

产后盆底康复护理对女性盆底功能障碍的疗效及安全性分析

郭丹

(益阳市资阳区妇幼保健院 湖南 益阳 413000)

【摘要】目的：对女性盆底功能障碍中，开展产后盆底康复护理的效果进行探讨。方法：所选的患者，均为女性盆底功能障碍，在2019.4-2020.4随机选取84例，通过随机分组，得到对照组和观察组各42例。以常规护理应用于对照组，以产后盆底康复护理应用于观察组。比较两组护理前后盆腔肌纤维改善情况。结果：在盆腔肌纤维方面，护理之前，两组比较后，差异无统计学意义($P > 0.05$)；护理之后，I类肌纤维评分方面，观察组(9.30±1.13)分，II类肌纤维评分方面，观察组(9.45±1.36)分，分别高于对照组患者的(6.47±1.39)分、(7.11±1.28)分，差异有统计学意义($P < 0.05$)。结论：在女性盆底功能障碍的治疗中，采取产后盆底康复护理的方法，可促进患者盆腔肌纤维有效改善，且无明显不良反应，疗效及安全性均十分理想。

【关键词】女性盆底功能障碍；产后盆底康复护理；疗效；安全性

在妇产科，盆底功能障碍较为常见，患者发病后会出现性功能障碍、压力尿失禁、盆腔器官脱垂等不良现象。该病一个主要的发生因素，就是妊娠分娩，很多女性在分娩之后，都会出现盆底肌肉松弛及肌张力下降的问题，这对于女性产后恢复是非常不利的^[1]。为了有效解决此类问题，促进女性分娩后快速恢复，应当针对盆底功能障碍的情况，开展相应的康复护理措施，使盆底功能得到改善。基于此，本文以女性盆底功能障碍患者为研究对象，于2019.4-2020.4随机抽取84例患者，对女性盆底功能障碍中，开展产后盆底康复护理的效果进行探讨。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究盆底功能障碍的女性，于2019.4-2020.4随机选取84例，通过随机分组，得到对照组和观察组各42例。年龄方面，对照组是23-36岁，平均(28.53±3.17)岁，观察组是24-37岁，平均(28.55±3.10)岁；在分娩次数方面，对照组初产妇、经产妇分别有27例和15例，观察组初产妇和经产妇分别有29例和13例。通过在年龄和分娩次数上的对比，两组之间，差异无统计学意义($P > 0.05$)。

纳入标准：患者明确本研究并签字同意，确诊为盆底功能障碍，无妊娠期合并症，可配合护理干预，医学伦理委员会批准。

排除标准：有脏器功能不全的患者，有认知沟通障碍的患者，依从性不佳或无法配合护理的患者。

1.2 方法

1.2.1 对照组

以常规护理应用于对照组。向患者进行健康宣教，提供日常饮食方面的注意事项，不要饮用浓茶或饮料，要食用低盐低脂食物。护理人员指导和帮助患者，常规开展会阴收缩训练。

1.2.2 观察组

观察组患者护理中，应用的方法是产后盆底康复护理，指导患者进行更为详细的会阴收缩锻炼，主动收缩阴道和肛门，保持5s，然后逐渐放松。该项锻炼每次30min，每日4次，能够使患者的阴道收缩力、排尿功能、憋尿功能得到提升。使用产后盆底康复治疗仪，对患者施加电刺激，每次20min，每周2次，连续干预4周。治疗中根据患者实际情况，对电刺激频率随时调整。可以对不同强度的电流有规律的输入，使阴道内及盆底肌肉神经得到更好的刺激。采取生物反馈护理干预，按照电刺激反馈回压力曲线和肌电图，对训练强度进行调整。采取盆底肌纤维锻炼，每日20min，每日2次，连续干预2周，能够对患者I类和II类肌纤维产生良好的刺激，使盆底肌纤维状态得到改善。

1.3 评价指标

比较两组护理前后盆腔肌纤维改善情况。评价中项目包括盆腔肌纤维疲劳度、盆腔肌纤维电压、盆腔肌力，每项4分，

总分12分，分数越高，说明盆腔肌纤维恢复越好。

1.4 统计学处理

对研究得到的数据，采用SPSS20.0统计处理，其中，对计量资料，以均数±标准差代表，以t检验；对计数资料，以数(率)代表，以 χ^2 检验，结果为 $P < 0.05$ ，差异有统计学意义。

2 结果

盆腔肌纤维方面两组间的比较

在盆腔肌纤维方面，护理之前，两组比较后，差异无统计学意义($P > 0.05$)；护理之后，I类肌纤维评分方面，观察组(9.30±1.13)分，II类肌纤维评分方面，观察组(9.45±1.36)分，分别高于对照组患者的(6.47±1.39)分、(7.11±1.28)分，差异有统计学意义($P < 0.05$)。

表1 两组护理前后盆腔肌纤维情况对比($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	I类肌纤维		II类肌纤维	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	42	5.16±1.28	9.30±1.13	6.15±1.17	9.45±1.36
对照组	42	5.18±1.25	6.47±1.39	6.18±1.13	7.11±1.28
t		0.072	10.238	0.120	8.120
P		0.942	0.000	0.905	0.000

3 讨论

在女性生产过程中，盆底肌可能会受到一定的影响，所以很多女性可能发生盆底功能障碍。其发生的主要原理是盆底肌收缩功能失调、盆底肌组成结构破坏等。该病对于盆底肌肉群和周围韧带都有较大损伤，容易引起性功能障碍、慢性疼痛、尿失禁等各种症状表现，不利于患者的产后恢复及身体健康^[2]。而为了减少此类疾病的发生，在分娩之后，要开展及时有效的盆底康复训练，通过合理的康复护理方式，促使患者盆底功能的有效恢复。在产后盆底康复护理中，通过使用盆底康复治疗仪，运用生物反馈电刺激的作用，使阴道及腹壁产生电感应，对盆底肌肉产生刺激，促使其发生被动收缩。可以根据肌电图将肌肉活动信息转化为反馈信息，对生物反馈锻炼加以调整，使盆底肌肉得到良好的舒张收缩锻炼，对于盆底肌功能恢复有良好的促进作用^[3]。由此可见，对于盆底功能方面的调节，可以利用产后盆底康复护理实现，效果比较理想，也很安全。

综上所述，在女性盆底功能障碍的治疗中，采取产后盆底康复护理的方法，可促进患者盆腔肌纤维有效改善，且无明显不良反应，疗效及安全性均十分理想。

参考文献：

- [1] 郑敏. 产后盆底康复护理对女性盆底功能障碍患者防治效果及安全性[J]. 山西医药杂志, 2019,32(14):185-187.
- [2] 赖海燕, 管晶. 产后盆底康复护理策略对阴道分娩产妇产后盆底功能障碍的影响[J]. 川北医学院学报, 2019,34(1):113-115.
- [3] 靳宝兰, 刘亚玲, 张晨凌, 等. 产后盆底功能障碍康复治疗效果及护理的效果观察[J]. 陕西医学杂志, 2018,47(4):153-154.