

盆底康复延续护理对初产妇的应用效果研究

徐云芳¹, 张润², 罗蓉戎¹, 徐小红¹

¹四川省泸州市人民医院妇产科 四川泸州

²四川省泸州市人民医院护理部 四川泸州

【摘要】目的 探讨盆底康复延续护理对初产妇的应用效果。**方法** 选取 2020 年 2 月至 2022 年 2 月于本院顺利分娩的 200 例初产妇, 采用随机数字表法将其分为研究组与对照组各 100 例。对照组应用常规护理, 在此基础上研究组应用盆底康复延续护理。比较两组生活质量、盆底肌力恢复、盆底功能障碍发生情况。**结果** 研究组初产妇生活质量、盆底肌力恢复情况优于对照组; 性功能障碍、压力性尿失禁与盆腔脱垂发生率低于对照组 ($P<0.05$)。**结论** 初产妇应用盆底康复延续护理有利于改善生活质量与促进盆底功能恢复, 值得临床推荐。

【关键词】 初产妇; 盆底康复延续护理; 应用效果

Study on the effect of pelvic floor rehabilitation and continuous nursing on primipara

Yunfang Xu¹, Run Zhang², Rongrong Luo¹, Xiaohong Xu¹

¹Department of Obstetrics and Gynecology, Sichuan Luzhou People's Hospital, Luzhou, Sichuan

²Nursing Department, Sichuan Luzhou People's Hospital, Luzhou, Sichuan

【Abstract】Objective To explore the application effect of pelvic floor rehabilitation continuous nursing on primiparas. **Methods** Select 200 primiparas from February 2020 to February 2022, and divide them into a study group and a control group with 100 cases each by using a random number table method. Routine care of the control group, pelvic floor rehabilitation continued care of the study group. Compare the results of care. **Results** The quality of life and the recovery of pelvic floor muscle strength of the study group were better than those of the control group; the incidence of sexual dysfunction, stress urinary incontinence and pelvic prolapse were lower than those of the control group ($P<0.05$). **Conclusion** Application of pelvic floor rehabilitation continuous nursing for primiparas can improve the quality of life and pelvic floor function, and is worthy of clinical recommendation.

【Keywords】 primipara; pelvic floor rehabilitation and continuous nursing; application effect

产妇在分娩过程中将出现不同程度的盆底损伤, 由于初产妇无既往分娩经验, 自我保护意识过强且缺乏盆底护理知识, 产后易出现尿失禁、性功能障碍与盆腔器官脱垂等疾病, 严重影响其身心健康^[1]。初产妇通过盆底康复锻炼可促进盆底功能恢复, 但大多初产妇出院后康复训练依从性不高, 对盆底康复重视程度不够, 导致康复效果不佳进而严重影响盆底功能恢复^[2-3]。鉴此, 本研究以盆底康复延续护理对初产妇产后进行连续协调的全面性护理, 探讨其应用效果。

1 资料与方法

1.1 基线资料

选取 2020 年 2 月至 2022 年 2 月于本院顺利分娩的 200 例初产妇为研究对象, 采用随机数字表法将其分为研究组与对照组各 100 例。所有产妇均为初产妇且为自然分娩、单胎妊娠, 孕周 ≥ 37 周, 且均无精神、

意识障碍及行动与沟通障碍, 排除合并凝血功能、免疫系统障碍或严重心肝肾等疾病者。两组产妇基线资料差异无统计学意义 ($P>0.05$), 具有可比性。见表 1。

表 1 基线资料比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	年龄 (岁)	孕周 (周)
研究组 (n=100)	25.14 \pm 4.08	38.52 \pm 0.97
对照组 (n=100)	25.73 \pm 4.08	38.71 \pm 1.02
<i>t</i>	1.023	1.350
<i>P</i>	0.308	0.179

1.2 方法

对照组应用常规护理干预, 对初产妇及家属进行健康宣教, 生活护理指导及康复运动指导。

研究组在对照组的基础上应用盆底康复延续护理, 出院前评估初产妇盆底肌力、心理与生理等情况,

根据产妇情况制定盆底康复延续护理方案。①加强盆底护理指导。指导产妇进行有效的盆底护理, 产妇应避免蹲坐时间过长, 防止腹内压过度升高, 需合理调整作息而保证充足的睡眠, 尽量避免劳累与负重。出院前嘱咐产妇自行在家进行提肛、缩肛等盆底功能锻炼与适当运动, 于卧位、蹲位或坐位等收紧提升会阴、尿道与肛门, 缩紧 3s 以上后逐渐放松, 每间隔约 10s 后继续上述动作, 每次锻炼 15-30min, 每日锻炼 2-3 次。②用低频电刺激。根据专家意见结合患者具体情况给出的治疗方案, 利用盆底康复治疗仪(上海诺诚)对患者盆底肌肉进行低频电刺激(频率范围 20-100Hz, 脉宽 250-750 μ s)处理 15min, 使用时根据患者对仪器的耐受力调整仪器的各参数, 以患者适应舒适为佳。以电流刺激的方式诱导患者盆地肌肉收缩, 频率为每 5 天 1 次, 持续进行 12 周。③定时复查。产妇出院后每 2 周进行回院进行复查, 护理人员对产妇盆底康复情况进行了解, 并对盆底功能锻炼方案进行指导与调整。观察产妇是否出现身体不适或盆底功能障碍等情况, 及时指导相应对策或进行诊治。

1.3 观察指标

①应用 SF-36 生活质量量表^[4]对患者生活质量进行评估, 评分越高则生活质量越佳。②对盆底肌肉张力情况进行评估, 分为 I-V 级, 评级越高则盆底功能恢复越好。③记录两组产妇性功能障碍、压力性尿失禁与盆腔脱垂等盆底功能障碍发生情况。

1.4 统计学处理

应用 SPSS18.0 软件对实验数据进行统计分析, 以 $\bar{x} \pm s$ 表示等计量数据, 采用 t 检验, 以 % 表示计数资料, 采用 χ^2 检验。以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组生活质量比较

研究组初产妇生活质量评分均高于对照组, 差异显著 ($P < 0.05$)。见表 2。

2.2 两组盆底肌力恢复与盆底功能障碍发生情况比较

研究组盆底肌力恢复情况优于对照组; 性功能障碍、压力性尿失禁与盆腔脱垂发生率均低于对照组, 差异显著 ($P < 0.05$)。见表 3。

表 2 两组生活质量比较(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	物质生活	心理功能	躯体功能	社会功能
研究组 (n=100)	67.24 \pm 3.51	65.35 \pm 4.27	64.14 \pm 5.22	62.04 \pm 4.92
对照组 (n=100)	47.06 \pm 4.43	46.82 \pm 5.34	48.51 \pm 5.13	43.56 \pm 4.36
t	35.704	27.101	21.356	28.111
P	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

表 3 两组盆底肌力恢复与盆底功能障碍发生情况比较 [例 (%)]

组别	盆底肌力 III 级及以上	性功能障碍	压力性尿失禁	盆腔脱垂
研究组 (n=100)	69 (69.00)	25 (25.00)	11 (11.00)	17 (17.00)
对照组 (n=100)	43 (43.00)	47 (47.00)	28 (28.00)	39 (39.00)
χ^2	13.720	10.500	9.210	12.000
P	<0.001	0.001	0.002	<0.001

3 讨论

在分娩过程中产妇因盆底肌与筋膜过度扩张, 导致盆底肌肉功能降低, 阴道弹性降低, 同时初产妇为第一次生产而大多对盆底功能障碍缺乏清晰与全面的认知, 以致产妇极易出现盆底功能障碍, 进而严重阻碍产妇产后恢复^[5]。盆底康复延续护理可督促产妇进行盆底功能锻炼, 为产妇提供更全面护理指导^[6]。盆底治疗仪的低频电刺激疗法可以直接作用于盆底肌及其神经中枢, 使其快速而高效地产生应答, 神经传导加快, 加快神经元地兴奋进度, 积极促进神经轴突再生功能,

以此增强患者盆底肌的紧致感来达到治疗效果。

本研究显示, 经护理后研究组生活质量评分均高于对照组, 且盆底肌力恢复情况优于对照组, 显示初产妇应用盆底康复延续护理有利于改善生活质量与促进盆底功能恢复。一方面, 盆底康复延续护理通过加强健康宣教与盆底护理指导, 有利于提高产妇认知, 可加强产妇护理意识与自我护理操作。另一方面, 盆底康复延续护理通过出院后延续护理, 不仅可督促产妇坚持盆底功能锻炼与适当运动, 而且可对产妇盆底功能锻炼进行指导与调整, 同时便于护理人员解答产

妇疑问, 且有利于产妇间的沟通。

综上所述, 盆底康复延续护理在初产妇应用效果确切, 有利促进初产妇生活质量改善与盆底功能恢复, 且护理满意度高。

参考文献

- [1] 张娜,李红,门月玲,等.1162 例孕妇产后盆底功能障碍的发生率、影响因素及康复训练效果分析[J].中国妇幼保健, 2018,33(07):1469-1472.
- [2] 张紫琪,廖碧珍,杨光静,等.盆底康复延续性护理模式对初产妇产后性功能的影响[J].护理研究,2018,32(14):2256-2261.
- [3] 王红燕,冯素文.孕产妇盆底肌训练研究进展[J].中国实用护理杂志,2018,34(30):2398-2401.
- [4] 魏朝晖,莫一心.生命质量测定量表 SF-36 的应用[J].国外医学(社会医学分册),1997(04):145-147.
- [5] 朱培,曾静杰.暖宫贴热敷配合盆底肌功能锻炼预防初产

妇产后尿潴留的临床效果[J].山西医药杂志,2018,47(24):2952-2955.

- [6] 张秀红.盆底康复训练结合护理干预对产后盆底肌功能的改善价值[J].中国药物与临床,2019,19(24):4400-4401.

收稿日期: 2022 年 10 月 9 日

出刊日期: 2022 年 11 月 10 日

引用本文: 徐云芳, 张润, 罗蓉戎, 徐小红, 盆底康复延续护理对初产妇的应用效果研究[J]. 临床护理进展, 2022, 1(5): 172-174.

DOI: 10.12208/j.jacn.20220250

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS