

延续性护理对产妇家庭盆底肌锻炼依从性的影响

张芳 麻宁

新疆乌鲁木齐市友谊医院 新疆乌鲁木齐 830000

摘要：目的：探讨延续性护理对产妇家庭盆底肌锻炼的依从性影响。方法：将我院 2020 年 1 月至 2021 年 2 月接收的 80 例产妇作为研究对象，按照治疗时间的顺序分为实验组和参照组，两组各 40 例产妇。参照组患者实施传统的护理干预，实验组患者进行延续性护理干预。比较两组产妇的锻炼依从性和盆底肌张力状态。结果：护理后，实验组产妇的锻炼依从性明显低于参照组 ($P<0.05$)；且实验组产妇的盆底肌张力良好率显著优于参照组 ($P<0.05$)。结论：对产妇实施延续性护理干预能够改善盆底肌状态，提高产妇的锻炼依从性。

关键词：延续性护理；盆底肌功能；锻炼依从性

在产妇出院以后，身体功能并没有完全康复，容易出现一系列的产后并发症，其中盆底肌功能障碍是最为显著的一种。如果不能对盆底肌功能进行及时锻炼，就会在日后的生活中对产妇造成不利影响，降低产妇的生活质量。现在延续性护理模式的出现能够帮助产妇增加对盆底肌的锻炼，对产妇进行全方位的护理，预后效果显著^[1]。现将本院接收的 80 例产妇进行不同护理方式的干预，分析这两种护理模式的作用效果，现将具体实验如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将我院 2020 年 1 月至 2021 年 2 月接收的 80 例产妇作为研究对象，按照治疗时间的顺序分为实验组和参照组，两组各 40 例产妇。实验组产妇最大年龄 38 岁，最小年龄 22 岁，平均年龄 (28.63 ± 2.64) 岁，产妇的体质指数范围是 22.4~29.1，平均体质指数为 (24.67 ± 3.04)，其中初产妇 28 例，经产妇 12 例；参照组产妇最大年龄 37 岁，最小年龄 21 岁，平均年龄 (28.13 ± 2.42) 岁，产妇的体质指数范围是 22.5~29.2，平均体质指数为 (24.83 ± 2.81)，其中初产妇 27 例，经产妇 13 例。两组产妇的基本资料没有明显差异 ($P>0.05$)，可以比较。

1.2 方法

1.2.1 参照组

参照组患者实施传统护理干预，在出院一月后，需要对产妇的近况进行了解，保持沟通交流。

1.2.2 实验组

实验组患者实施延续性护理干预，在护理开始前需要成立护理小组，小组成员必须拥有五年以上的护理经验，护理人员包括了护士、产后保健医师、家庭随访医师以及盆底治疗部分的医师。然后根据产妇的具体情况定制专有的盆底肌恢复方案，有小组成员对产妇进行指导。在第一阶段需要科学合理的对产妇指导在家自行展开缩肛等有助于盆底肌功能恢复的锻炼和运动；运动强度按照产妇的接受程度进行判定，一般而言一天三次，每次保持十五分钟。第二阶段，家庭随访医师必须亲自前往产妇家进行实地了解，注意产妇的生活状态，进行针对性的盆底肌恢复训练，可以进行亲身示范，增加盆底肌功能恢复的有效性。第三阶段，主要由保健医师跟进产妇的情况，对产妇的子宫状态进行观察。最后需要相关部门和人员按照产妇的实际情况定制康复计划，帮助产妇养成良好的生活习惯，加强饮食控制和锻炼^[2]。

1.3 观察指标

观察两组产妇的锻炼依从性（依从、不依从）、盆底肌张力良好率（优、良、差）。

1.4 统计学方法

将本次实验结果都纳入统计学 SPSS21.0 的软件分析， χ^2 检验计数资料，用率（%）表示，将两组结果进行统计后，若 $P<0.05$ 认为差异具有统计学意义。

2. 结果

2.1 比较两组患者的锻炼依从性

实验组产妇依从 38 (95.00%) 例，不依从 2 (5.00%) 例，总依从例数 38 (95.00%) 例；参照组产妇依从 33 (82.50%) 例，不依从 7 (17.50%) 例，总依从例数 33 (82.50%) 例；结果具有统计学意义 ($\chi^2=7.825$, $P=0.005$)。

2.2 比较两组患者的盆底肌张力良好率

实验组患者的盆底肌张力为优 20 (50.00%) 例，良 17 (42.50%) 例，差 3 (7.50%) 例，盆底肌张力良好 37 (92.50%) 例；参照组患者的盆底肌张力为优 15 (37.50%) 例，良 17 (42.50%) 例，差 8 (20.00%) 例，盆底肌张力良好 32 (80.00%) 例；结果具有统计学意义 ($\chi^2=6.588$, $P=0.010$)。

3 讨论

产妇在成功分娩以后，盆底肌功能受到伤害。有关资料显示，对产妇进行有效的康复运动能够帮助恢复盆底肌功能。因此，对于产妇出院以后，医护人员仍旧需要密切留意产妇的身体情况，对其进行科学合理的康复指导，利用肛缩等运动措施达到盆底肌功能的恢复^[3]。

延续性护理和传统护理模式不同，主要是从产妇生理、心理以及机体状态等方面出发进行干预，需要对产妇进行知识宣教以及运动指导，增加产妇对训练的认知，不仅能够帮助产妇促进盆底肌功能的恢复，还能够提高产妇的生活质量以及护理效果，护理效果显著^[4]。本次实验结果表明，实验组的锻炼依从性明显高于参照组 ($P<0.05$)；并且实验组的盆底肌张力良好率明显优于参照组 ($P<0.05$)。这表示延续性护理能够促进盆底肌功能，增加产妇的锻炼依从性。

综上所述，对产妇实施延续性护理干预比之传统护理来说，更能够改善盆底肌状态，提高产妇的锻炼依从性，值得临床推广。

参考文献

- [1] 龚孝红. 针对性护理对产妇产后盆底肌康复治疗依从性及恢复效果的影响研究[J]. 饮食保健, 2019, 006(010): 201-202.
- [2] 李婷婷, 林璐璐, 范淑丽. 产后持续性强化盆底锻炼对初产妇盆底功能性功能及依从性的影响[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(23): 4432-4434.
- [3] 高文会. 延续护理模式对产后盆底肌功能锻炼依从性及效果的影响[J]. 中国医药指南, 2020, 18(7): 194-195.
- [4] 田永红, 张玲莉. 延续性护理对产妇产后盆底康复及生活质量的影响[J]. 中外医学研究, 2020, 18(4): 98-100.