

更年期综合征患者的心理护理

李爱华

(四川省资阳市雁江区中医医院 四川 资阳 641300)

【摘要】当女性年龄处于45-55岁期间时,由于自身的卵巢功能开始衰退、机体调节水平降低、抵抗力与免疫力下降等方面情况,加之月经出现紊乱、性功能降低等多因素影响下极易导致女性出现更年期综合征,临床表现为潮热、月经变化、出汗等,随着症状的不同情况可引起神经心理症状、骨质疏松、心悸等相关并发症,对女性的身体健康会产生较大的影响和危害,所以对于更年期综合征患者需要护理人员对患者进行全面评估,根据患者的不同情况采取对应的心理护理方法,保证患者在更年期阶段内保持较好的心情,以进一步提高日常生活质量水平。

【关键词】更年期综合征; 心理护理

更年期综合征病程相对较长,表现症状较多、治疗过程复杂且容易反复发作,为了更好的治疗更年期综合征,降低患者在更年期期间引发不良反应和危险事件的可能性,需要护理人员能够全面了解更年期患者的心理状态,针对不同心理状态的患者制定相应的护理方案,才能最大化体现心理护理的有效性、实效性和可靠性,以下就更年期综合征患者的心理特点作出相关分析。①衰老心理。更年期综合征患者的衰老心理,主要体现在月经紊乱、阴道上皮萎缩变薄、皮肤变薄三大方面。月经紊乱:患者月经由有规则转变为不规则,或发生月经量减少、绝经等情况;阴道上皮萎缩变薄:这种情况下患者阴道分泌物会在一定程度上减少,会出现性交痛,还会因阴道粘膜变薄而提高细菌感染率,甚至出现白带增多、阴道灼痛等情况;皮肤变薄:患者的皮肤变薄后,一方面皮肤弹性会有所下降,另一方面可能会出现色素沉着、褐色老年斑等现象。②忧郁心理。更年期综合征患者由于受到年龄、身体机能等方面因素的影响,导致肾阴阳失调、记忆衰退、夜间多梦、易烦易躁、情绪多变等情况,甚至部分更年期综合征患者还会出现胸部胀痛、精神状态差、注意力下降等情况。③恐癌心理。更年期综合征患者由于处于更年期,会因身体等相关因素的影响出现与月经相关的问题,如经期缩短、延长、阴道出血等。对于阴道出血主要与内外源性雌激素有关,但由于很多更年期综合征女性患者缺乏对相关更年期知识的了解和认知,导致在更年期期间极易引发恐癌心理,时常会担心自身身体是否出现疾病,导致情绪波动大、萎靡不振,无论对日常生活、工作,还是人际交往都显得十分消极和悲观。

针对更年期综合征患者的相关心理状态,为了更好的缓解此类情况,应加强对更年期综合征患者的心理护理效果,通过不同的护理方法促使更多的更年期综合征患者能够全面具体了解到有关更年期的知识内容,进而不断提高更年期综合征患者的健康意识,缓解患者的复杂情绪,帮助更年期综合征患者能够积极向上面对生活和更年期相关症状。下面就个人心理护理、集体心理护理、一般心理护理三大护理方法作出具体分析,进一步帮助更年期综合征患者合理应对更年期症状。①个人心理护理。患者在就医接受过相关检查并已确诊后,应将自身的相关情况主动与医护人员进行沟通,同时医护人员也应主动与患者进行交流,多方面掌握患者的情绪变化和相關需求。比如,

医护人员可为更年期综合征患者讲解相关更年期知识,帮助患者正确认识更年期,并告知患者更年期前后可能会出现的相关生理变化,如月经紊乱、色素沉着等。同时根据患者的工作性质和生活环境,告知患者应改变原先存有的不良生活习惯和行为,帮助患者能够逐步形成合理正常的生活方式。对于病情较轻的患者,护理人员在讲解相关知识后应鼓励患者利用自身的能力去解决相关问题,学会自我调节情绪,对于病情较重的患者,护理人员需要加强对患者的关注度,在交流、护理、健康教育等方面以患者的立场考虑,以耐心友爱的态度予以护理沟通,达到不断提高患者治疗自信心的效果。②集体心理护理。可通过公告栏、女性健康报、更年期健康手册、更年期相关知识讲座等方式进一步扩大女性对更年期知识的了解程度,帮助更多的女性了解到更年期的真正内容,明确意识到更年期是一个特定的生理过程,进而帮助女性消除不必要的恐慌和顾虑。同时针对与出现乳腺增生、阴道出血等相关症状的患者,需要告知患者应立即就医,医护人员需根据患者病情的严重程度采取对应措施。除此,为了降低女性在更年期发生疾病的可能性,应加大宣传,鼓励女性定期去医院进行全面健康检查,有效达到尽早发现疾病尽早治疗的效果。③一般心理护理。医护人员可对忧郁心理较为严重的患者及更年期偏执患者采取暗示疗法,通过参加社会实践、集体活动、公益劳动等方式分散患者的注意力,帮助患者在轻松愉快的环境下生活和治療。另外,还需嘱咐家属多关心患者、多理解患者和多陪伴患者,让患者能够充分感受到亲人对其的关心和爱护。针对患者自身,应保持充分睡眠、适宜运动、合理饮食、家庭和谐相处、正确补充营养物质等,进而不断恢复身体健康,提高社会适应力。

虽然更年期是女性患者会经历的一项特定过程,但很多更年期患者会受到多方面因素的影响而产生不良情绪,进而降低生活质量和身体健康程度。所以需要家属及相关护理人员能够加强对更年期综合征患者的心理护理和关注度,帮助女性患者顺利渡过更年期。

参考文献:

- [1] 武翠娥,更年期综合征病人的心理特点分析及护理[J]. 求医问药, 2012, 10(9): 324
- [2] 李成云,更年期综合症的分析及心理干预[J]. 中国老年保健医学, 2009, 7(3): 84