

盆底肌训练+心理护理对围绝经期女性轻中度压力性尿失禁 的临床效果观察

王彩云, 冷春华

丹阳市中医院 江苏丹阳

【摘要】目的 观察分析围绝经期女性轻中度压力性尿失禁患者实施盆底肌训练结合心理护理干预的效果。**方法** 抽取2018年5月至2022年5月期间, 在我院进行治疗的围绝经期女性轻中度压力性尿失禁患者30例为研究样本, 随机进行数字1-30编号, 结合奇偶数字分组方法, 将所有患者分为两组, 分析经不同护理干预后, 两组患者心理状态变化以及治疗效果差异。**结果** 护理后研究组患者焦虑评分(44.03±2.13)抑郁评分(43.51±2.68)优于另一组(51.87±2.77)(50.75±2.97)体现较高优势, 治疗效果研究组总有效率(14例93.33%)与另一组总有效率(9例60.00%), 且尿动力学相关五项数据相比另一组差异呈现P<0.05。**结论** 盆底肌康复训练结合心理护理应用于围绝经期女性轻中度压力性尿失禁患者中, 有利于缓解患者焦虑、抑郁不良心理情绪, 改善治疗效果作用明显, 体现重要应用价值。

【关键词】 盆底肌训练; 心理护理; 围绝经期女性轻中度压力性尿失禁; 效果观察

Clinical effect of pelvic floor muscle training and psychological nursing on mild to moderate stress urinary incontinence in perimenopausal women

Caiyun Wang, Chunhua Leng

Danyang Hospital of Traditional Chinese Medicine Danyang City, Jiangsu Province

【Abstract】Objective To observe and analyze the effect of pelvic floor muscle training combined with psychological nursing intervention in the postmenopausal women with mild to moderate stress urinary incontinence. **Method** extracted from May 2018 to May 2022, treated in our perimenopausal women with mild to moderate stress incontinence 30 cases for the study sample, random number 1-30 number, combined with parity number grouping method, all patients are divided into two groups, analysis after different nursing intervention, two groups of patients with psychological state change and treatment effect difference. **Results** Anxiety score (44.03 ± 2.13) Points (43.51 ± 2.68) outperformed the other group (51.87 ± 2.77) (50.75 ± 2.97), the study group (93.33%) and the other group (60.00%), and the urodynamic five data were 14.05 P <from the other group. **Conclusion** Pelvic floor muscle rehabilitation training combined with psychological nursing in women with mild to moderate stress urinary incontinence is beneficial to relieve anxiety and depression, improve the treatment effect, and reflect the important application value.

【Key words】 pelvic floor muscle training; psychological care; mild and moderate stress urinary incontinence in perimenopausal women; effect observation

绝经期来临后, 女性卵巢功能不断衰退, 雌激素水平、肌肉弹性不断下降, 导致出现压力性尿失禁^[1]。由于腹腔压力活动、增加, 或者咳嗽、大笑, 出现不自主溢尿、尿频、尿急, 部分患者伴有阴道

膨出、外阴感染等症状(压力性尿失禁判断标准根据国际尿失禁协会(ICS)以及国际妇科协会(IUA)定义),发病率较高,占比以高达绝经期女性50%,是围绝经期综合征中,最为典型的并发症^[2]。此病虽然不会危及患者生命安全,但给患者带来的负面影响较为严重,部分患者对此病无法接受,自尊心受挫,应激心理强烈,产生焦虑、抑郁、羞愧、自责等不良情绪,增加患者心理压力,对患者身体、心理健康影响严重,对此现象我院盆底肌康复室开展盆底肌康复训练结合心理护理,应用于围绝经期女性轻中度压力性尿失禁患者中,围绕患者临床症状进行针对性干预,同时验证此服务措施应用价值,为临床医学提供数据参考。具体内容详见下文。

1 资料与方法

1.1 一般资料

抽取2018年5月至2022年5月期间,在我院进行治疗围绝经期女性轻中度压力性尿失禁患者30例为研究样本,随机进行数字1-30编号,结合奇偶数字分组方法,将所有患者分为两组,研究组患者年龄范围:(43-60)岁,均值:(52.54±3.74)岁,绝经时间:(1-10)年,均值:(5.16±2.14),对照组患者年龄范围:(44-60)岁,均值:(52.16±3.51)岁,绝经时间:(0.5-10)年,均值:(4.97±2.24),组间($P>0.05$)无明显差异。

所有纳入患者均为绝经期女性患者,并结合临床诊断标准进行分析,均为压力性尿失禁患者,患者及家属均知晓实验目的,并表示愿意参加,自愿签订同意后开展研究,其中排除:严重精神疾病患者、无法认知功能障碍患者,重大心、肝、肾等器官疾病患者,严重感染患者,并发膀胱过度活动症、盆腔脏器脱垂患者,其他疾病导致发生尿失禁患者。

1.2 方法

对照组行常规护理,研究组实施盆底肌康复训练结合心理护理干预,具体方法为:1)对患者疾病情况进行了解,对患者心理状态进行评估,并根据患者实际情况进行盆底肌康复训练以及心理干预措施。2)盆底肌训练内容为:训练前为患者说明盆底肌训练目的,以及对疾病恢复的意义,以提高患者配合度以及康复训练效果^[3];建议患者训练前排空膀胱,选择仰卧位,配合有节奏呼吸收缩阴道口、肝门,收缩时间以6-10S/每次为宜,完成后放松

6-10S,每天坚持3-4次,每次15分钟,可根据患者身体情况对训练时间进行调节,建议患者每天坚持,训练时间12周^[4];采用阴道康复训练器,阴道哑铃进行康复训练,阴道哑铃训练有利于提高患者静息肌肉功能恢复,每天两次,每次10分钟,两种训练方式可穿插进行,促进患者尽快康复^[5]。3)了解患者性格特点、心理状况,并根据患者实际情况进行针对性心理疏导,鼓励患者将心存疑惑告知护理人员、将内心真实感受进行诉述,护理人员针对患者表述进行开导,使患者消除心中顾虑,解除心中障碍,在治疗期间获得平稳心境;指导患者进行自我情绪调节,适当在病房播放舒缓音乐或患者喜好轻柔音乐,同时指导患者随着音乐放松肌肉、放松心情;借鉴注意力转移方法如观看患者喜好文娱节目、或与家人、朋友进行有效沟通,转移患者注意力;结合自我暗示方法进行自我鼓励、自我安慰,以舒缓患者不良情绪^[6];心理疏导过程中为患者说明疾病发生原因、影响因素,告知患者通过盆底肌康复训练可逐渐恢复或治愈此病,不必自卑、焦虑,同时借鉴我院成功治愈病例说明疾病的治愈性,康复训练的可行性,提高患者治疗信心的同时提升患者配合度,加速患者康复进度^[7];为患者及家属进行健康教育,讲解疾病机制、治疗方法、康复训练目的、自我护理方法、生活中可能存在问题、性生活的影 响,以提高两者疾病认知,并建议患者家属多关心、理解患者,多与患者进行沟通交流,给予患者家庭支持,此方法同时可有效缓解夫妻之间关系,促进家庭和谐^[8-9]。

1.3 观察指标

对两组患者治疗效果进行统计,对焦虑、抑郁进行评分(以我院自制焦虑、抑郁量表为考量)尿动力学指标情况(最大尿流速率、平均尿流速率、排尿时间、功能性尿道长度、最大尿道关闭压。)并进行统计整合,同时做详细阐述,作为本研究数据支持。

1.4 统计方法

实验所有数据全部借助专业系统软件SPSS14.0处理,实验人员对患者护理后的观察结果进行了详细地记录,当中计数数据运用($\bar{x}\pm s, \%$)代替,两组差别比照运用t、 χ^2 检测。若两组比照结果 $P<0.05$,则说明实验价值显现。

2 结果

表1 对比患者患者焦虑评分、抑郁评分以及治疗效果数据差异 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	护理前		护理后		治疗效果 (%)			
	焦虑	抑郁	焦虑	抑郁	治愈	有效	无效	总有效率
研究组 (n=15)	55.94±3.74	54.68±3.16	51.87±2.77	50.75±2.97	8 (53.33)	6 (40.00)	1 (6.66)	14 (93.33)
对照组 (n=15)	56.01±3.41	54.98±3.32	44.03±2.13	43.51±2.68	4 (26.66)	5 (33.33)	6 (40.00)	9 (60.00)
P								<0.05

2.2 对照组、研究组尿动力学指标情况依从为: 最大尿流速率 (ml/s) (21.78±4.35)(16.56±5.12)、平均尿流速率 (ml/s) (11.54±3.51)(24.26±2.49)、排尿时间 (s) (22.97±2.97) (26.48±3.90)、功能性尿道长度 (cm) (31.08±2.60)(34.06±2.70)、最大尿道关闭压 (cmH₂O) (32.41±3.52) (36.21±2.71) P<0.05。

3 讨论

我院盆底肌康复室将盆底肌训练结合心理护理实施于围绝经期女性轻中度压力性尿失禁患者中, 取得良好成效。在常规用药治疗的基础上适度进行盆底肌康复训练有助于患者尽快缓解尿失禁症状, 盆底肌训练是非手术治疗措施, 操作方法较为简单, 且具有较高安全性、可行性, 通过持续性、规律性训练, 可促进患者盆底肌功能恢复, 尽快缓解患者尿失禁症状。联合有目的的心理护理, 将患者不良情绪进行分析了解, 通过针对性护理手段, 开解患者, 借鉴音乐疗法、肌肉放松方法、注意力转移方法, 心理暗示等辅助手段, 使患者能够以平稳心境接受康复训练, 并在心理护理过程中将疾病发生原因、影响因素以及疾病的可治愈性进行详细说明, 提高患者治疗信心以及治疗依从性, 为患者及家属进行健康教育过程中, 说明盆底肌训练的重要性、可行性, 使患者能够更好配合盆底肌训练, 同时提高疾病认知, 为盆底肌训练的有效性奠定基础, 为患者获得家属理解、支持, 使夫妻关系得到舒缓, 应用在体现重要价值。本文中采用盆底肌训练结合心理护理的研究组护理后, 焦虑、抑郁评分、治疗效果数据、尿动力学指标情况, 与另一组之间存在较高优势, 说明临床应用效果显著, 对此措施应大范围推广应用。

参考文献

[1] 毕云凤.盆底肌训练联合心理护理干预对围绝经期女性轻中度压力性尿失禁的影响分析[J].中国社区医

师. 2020,36 (10): 128-129.

- [2] Chantal Dumoulin; Mélanie Le Berre. Pelvic Floor Muscle Training for Older Women with Urinary Incontinence M TJournal[J]Current Geriatrics ReportsVolume 9, 2020. PP 1-10.
- [3] 顾一鸣.电针、中药二法联合盆底肌训练治疗围绝经期妇女压力性尿失禁的临床研究[J].杭州师范大学浙江省: 41.
- [4] 陶娜.心理护理在围绝经期妇女取环术中的效果观察[J].中国医药指南. 2021,19 (26): 170-172.
- [5] 王晓博, 金羽, 杨红.优质护理对围绝经期女性焦虑、抑郁及睡眠质量的影响[J].中国冶金工业医学杂志. 2021,38 (03): 335.
- [6] 刘娟.针对性护理在围绝经期女性失眠症中的应[J].用中国冶金工业医学杂志. 2021,38 (06): 654-655.
- [7] 孙玉娟, 常晶晶, 康晓荣.协同护理配合健康指导对老年绝经期女性骨质疏松症患者应对方式、自我效能的影响[J].齐鲁护理杂志. 2021,27 (03): 103-105.
- [8] 刘彩霞, 王晨辉, 于小慧.心理护理联合健康教育对绝经期甲状腺手术患者的影响[J].心理月刊. 2022,17 (15): 89-91.
- [9] 孟伟, 王梅, 李国芳.人文关怀护理在围绝经期综合征患者中的应用[J].齐鲁护理杂志. 2022,28 (21): 82-85.

收稿日期: 2022年11月25日

出刊日期: 2022年12月25日

引用本文: 王彩云, 冷春华.盆底肌训练+心理护理对围绝经期女性轻中度压力性尿失禁的临床效果观察[J].现代护理医学杂志, 2022, 1 (12): 133-135
DOI: 10.12208/j.jmnm.202200769

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