菜的骨性关节炎病很容易旧病复发;(7) 生活要规律,饮食要适度,大便不宜干结.

1.2.5 健康指导 对于走路不方便的老年女性患者,不能嘲笑,不能坐视不管,护士要尽力去帮助他们,护士要帮助她们增强信心,勇敢的对待疾病.科室要做好安全防护工作,例如卫生间应准备马桶,走廊内安装扶手的等.当看到患者独自一人行走时,护士要及时上前去搀扶患者.要告知患者应尽量减少关节的负重和大幅度活动,以延缓病变的进程;肥胖的人,应减轻体重,减少关节的负荷;下肢关节有病变时,可用拐杖或手杖,以减轻关节负担;发作期应遵医嘱服用消炎镇痛药,尽量饭后服用;关节局部可用湿热敷;病变的关节应用护套保护;注意天气变化,避免潮湿受冷.同时服用营养软骨的药物如硫酸氨基葡萄糖等有,告知患者此类药物起效慢大多在4~6周后起效,停药后作用持续4~8周,让患者放心服用.

1.2.6 运动指导 告知患者不要认为只有休息不

活动才能保护膝关节,要适当的参加体育锻炼参加体育锻炼前要做好准备活动,让膝关节充分活动后再参加活动.患有膝关节骨性关节炎的患者既要避免膝关节的过度劳累,又要适当进行功能锻炼,以增加膝关节稳定性,如练习压腿时,不要突然把腿抬得过高,防止过度牵拉;在做下蹲动作时,下蹲也不能过低,以防膝关节过度负重而发生损伤等.有研究发现游泳和散步是患有膝关节骨性关节炎患者的最好的运动方式,这两项运动既不增加膝关节的负重,又让膝关节四周肌肉和韧带得到锻炼.

2 结果

43名患者中38名患者症状和体征都有不同程度的减轻,5名患者症状和体征改善不明显,总有效率达88.4%,临床效果显著.

3 讨论

老年女性是膝关节骨性关节炎的高发人群,它的发生与增龄、肥胖、损伤、免疫、生化和遗传等均有关.由于长期的疾病以及社会家庭因素,老年女性容易产生焦虑、暴躁、抑郁、孤独等心理.昆明医科大学第一附属医院运动医学科患者经过透明质酸治疗配合中频脉冲电疗辅助治疗,以及正确心理指导、饮食教育、运动指导,多数患者的临床症状及体征不同程度得以缓解,临床效果显著,值得临床推广应用.

[参考文献]

- [1] CICCUTTINI F M, SPECTOR T D. Osteoarthritis in the aged, Epidemiological issues and optimal management [J]. *Drugs Aging*, 1995, 6(5): 409-420.
- [2] 李媛媛. 中老年女性膝关节骨性关节炎的护理[M]. 北京:按摩与康复医学出版社, 2012: 131.
- [3] 唐福林. 风湿免疫病300个怎么办[M]. 北京:北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社, 1998: 14.
- [4] 李彦林, 韩睿. 实用骨科运动医学注射疗法[M]. 昆明:云南人民出版社, 2012: 126.

(2014-01-26 收稿)