

ICS: 11.020
CCS: C01

DB64

宁夏回族自治区地方标准

DB 64/T 1523.6—2018

老年慢性病护理服务规范 第 6 部分：退行性骨关节病

2018 - 11 - 26 发布

2019- 02 - 25 实施

宁夏回族自治区市场监督管理厅

发布

目 次

前言.....	II
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
3.1 老年退行性骨关节病.....	1
4 病因.....	1
5 症状.....	1
6 健康评估.....	1
6.1 健康史.....	1
6.2 身体状况.....	2
6.3 心理-社会状况.....	2
6.4 辅助检查.....	2
7 护理诊断.....	3
8 护理措施.....	3
8.1 一般护理.....	3
8.2 健康指导.....	3
8.3 心理护理.....	3
9 护理流程.....	3
10 质量评估.....	4

前 言

本标准按GB/T1.1—2009给出的规则起草。

本标准由宁夏回族自治区民政厅提出并归口。

《老年慢性病护理服务规范》分为9个部分：

- 第1部分：老年高血压病；
- 第2部分：老年冠心病；
- 第3部分：老年糖尿病；
- 第4部分：阿尔茨海默病；
- 第5部分：帕金森病；
- 第6部分：退行性骨关节病；
- 第7部分：老年性白内障；
- 第8部分：老年性耳聋；
- 第9部分：慢性阻塞性肺疾病。

本部分为《老年慢性病护理服务规范》的第6部分。

本标准起草单位：宁夏邦尼沁椿养老服务有限公司、宁夏邦尼老年服务中心。

本标准主要起草人：吴玉霞、吴蔚、闫震亚、王雨彬、常红、闫玉芳。

本标准2018年首次发布。

老年慢性病护理服务规范 第6部分：退行性骨关节病

1 范围

本标准规范了老年退行性骨关节病的定义、病因、症状、健康评估、护理诊断、护理措施、护理流程、质量评估。

本标准适用于宁夏回族自治区行政区域内养老机构、居家和社区养老服务场所提供的护理服务。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

《老年护理》第3版 第七章 老年常见疾病病人的护理。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

老年退行性骨关节病

又称骨性关节炎、增生性关节炎等，由于关节软骨发生退行性变，引起关节软骨完整性破坏及关节边缘软骨下骨板病变，继而导致关节症状和体征的一组慢性退行性关节疾病。

4 病因

- 4.1 年龄因素—发病率随年龄增加而增加。
- 4.2 性别因素—女性患者多于男性，是男性患者的二倍。
- 4.3 肥胖因素—肥胖可间接影响骨关节改变。
- 4.4 吸烟因素—是骨关节病的诱发因素。
- 4.5 职业因素—长期从事反复使用关节的职业或剧烈的文体活动。

5 症状

- 5.1 关节疼痛—表现为休息后出现疼痛，活动片刻即缓解，但活动过多后，疼痛又加剧。
- 5.2 关节僵硬—常出现在早晨起床时或白天关节长时间保持一定体位后。

6 健康评估

6.1 健康史

- 6.1.1 一般情况—姓名、年龄、性别、婚姻、民族、职业、籍贯、文化程度、宗教信仰。
- 6.1.2 生理情况—询问有无关节疼痛、僵硬、长期不良姿势等症状。
- 6.1.3 活动能力—缺乏体育锻炼等危险因素。
- 6.1.4 生活习惯—询问睡眠质量、有无吸烟饮酒史。
- 6.1.5 营养状况—有无肥胖、营养不良等症状。
- 6.1.6 既往史—有无先天性畸形、关节创伤、关节面的后天性不平衡及其他疾病、治疗恢复情况、有无手术等。
- 6.1.7 家族史—有无骨关节、高血压、糖尿病、高脂血症等遗传病史。

6.2 身体状况

6.2.1 关节疼痛表现

- 6.2.1.1 关节痛，多于活动或劳累后发生，休息后可减轻或缓解，随病情进展，疼痛加重。
- 6.2.1.2 表现为钝痛或刺痛，关节活动可因疼痛而受限，严重者休息时也出现疼痛。
- 6.2.1.3 膝关节病变在上下楼梯时最明显，久坐或下蹲后突然起身可导致关节剧痛，
- 6.2.1.4 髌骨关节病变疼痛常自腹股沟传至膝关节前内侧、臀部及股骨大转子处，也可向大腿后外侧放射。

6.2.2 关节僵硬表现

- 6.2.2.1 久坐或清晨起床后关节有僵硬感，不能立即活动，要经过一段时间后才感到舒服。
- 6.2.2.2 和类风湿关节炎不同，时间较短暂，不超过 30min。
- 6.2.2.3 疾病晚期，关节活动受限将是永久的。

6.2.3 关节内卡压现象

- 6.2.3.1 当关节内有小的游离骨片时，可引起关节内卡压现象。
- 6.2.3.2 表现为关节疼痛、活动时响和不能屈伸。
- 6.2.3.3 膝关节卡压易使老年人摔倒。

6.2.4 关节肿胀、畸形表现

- 6.2.4.1 膝关节因局部骨性肥大或渗出性滑膜炎而引起肿胀，严重者见关节畸形、半脱位等。
- 6.2.4.2 手关节可因指间关节背面内、外侧骨样肿大结节而引起畸形，部分老人可有手指屈曲或侧偏畸形，第一腕掌关节可因骨质增生出现方形手。

6.2.5 功能受限表现

- 6.2.5.1 各关节可因骨赘、软骨退变、关节周围肌肉痉挛及关节破坏而导致活动受限。
- 6.2.5.2 颈椎骨性关节炎脊髓受压时，可引起肢体活动无力和麻痹，椎动脉受压可导致眩晕、耳鸣以致复视、构音或吞咽障碍，严重者可发生定位能力丧失或突然跌倒。
- 6.2.5.3 腰椎骨性关节炎腰椎管狭窄时，可引起下肢间歇性跛行，严重者可出现大小便失禁。

6.3 心理-社会状况

- 6.3.1 疼痛使老人日常及社交活动减少。
- 6.3.2 功能障碍使老人的无用感加重，产生自卑心理。
- 6.3.3 疾病的迁延不愈使老人对治疗失去信心，产生消极、悲观情绪。

6.4 辅助检查

6.4.1 X线平片

6.4.1.1 典型表现为受累关节间隙狭窄，软骨下骨质硬化及囊性变，关节边缘骨赘形成，关节内游离骨片。

6.4.1.2 严重者关节面萎缩，变形或半脱位。

6.4.2 CT 检查

用于椎间盘病的检查，效果明显优于普通 X 线检查。

6.4.3 核磁共振检查

能发现早期的软骨病变，半月板、韧带等关节结构的异常。

7 护理诊断

7.1 疼痛：与关节退行性变引起的关节软骨破坏及骨板病变有关。

7.2 躯体活动障碍：与关节疼痛、畸形或脊椎压迫所引起的关节或肢体活动困难有关。

7.3 活动无耐力：与关节疼痛、活动受限有关。

7.4 有自理能力缺陷的危险：与疾病引起的活动障碍有关。

8 护理措施

8.1 一般护理

8.1.1 饮食上避免高脂、高糖食品的摄入，控制体重。

8.1.2 老人宜动静结合，规律而适宜的活动可有效预防和减轻关节功能障碍。

8.1.3 避免剧烈、长时间的运动，上下楼梯要扶楼梯扶手。

8.1.4 减轻关节的负重和适当休息可减轻或缓解疼痛。

8.1.5 髋关节早期训练，做踝部和足部活动，股四头肌收缩，尽早除牵引或固定，下地活动。

8.1.6 膝关节早期训练，以股四头肌的伸缩活动为主，解除固定后，再进行伸屈及旋转活动。

8.1.7 肩关节训练：主要练习外展、前屈、内旋活动。

8.1.8 手关节训练：主要锻炼腕关节的背伸、掌屈、桡偏屈、尺偏屈。

8.1.9 遵医嘱合理服止痛药物，有效控制疾病发展。

8.2 健康指导

8.2.1 老人注意防潮保暖，防止关节受凉受寒。

8.2.2 指导老人科学合理的活动与锻炼，减轻体重，保护关节。

8.2.3 指导老人正确使用物理疗法，以缓解疼痛。

8.2.4 指导老人定时、定量、准确服药，并告知药物的副作用。

8.3 心理护理

8.3.1 为老人安排有利于交际的环境，增加其与外界环境互动机会。

8.3.2 主动提供一些能使老人体会到成功活动，并对其成就给予诚恳的鼓励和奖赏。

8.3.3 增强老人自尊感，增强其自信心。

8.3.4 鼓励老人学会自我控制不良情绪。

9 护理流程

护理可依据以下流程执行：

- a) 6:00~8:00 协助老人穿衣、晾水、喝水、如厕、洗漱、测生命体征、打开水、晾水、做早餐前准备，指导老人进食、观察进食量，告知细嚼慢咽、餐后整理；
- b) 8:00~11:00 协助老人吃药、喝水、如厕、穿衣、开窗通风，安排室内外活动、关窗户、康复训练、健康宣教；
- c) 11:00 ~13:00 协助老人回房间、如厕、喝水、看电视、做餐前准备、饮食护理、观察老人午餐摄入量、速度、嘱细嚼慢咽，防止呛咳；
- d) 13:00~14:00 协助老人如厕、洗手、午休、保持房间安静；
- e) 14:00~17:00 协助老人起床、喝水、吃药、如厕，测量生命体征、安排老人活动、茶点水果分享、康复训练和健康宣教；
- f) 17:00~20:00 扶老人回房间如厕、喝水、看电视、做餐前准备，协助老人洗手，饮食护理、观察老人晚餐摄入量、速度、嘱细嚼慢咽，防止呛咳、餐后整理、安排老人活动、功能锻炼；
- g) 20:00~22:00 协助老人饮水、看电视或看报纸，测量生命体征、排泄、泡脚、擦浴、休息；
- h) 22:00~6:00 做好夜间护理，巡视、观察老人睡眠及其他情况、完成护理文书和交接班记录。

10 质量评估

- 10.1 疼痛减轻或消失。
 - 10.2 关节功能有所改善，肢体活动范围增大。
 - 10.3 能独立或在他人辅助下完成日常生活活动。
 - 10.4 了解所患疾病和康复训练、预防保健基础知识。
 - 10.5 主动并乐于和别人交往。
-