

浅谈痛经的临床护理与指导

段莉文

三穗县中医院 贵州 三穗 556500

【摘要】目的: 分析探讨浅谈痛经的临床护理与指导。方法: 取我院2018年5月-2020年2月收治的70例痛经患者作为研究对象, 采用回顾分析的方式, 分析比较这70例患者护理前后的疼痛等级。结果: 根据数据可以得出, 在护理前, 70例痛经患者中非常疼痛的有28例(40%), 一般疼痛的有30例(43%), 轻微疼痛的有12例(17%), 无疼痛现象的没有人; 在经过护理后, 70例痛经患者中非常疼痛的有15例(21%), 一般疼痛的有14例(20%), 轻微疼痛的有20例(29%), 无疼痛感的有21例(30%), 护理后患者的疼痛等级明显低于护理前患者的疼痛等级, 两组之间有差异, 有统计学意义($P < 0.05$)。结论: 采用科学有效的护理方式能够快速帮助痛经患者减轻疼痛, 所以全面有效的护理对缓解痛经具有重要意义。

【关键词】 痛经患者; 临床护理; 指导

痛经是指在月经前或月经期间表现出腹痛或其他不适, 这对患者的正常生活造成了一定的影响, 疼痛主要分为两种, 一种原发性疼痛, 一种是继发性疼痛, 原发性疼痛是月经潮汐早期出现的痛经现象, 当每次月经期间出现的疼痛症状^[1]; 继发性疼痛是指痛经与生殖器官内损伤有一定的关系, 在月经周期的开始和期间无疼痛现象, 月经结束后逐渐出现疼痛症状, 因此继发性疼痛通常是因为患者本身具有其他妇科疾病^[2]。随着我国医疗水平的不断发展与进步, 不仅医疗水平越来越先进科学, 而且护理水平也在不断完善。特别是对于患者的健康教育护理更是十分重要。有效的健康宣传措施能够帮助患者有效调节自己的情绪, 排除不好的思想情绪, 转化为乐观积极的情绪, 有助于患者的身心健康。本文就是探究探讨浅谈痛经的临床护理与指导。具体报告如下:

1 资料和方法

1.1 资料

本次研究选取我院2018年5月-2020年2月收治的70例痛经患者为研究对象, 采用回顾分析的方式, 分析比较这70例患者护理前后的疼痛等级。这70例患者的平均年龄为 (26.54 ± 2.42) 岁。

1.2 方法

(1) 心理护理: 很多患者在痛经期间, 因为体内激素水平的增加容易导致情绪不稳定, 从而出现一系列的不良情绪, 例如痛经焦虑症之类的, 针对这一现象, 护理人员平时要加强跟患者的沟通, 了解她们的疑问与烦恼, 及时为患者解决问题和烦恼。根据每位患者的自

身情况进行针对性心理辅导, 在辅导过程中, 护理人员要始终贯彻落实良好的态度、动人的微笑、关心的语气来对待患者。

(2) 饮食护理: 痛经患者饮食要以清淡为主, 严禁生冷、辛辣以及刺激性食物, 如: 辣椒、冰饮、浓茶和咖啡等; 还要注意勿食用寒性食物, 如螃蟹、梨、火龙果和西瓜等^[3]; 在月经期间还要注意患者宜食用含有丰富的钙、铁、锌元素的食物。如: 新鲜的水果和蔬菜, 鱼类, 菇类, 豆制品类等食物, 多饮红糖水。

(3) 药物护理: 护理人员应该根据医生的嘱咐给患者服用相关止痛药物, 指导患者正确服用药物, 千万不可随意增减药物的服用量或者不服用药物^[4]。护理人员要根据患者的实际情况出发, 在患者服用药物后要观察患者是否出现药物不良反应, 并将患者的情况及时告知给主治医生。

(4) 对症护理: 如果患者有腰酸和背部疼痛症状, 护理人员应告诉患者卧床休息, 并对患者进行腹部热敷、月经期间保持热饮的习惯, 必要时可以引用益母草等药物。除了缓解症状外, 还可以按压患者足三里、三阴交、合谷和关元等穴位^[5]。如果患者的疼痛症状比较严重, 还可采用腹部按摩的方法, 也可以用短波物理治疗来照射患者腰部, 从而在一定程度上减少患者的疼痛感, 此种疗法能够有效调节患者神经系统功能、促进新陈代谢和血液循环、避免子宫血栓、减少疼痛症状等。

1.3 观察指标

比较分析70例痛经患者护理前后的疼痛等级, 疼痛等级分为A(非常疼痛)、B(一般疼痛)、C(轻微

疼痛)、D(无疼痛感)四个等级。

1.4 统计学分析

护理人员将采用SPSS17.0软件中进行统计数据处理。计量资料的均数 \pm 标准差以($\pm s$)来进行表示,用t检验,采用率以百分比表示,用卡方检验,当 $P < 0.05$ 时存在差异,统计学具有意义。

2 结果

2.1 两组患者护理前后的疼痛等级比较

根据数据可以得出,在护理前,70例痛经患者中非常疼痛的有28例(40%),一般疼痛的有30例(43%),轻微疼痛的有12例(17%),无疼痛现象的没有人;在经过护理后,70例痛经患者中非常疼痛的有15例(21%),一般疼痛的有14例(20%),轻微疼痛的有20例(29%),无疼痛感的有21例(30%),护理后患者的疼痛等级明显低于护理前患者的疼痛等级,两组之间有差异,有统计学意义($P < 0.05$)。见表1所示:

表1 两组患者护理前后的疼痛等级比较 [n(%)]

| 组别 | n | A级 | B级 | C级 | D级 |
|-----|----|----------|----------|----------|----------|
| 护理前 | 70 | 28 (40%) | 30 (43%) | 12 (17%) | 0 |
| 护理后 | 70 | 15 (21%) | 14 (20%) | 20 (29%) | 21 (30%) |

3 讨论

综上所述,根据数据可以得出,在护理前,70例痛经患者中非常疼痛的有28例(40%),一般疼痛的有30例(43%),轻微疼痛的有12例(17%),无疼痛现象的没有人;在经过护理后,70例痛经患者中非常疼痛的有15例(21%),一般疼痛的有14例(20%),轻微疼痛的有20例(29%),无疼痛感的有21例(30%),护理后患者的疼痛等级明显低于护理前患者的疼痛等级,两组之间有差异,有统计学意义($P < 0.05$)。采用科学有效的护理方式能够快速帮助痛经患者减轻疼痛,所以全面有效的护理对缓解痛经具有重要意义。

【参考文献】

- [1] 曾晓华. 浅谈痛经的临床护理与指导 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(40): 192-194.
- [2] 刘金玲. 浅谈痛经的临床护理与指导 [J]. 心理医生, 2017, 23(14): 187-188.
- [3] 窦缪琰. 学生痛经的临床护理要点研究 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(28): 75-76.
- [4] 严淑英, 顾凤仙, 陈翠红. 原发性痛经患者心理社会因素调查与临床护理干预 [J]. 护理实践与研究, 2020, 17(14): 77-79.
- [5] 陈李银. 对高校原发性痛经女生实施护理健康教育干预的临床护理价值探讨 [J]. 医药前沿, 2017, 7(17): 250.