综合性护理对颞下颌关节紊乱病患者疼痛症状及关节弹响的改善作用

卢志芳

（湖北省咸宁市第一人民医院　湖北咸宁　437000）

【摘　要】目的：探究综合性护理应用在颞下颌关节紊乱病患者身上对其疼痛症状及关节弹响的改善效果。方法：选取2025年1月到2025年12月我院收治的84例颞下颌关节紊乱病患者作为案例，借助随机数表法划分成实验组与常规组且每组各42例，常规组采取常规护理干预手段，实验组则在常规护理前提下运用综合性护理模式，对比两组患者疼痛症状、关节弹响改善率以及护理前后疼痛评分、咬合功能。结果：干预之后实验组疼痛症状、关节弹响改善率均高于常规组，且疼痛评分低于常规组、咬合功能评分高于常规组（P＜0.05）。结论：综合性护理针对颞下颌关节紊乱病患者的疼痛与关节弹响症状采取的干预措施，能够有效改善患者的疼痛症状与关节弹响情况，同时优化咬合功能，具备较高的临床应用价值。

【关键词】综合性护理；颞下颌关节紊乱病；疼痛症状；关节弹响；咬合功能

The Effect of Comprehensive Nursing Care on the Improvement of Pain Symptoms and Joint Clicking in Patients with Temporomandibular Joint Disorder

Lu Zhifang

（Xianning First People's Hospital, Xianning City, Hubei Province　437000）

[Abstract] Objective: To investigate the efficacy of comprehensive nursing care in alleviating pain symptoms and reducing joint clicking in patients with temporomandibular joint disorder (TMJ disorder). Methods: A total of 84 patients diagnosed with TMJ disorder and admitted to our hospital between January 2025 and December 2025 were selected as cases and randomly assigned into an experimental group and a conventional group (n=42 each) using a random number table method. The conventional group received standard nursing interventions, while the experimental group received comprehensive nursing care in addition to standard nursing interventions. The improvement rates of pain symptoms and joint clicking, as well as the pain scores and occlusal function before and after intervention, were compared between the two groups. Results: After intervention, the experimental group demonstrated higher improvement rates in pain symptoms and joint clicking compared to the conventional group; additionally, the pain score in the experimental group was lower, while the occlusal function score was higher than that in the conventional group (P<0.05). Conclusion: Comprehensive nursing interventions targeting pain and joint clicking symptoms in patients with TMJ disorder can effectively alleviate these symptoms and improve occlusal function, demonstrating significant clinical value.

[Key words] Comprehensive nursing care; Temporomandibular joint disorder; Pain symptoms; Joint clicking; Occlusal function

颞下颌关节紊乱病是临床口腔科十分常见的疾病类型，其发病与咀嚼习惯、精神压力、关节损伤等多方面因素都有关联，这也导致患病后患者主要表现为颞下颌关节弹响、局部疼痛，严重时还会影响咬合功能与张口活动，进而降低生活质量[1-2]。当前临床治疗该疾病时多以对症治疗为主，但单纯治疗往往难以达到理想效果，护理干预的配合就显得非常地重要，常规护理模式较为单一，仅围绕基础护理开展工作，无法充分满足患者的康复需求，因此改善效果有限，基于此我院尝试将综合性护理应用于颞下颌关节紊乱病患者的护理中，结合疾病特点与患者个体情况制定全面的护理方案，重点针对疼痛、关节弹响等核心症状实施干预[3]，旨在探究该护理模式的实际效果，为临床护理工作提供实践依据，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2025 年 1 月到 2025 年 12 月我院收治的 84 例颞下颌关节紊乱病患者作为案例，以随机数表法分为两组，实验组入选患者 42 例，男女各 22 例、20 例，年龄 21~58（38.62 ± 5.14）岁，常规组入选患者 42 例，男女各 21 例、21 例，年龄 20~59（39.05 ± 5.08）岁，两组一般资料对比无统计学意义，P > 0.05。纳入标准（1）符合颞下颌关节紊乱病的临床诊断标准；（2）存在明显疼痛症状及关节弹响表现；（3）自愿参与本次研究且配合护理干预，排除标准（1）合并其他口腔疾病者；（2）存在颞下颌关节手术史者；（3）合并严

重心、肝、肾等脏器疾病者。

1.2 方法

常规组给予常规护理干预，护理人员指导患者养成良好的口腔卫生习惯，每日定时清洁口腔，避免食用坚硬、辛辣刺激性食物，同时简单告知患者疾病相关知识及日常注意事项，定期观察患者疼痛及关节弹响情况，发现异常及时反馈给医生。

实验组在常规护理的基础上给予综合性护理：（1）健康宣教护理：护理人员结合患者的文化水平，采用通俗易懂的语言向患者详细讲解颞下颌关节紊乱病的发病原因、临床表现、治疗方法及护理要点，通过发放宣传手册、一对一讲解等方式让患者全面了解疾病知识，以此提高患者的自我护理意识和配合度，同时解答患者提出的疑问，缓解患者的认知困惑；（2）疼痛护理：护理人员密切观察患者的疼痛程度，根据患者的疼痛情况采用针对性的疼痛缓解措施，对于疼痛较轻的患者，指导其通过深呼吸、放松训练等方式缓解疼痛，避免过度紧张导致疼痛加重，对于疼痛较明显的患者，遵医嘱给予止痛药物，同时观察药物的使用效果及不良反应，确保用药安全，此外还可通过局部热敷的方式促进局部血液循环，减轻肌肉痉挛，进而缓解疼痛症状；（3）关节护理：指导患者进行颞下颌关节功能训练，包括张口训练、闭口训练、咀嚼训练等，训练过程中严格控制训练强度和时间，避免过度训练造成关节损伤，同时指导患者避免长时间张口、单侧咀嚼等不良习惯，避免关节受到外力撞击，每日定时检查患者关节弹响情况，根据恢复情况调整训练方案，训练期间全程陪伴患者，及时纠正不规范动作，每周评估一次关节功能恢复情况，灵活调整训练强度与时长，确保训练安全且贴合患者恢复进度；（4）饮食护理：结合患者的病情为患者制定个性化的饮食方案，指导患者食用清淡、易消化、富含营养的食物，以流食、半流食为主，逐渐过渡到软食，避免食用坚硬、生冷、辛辣刺激性食物，同时避免暴饮暴食，养成规律的饮食习惯，减少对颞下颌关节的刺激，根据患者饮食耐受情况每周调整饮食方案，提醒患者细嚼慢咽，避免过快咀嚼加重关节负担，同时告知患者戒烟戒酒，减少烟酒对关节及周围组织的刺激；（5）心理护理：由于疼痛和关节弹响会影响患者的正常生活，部分患者会出现焦虑、烦躁等不良情绪，护理人员主动与患者沟通交流，了解患者的心理状态，给予患者心理疏导和安慰，通过倾听患者的诉求、鼓励患者表达内心感受，帮助患者缓解不良情绪，树立康复信心，进而提高患者的护理依从性，每周开展一次心理评估，对情绪改善不明显的患者采取一对一心理疏导，结合患者兴趣爱好转移其注意力，缓解疼痛带来的负面情绪，同时鼓励患者家属给予陪伴与支持，增强患者康复动力。

1.3 观察指标

1.3.1 对比两组患者疼痛症状及关节弹响改善率，其中疼痛症状改善判定为疼痛明显减轻或消失，关节弹响改善判定为关节弹响次数减少或消失；

1.3.2 对比两组患者护理前后疼痛评分及咬合功能评分，疼痛评分采用视觉模拟评分法评估，评分范围 0~10 分，分数越高表示疼痛越明显，咬合功能评分采用咬合功能量表评估，评分范围 0~100 分，分数越高表示咬合功能越好。

1.4 统计学方法

运用 SPSS24.0 分析数据，计量数据以均数加减标准差表示，并且行 t 检验，计数数据以百分比表示，并且进行 x^2 检验，$P < 0.05$ 为差异显著的代表。

2 结果

2.1 两组患者疼痛症状及关节弹响改善率比较

实验组疼痛症状及关节弹响改善率均高于常规组（$P < 0.05$），详见表 1。

表 1 两组患者疼痛症状及关节弹响改善率比较[n（%）]

组别	疼痛症状改善率	关节弹响改善率
常规组（n=42）	26（61.90）	24（57.14）
实验组（n=42）	37（88.10）	35（83.33）
x^2	7.683	6.891
P	0.006	0.009

2.2 两组患者护理前后疼痛评分及咬合功能评分比较

实验组疼痛评分低于常规组，咬合功能评分高于常规组（$P < 0.05$），详见表 2。

表 2 两组患者护理前后疼痛评分及咬合功能评分比较（$\bar{x} \pm s$ 分）

组别	疼痛评分（干预前）	疼痛评分（干预后）	咬合功能评分（干预前）	咬合功能评分（干预后）
常规组（n=42）	7.25 ± 1.32	4.36 ± 1.15	62.35 ± 5.28	73.12 ± 4.86
实验组（n=42）	7.31 ± 1.28	2.18 ± 1.02	62.87 ± 5.19	85.64 ± 4.73
t	0.211	9.191	0.455	11.964
P	0.833	0.000	0.650	0.000

3 讨论

颞下颌关节紊乱病的发病机制较为复杂，临床治疗过程中护理干预的质量直接影响患者的康复效果，科学合理的护理模式能够有效辅助治疗，缓解患者的临床症状，促进患者恢复，综合性护理是一种全面、系统的护理模式，其强调以患者为中心，结合患者的病情特点和康复需求从多方面开展护理工作，这一特点弥补了常规护理的不足，能够为患者提

供更具针对性、全面性的护理服务[4]。颞下颌关节作为人体面部重要的活动关节，其功能正常与否直接关系到患者的进食、说话等日常活动，而疼痛和关节弹响作为该疾病的核心症状，不仅给患者带来身体上的不适，还会间接影响患者的心理状态，导致患者出现焦虑、烦躁等负面情绪，并进一步加重病情，这也是常规护理难以达到理想效果的重要原因之一[5]。

本次研究结果显示实验组疼痛症状及关节弹响改善率均高于常规组，这是因为综合性护理中包含了针对性的疼痛护理和关节护理，通过局部热敷、放松训练及止痛药物干预等方式，能够有效缓解患者的肌肉痉挛，促进局部血液循环，进而减轻疼痛症状，而科学的关节功能训练则能够改善关节活动度，减少关节弹响的发生，同时健康宣教让患者了解了不良习惯对疾病的影响，促使患者主动纠正不良行为，进一步促进了症状改善，常规护理仅简单告知患者注意事项，缺乏针对性的症状干预措施，因此难以有效缓解患者的疼痛和关节弹响，改善率相对较低。实验组在关节护理中增加了全程陪伴指导和定期评估调整，这种针对性措施能够及时发现患者训练中的不规范动作并纠正，避免因训练不当加重关节损伤，同时根据患者恢复情况灵活调整训练方案，让训练更贴合患者个体需求，进一步提升了关节功能恢复效果；饮食护理中增加的饮食方案动态调整和烟酒管控，减少了各类不良因素对颞下颌关节的刺激，为关节恢复创造了良好的条件[6]。

干预后实验组疼痛评分低于常规组且咬合功能评分高于常规组，主要是因为综合性护理针对患者的多方面康复需求提供了全面的护理支持，其中疼痛护理能够直接减轻患者的疼痛程度，让患者的舒适度明显提升，而关节功能训练则能够增强颞下颌关节周围肌肉的力量，改善关节的稳定性，进而优化咬合功能，饮食护理指导患者食用温和、易咀嚼的食物，减少了对颞下颌关节的刺激，避免了疼痛加重和咬合功能进一步受损，心理护理则缓解了患者的不良情绪，提高了患者的护理依从性，让患者能够积极配合各项护理和训练措施，从而提升了护理效果。此外，实验组心理护理中增加的每周心理评估和针对性疏导，能够及时掌握患者的心理变化，通过转移注意力、家属支持等方式缓解患者的负面情绪，打破了疼痛与不良情绪的恶性循环，让患者以更积极的心态配合护理，这也是疼痛评分明显降低、咬合功能显著改善的重要助力[7-8]。

综合性护理中的健康宣教能够帮助患者全面了解疾病知识，提高患者的自我护理意识，让患者在出院后也能坚持良好的生活习惯和自我护理措施，进一步巩固护理效果，减少症状复发；心理护理则关注患者的心理状态，不良情绪会导致肌肉紧张，加重疼痛和关节弹响，通过心理疏导缓解患者的焦虑、烦躁情绪，能够有效减轻肌肉紧张程度，辅助缓解临床症状，与常规护理相比，综合性护理更加注重护理的全面性和针对性，其将各项护理措施有机结合形成了完整的护理体系，能够更好地满足患者的康复需求，促进患者的症状改善和功能恢复。临床实践中发现，颞下颌关节紊乱病患者的康复速度与护理依从性密切相关，综合性护理通过多维度的干预措施，不仅缓解了患者的临床症状，还提高了患者对疾病的认知和自我护理能力，让患者能够主动规避不良因素，养成良好的生活和咀嚼习惯，这对减少疾病复发、提升长期康复效果具有非常重要的作用。

综上所述，综合性护理应用于颞下颌关节紊乱病患者的护理中，能够有效改善患者的疼痛症状和关节弹响情况，降低疼痛评分和提升咬合功能。

参考文献：

[1]何国龙,李昊森,廖亚洲.以马斯洛需要层次论为主导的心理干预在颞下颌关节镜围手术期患者中的应用[J].临床口腔医学杂志,2025,41(12):745-748.
[2]周艳,刘然,管兆兰.基于相互作用分析理论的护理干预对正畸病人颞下颌关节紊乱的影响[J].循证护理,2025,11(20):4304-4308.
[3]袁诚洁,何建祥,沈华梅.“互联网+延续性护理”在颞下颌关节紊乱病患者中的应用研究进展[J].护理与康复,2025,24(10):91-93.
[4]李仕钊,青松.颞下颌关节紊乱病患者心理状态及其相关影响因素的研究进展[J].四川医学,2025,46(04):461-465.
[5]季琦,徐秀清,蔡娟,姚玉娟,李薇.强化营养护理在颞下颌关节紊乱综合征患者中的应用效果分析[J].中国社区医师,2025,41(07):108-110.
[6]李瑞莺,张岩红,王夏萍,王军杰,郑俪媛,吴千驹,朱清英.基于 Heider 平衡理论的护理干预对颞下颌关节紊乱综合征疼痛患者的应用效果[J].医疗装备,2024,37(15):123-126.
[7]季琦,徐秀清,蔡娟,李薇,姚玉娟.延续性护理对颞下颌关节紊乱病患者健康管理依从性及知识知晓程度的效果[J].医药高职教育与现代护理,2024,7(02):132-135.
[8]张然,史亚伟.延伸护理模式干预在颞下颌关节紊乱病围手术期患者中的疗效观察[J].黑龙江医学,2024,48(03):362-364.