

盆底肌锻炼康复护理对产后尿潴留康复效果的影响

梁红涛 屈 姣

空军军医大学唐都医院 陕西西安 710038

摘要: 目的: 探讨产后尿潴留产妇行盆底肌锻炼康复护理的效果。方法: 86例分娩并出现产后尿潴留的产妇,通过数字标注法分成试验组和常规组,每组43例。常规组产妇采用传统护理方式进行护理,试验组产妇常规组护理基础上,进行盆底肌锻炼康复护理。比较两组产妇康复锻炼依从性、康复效果、排尿疼痛程度、尿潴留改善时间。结果: 试验组产妇康复锻炼依从率95.35%高于常规组的81.40%,康复有效率95.35%高于常规组的76.74%,差异有统计学意义($P<0.05$)。试验组产妇排尿疼痛程度优于常规组,差异有统计学意义($P<0.05$)。试验组产妇平均尿潴留改善时间为 (2.58 ± 0.76) d,短于常规组产妇的 (4.29 ± 1.46) d,差异有统计学意义($P<0.05$)。结论: 产妇在产后进行盆底肌锻炼康复护理能提高尿潴留康复效果,值得推广。

关键词: 盆底肌锻炼康复护理; 产后; 尿潴留; 排尿疼痛

引言

临床中很多产妇在正常分娩后会有尿潴留症状,不仅会给身体带来不适感,还会影响产后恢复,发生率为10%~15%,已经成为值得产妇提高警惕的并发症。一般产妇会在胎儿娩出6~8 h,不能自主排尿,或是尿量少、排尿困难,所以会因为膀胱残余量大,而肿胀难受、疼痛。该并发症的产生与分娩中解痉镇痛药大量使用、会阴侧切、手术助产等因素相关,为了解除产妇的痛苦,需要进行积极的看护和对症干预,缩短恢复时间。与传统的护理相比较,康复护理是专业性、技术性较强的护理方式,要求护理人员熟知医学知识,通过一系列措施,帮助患者加速康复、缓解病痛、保存生命。将这一护理模式应用到产后尿潴留产妇中,能提升产妇盆底肌控制能力,加速神经恢复,避免肌肉萎缩,从而有效解决尿潴留症状。为了深入探讨该护理方式对康复效果的影响,本院进行了本次研究,详情如下。

一. 资料与方法

1. 一般资料

选取本院2019年10月~2020年10月分娩并出现产后尿潴留的86例产妇作为此次研究对象,通过数字标注法分成试验组和常规组,每组43例。

纳入标准: 所有产妇产后无法自行排尿时间在6~8

h; 通过超声检查,膀胱残余尿量 >100 ml; 产妇及其家属均了解并自愿参与本次研究。

排除标准: 合并产后出血等并发症者; 存在妊娠期合并症者。本研究经医院伦理委员会审批通过。试验组产妇年龄21~44岁,平均年龄 (31.57 ± 4.15) 岁; 14例经产妇、29例初产妇。常规组产妇年龄21~44岁,平均年龄 (31.57 ± 4.16) 岁; 14例经产妇、29例初产妇。两组产妇一般资料比较差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。

2. 方法

常规组行常规护理干预,包括健康教育、心理护理、药物治疗、子宫收缩功能锻炼等。试验组在对照组治疗基础上配合盆底肌锻炼,具体治疗内容如下。

(1) 常规护理①健康教育。在产妇分娩前,护理人员需要做好产妇基本情况收集,了解其对分娩知识的掌握情况,合理制定健康宣教内容。产妇分娩后,及时向其讲解尿潴留疾病的诱因、形成机制、疾病表现以及预防措施,进一步提高产妇对尿潴留的了解,帮助患者初步建立起预防认知,以专业的宣教获得患者的认可,从而提高患者对于护理工作的配合度与支持度,为后续工作的开展奠基。②心理护理。产妇分娩后可能会出现情绪波动,尤其是心理反应较大,需要护理人员做好心理护理干预。同时,心理状态对于尿潴留康复护理的影响较大,因此需要及时的心理疏导,采取多种手段帮助患者建立良好的心态,以降低尿潴留发生率,以促进患者能够尽早正常排尿。③清洁卫生指导。当产妇分娩后,护理人员应当及时进行尿潴留预防措施,以免影响产妇恢复。除根据产妇实际情况指导开展相应的常规锻炼外,如呼吸锻炼、子宫收缩锻炼等,以能够更

作者简介:

梁红涛 1988 出生 陕西西安 汉族 女 本科 护师 产康方向

屈姣 1989 出生 陕西西安 汉族 女 本科 护师 产康方向

加有效地促进产妇尽快排尿,同时,还要做好产妇阴部清洁卫生指导,如指导产妇分娩后要及用温水清洗阴部,确保阴部干净。此外,还应叮嘱产妇及家属,要保持良好的个人卫生,勤换内裤,以避免细菌滋生引发感染^[1]。④药物治疗。在分娩后,护理人员需要及时向主治医师报告产妇情况,由主治医师根据患者实际情况给予必要的药物干预,护理人员则需要遵医嘱做好配药工作。

(2) 盆底肌训练①放松训练: 每日早晚各一次对患者腰腹部、臀部进行按摩,使肌肉保持放松状态,以避免过于紧张而影响排尿。②盆底肌锻炼: 指导患者呈仰卧位,待呼吸平稳后,深呼吸的同时感受尿道收缩,保持收缩状态5 s,呼气时会阴与肛门需处于放松状态,同样保持5 s,练习10 min/次,练习2次/h。③腹部肌肉训练: 指导患者呈仰卧位,双腿屈曲,保持抬臀伸髋10 s,练习5 min/次,可与盆底肌锻炼交叉进行^[2]。

3. 观察指标及判定标准

比较两组产妇康复锻炼依从性、康复效果、排尿疼痛程度、尿潴留改善时间。

(1) 康复锻炼依从性判定标准: 监测所有产妇康复指标完成情况,①完全依从: 能够遵医嘱完成所有项目,而且有着较高的主观能动性;②部分依从: 能进行康复训练,但是频率或强度不够;③不依从: 不能遵医嘱完成训练项目,康复训练态度不良。总依从率=(完全依从+部分依从)/总例数×100%。

(2) 康复效果判定标准: ①产后48 h将导尿管拔出后,能够自行排尿,排尿量处于正常范围,则为有效。②产后48 h将导尿管拔出,不能自行排尿、排尿困难,经过辅助排尿,排除少量尿液,膀胱残余尿量>50 ml,则为无效。

(3) 排尿疼痛判定标准: 产妇在自行排尿10 min内,运用语言描述评分法(VRS)进行测评,①如果排尿时出现中度或重度疼痛,则为Ⅱ~Ⅲ级;②如果排尿时轻微疼痛,则为Ⅰ级;③如果排尿时没有疼痛感,则为0级。

(4) 监测所有产妇尿潴留改善时间。

4. 统计学方法

采用SPSS25.0统计学软件处理数据。计量资料以均值±标准差($\bar{x} \pm s$)表示,采用t检验;计数资料以率(%)表示,采用 χ^2 检验;等级资料采用秩和检验。 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

二. 结果

1. 两组康复锻炼依从性比较: 试验组产妇康复锻炼依从率高于常规组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表1。

表1 两组康复锻炼依从性比较 [n(%)]

组别	例数	不依从	部分依从	完全依从	总依从
试验组	43	2(4.65)	9(20.93)	32(74.42)	41(95.35) ^a
常规组	43	8(18.60)	13(30.23)	22(51.16)	35(81.40)
χ^2					4.074
P					0.044

注: 与常规组比较,^a $P < 0.05$

2. 两组康复效果比较: 试验组产妇康复有效41例(95.35%)、无效2例(4.65%)。常规组产妇康复有效33例(76.74%)、无效10例(23.26%)。试验组产妇康复有效率高于常规组,差异有统计学意义($\chi^2 = 6.198, P = 0.013 < 0.05$)。

3. 两组排尿疼痛程度比较: 试验组产妇排尿疼痛程度优于常规组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表2。

表2 两组排尿疼痛程度比较 [n(%)]

组别	例数	Ⅱ~Ⅲ级	Ⅰ级	0级
试验组	43	6(13.95)	10(23.26)	27(62.79)
常规组	43	14(32.56)	20(46.51)	9(20.93)
Z			3.672	
P			0.000	

注: 与常规组比较, $P < 0.05$

4. 两组尿潴留改善时间比较试验组产妇平均尿潴留改善时间为(2.58±0.76)d,短于常规组产妇的(4.29±1.46)d,差异有统计学意义($t = 6.813, P = 0.000 < 0.05$)。

三. 讨论

在临床中,产后尿潴留是一种较为常见的女性盆底功能障碍性疾病,对患者的健康存在较大的不利影响。导致产妇发生产后尿潴留的原因相对较多,如宫缩乏力导致生产产程延长,或者是产妇生产后因对排尿疼痛的害怕与恐惧心理,导致其不能主动进行排尿。在产妇分娩生产过程中,疼痛感受会使患者存在一定的焦虑、害怕等不良心理压力,导致产妇无法正常进行饮食与休息等,会导致产妇产后尿潴留的发生,使其出现腹胀、尿痛或尿不尽等情况,对产妇的身心健康存在较大的威胁。随着人们生活方式的转变,导致临床中胎儿过大与产妇生产产程过长情况增多,使产妇产后尿潴留发生率不断增加,迫切需引起临床所重视^[3]。临床对产后尿潴留产妇,传统治疗多是通过留置导尿管等待产妇逐渐恢复自然排尿,这种处理方式不仅会增加产妇分娩后的住院时间,而且处理效果不够理想,对产妇产后恢复十分不利^[4]。

本次研究结果显示,试验组产妇康复锻炼依从率高于常规组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。试验组产妇康复有效率高于常规组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。试验组产妇排尿疼痛程度优于常规组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。

试验组产妇平均尿潴留改善时间短于常规组,差异有统计学意义($P<0.05$)。说明,盆底肌锻炼康复护理后,可以改变患者的观念和态度,从而严格执行医嘱进行项目锻炼。对产妇进行传统护理的同时进行盆底肌锻炼康复护理,增强盆底肌肉功能和神经功能,预防盆腔器官脱垂。

四、结束语:

综上所述,盆底肌锻炼康复护理无痛、无创伤、安全可靠,能提高产妇尿潴留康复效果,值得推广。

参考文献:

[1] 曹慧.早期盆底肌锻炼在降低无痛分娩产后尿

潴留中的效果观察.实用中西医结合临床,2020,20(1):167-168.

[2] 李超,李渊,李芷茹,等.早期盆底肌肉训练及电刺激治疗对产后盆底康复影响的研究.中国康复,2019,34(1):27-30.

[3] 张盈,周筠.基于微信平台的盆底康复训练用于产后康复的效果分析.中国基层医药,2020,27(24):3043-3046.

[4] 伍敏,冷颖.产后康复护理对产后尿潴留效果的临床分析.现代诊断与治疗,2019,30(21):3875-3876.