

产后早期盆底功能康复的护理研究

张晓娇 李培

(湖北省黄石市爱康医院产后康复中心 湖北 黄石 435000)

摘要: 女性盆底功能收缩障碍是女性十分多见的产后症状。表现为异常排尿、盆腔疼痛等。这些年发病率处于增加的趋势,严重影响患者的生活质量。本文的主要目的是研究护理干预使用于产后盆底功能康复治疗内的干预作用。以期在产后盆底功能障碍康复治疗中展开综合护理干预能够深入的改进盆底功能,且缓解尿失禁、盆腔器官脱垂等情况的出现,临床使用价值较高。

关键词: 产后; 早期; 盆底功能; 康复; 护理

引言

女性盆底功能障碍是以盆腔器官脱垂、慢性盆腔疼痛、压力性尿失禁、排尿排便异常以及性功能障碍等为具体的表现的一方面妇科问题。它的病因具体有盆底支持组织(以盆底肌为主,还涵盖筋膜、韧带及神经组织等)薄弱、盆腔组织器官移位所造成的盆腔器官部位或是功能发生异常。通过调查得知,如果发生盆底肌力及张力缺乏或是由于妊娠、阴道分娩及盆腔手术受损时容易发生女性盆底功能障碍,当中自然分娩时阴道的过于扩张会对产妇盆腔内的器官和组装功能造成一定程度的影响,严重者可能会导致永久性的功能障碍,对病患的生活质量带来严重的影响。所以,推动产后早期盆底功能恢复已变成防患以及医治女性产后盆底功能障碍的其中一项主要的方式。调查显示,对产妇实施以盆底功能恢复训练做具体内容的综合护理干预能够明显的缓解其预后,增加手术的治疗疗效,且推进其盆底功能尽早康复。

1 使用的护理方法

1.1 常规护理

确切的判断产妇的具体情况,讲授医院的有关知识以及在产后各项注意事项,尽可能的使产妇的心情维持平稳,避免不良情绪的干预,能够正常的面对后期的康复,维持病房内的通风以及环境卫生的整洁,并且关注维持病房内的温度以及湿度,随时观察产妇的身体恢复情况,若有不适的情况要及时进行处理等。

1.2 心理护理

产妇在产后出现盆底功能障碍后,可造成不同情况的心理障碍,发生焦躁、失落、伤心等多种不良的情绪,对术后身体的恢复治疗产生很大的不利影响,这是护理人员要按照产妇的具体情况,展开具有针对性的心理护理,积极和产妇展开沟通以及交流,多给予其安慰以及鼓励,构建起友好的医患关系,提高产妇在术后治疗的信心以及决心,减轻产妇内心出现的多种消极心理原因,让产妇能够正视自己的疾病以及积极的治疗,增加产妇的积极及主动性。

1.3 健康教育

对产妇进行疾病知识方面的教育,全面的讲授身体的构成部分以及互相之间的联系,比如膀胱、盆底肌肉、生殖器、神经系统以及排尿过程等,可给产妇发放有关的文字图书资料,以增加病患的自护能力。

1.4 生活干预

护理人员要指导产妇养成良好的生活习惯,按时排便排尿,咳嗽及喷嚏前要主动用力收缩机体的盆底肌肉,尽可能的维持呼吸道的顺畅,减少参与猛烈的活动,科学的饮食,多食食用营养价值较高的食物,多食用含纤维多的食物。

1.5 康复训练

指引病患进行具有针对性的盆底功能恢复锻炼,就盆底肌肉的锻炼,要使产妇有意识,能够对盆底肌肉展开科学的自主性收缩,能提高身体的尿控能力,在实际进行时要收紧尿道、肛门、会阴等位置 5 秒,之后再放松,如此反复的做,保持 20 分钟,一天做两次,一个疗程是 8 周。就盆底生物反馈的锻炼,能运用多功能盆底生物反馈仪,给产妇配备专门的盆底肌肉探头以及电极片,引导产妇排空膀胱后取结石位,把探头放入产妇的阴道内,把 3 片电极分别放在两侧髂前上棘和下腹部,再结合电刺激和生物反馈体系展开康复锻炼,控制每次进行生物反馈的时间在 30 分钟,15 次为一个疗程,每周进行 2 次。就阴道锤体的锻炼,要将阴道锤体放置阴

道内,之后指导产妇夹住,从轻至重,慢慢的提高重量,且增加其在阴道内的滞留时长,假如产妇能够持续 10 分钟之上,并且在咳嗽及跑步的情况下依旧能够夹住,那么就适量的提高阴道锤体的重量,可提高身体阴道的收缩能力,每二十分钟为一次,一天一次,疗程是 8 周。在护理干预前及护理干预疗程结束以后,分别展开产后早期盆底功能的检查、子宫脱垂分级、盆底肌力评定以及尿垫实验。

2 讨论

产后盆底功能障碍性疾病是女性在产后十分多见的一种病症,病患多在产后发生压力性尿失禁、盆腔器官脱垂等具体的临床情况,对产妇的产后的生活质量产生严重的不利影响。经过调查得知,妊娠和阴道分娩是导致女性盆底构成受损的具体危险原因。筋膜、肛提肌及韧带组成人体盆底支撑组织系统,这当中肛提肌是直接保持盆底结构的主要构成部分。在分娩时会产对产妇形成不同情况的损伤,严重的甚至会造成相连的神经体系甚至是身体内的肌肉组织出现改变,进一步极大的使盆底肌肉的功能下降。所以,这类的产妇需要使用科学的方式尽早的恢复盆底的功能,防范且环节盆底功能障碍性疾病的出现,而在产后进行涵盖心理护理、健康护理、生活方式护理以及盆底功能康复锻炼等方式在内的综合护理干预能够进一步增加盆底的肌力,减少压力性尿失禁以及盆腔器官脱垂的情况发生,从而增加病患的生活水平。

本论文提出,通过对病患实施综合护理干预能够进一步改善女性盆底功能障碍性疾病及病患的子宫脱垂情况,推进盆底肌力的康复,且降低了产后压力性尿失禁以及粪失禁情况的出现,增加了性生活的满意度,和我国有关报道结果相吻合。临床调查得知,病患确诊是盆底功能障碍后容易出现焦躁、伤心等多种不良心理,对术后的恢复治疗造成不利影响。所以,对于这样的病患展开必要的心理护理,可缓解病患的不良情绪,增加病患的治疗积极性以及主动性,进一步增加了护理效果。调查得知,大部分的病患对自己疾病缺少必要的认识,自护能力也相对较差,不仅会加剧恐惧、焦躁等不良情绪,还不利于自身疾病的恢复。展开健康教育能够增加病患对产后盆底功能障碍的认知情况,掌握其治疗方式和作用,还可以提高产妇在生活当中的预防意识,增加自护能力,减少产后盆底功能障碍性疾病的再次发生情况。进一步对盆底功能进行恢复锻炼能够有效刺激盆底肌肉展开被动性收缩,提高患者的控尿能力,推动肌肉功能的康复。

3. 总结

总而言之,对盆底功能障碍性疾病病患展开综合护理干预能够科学有效的改进产妇在产后早期盆底的功能,推进产妇的盆底功能恢复,具备临床推广的应用价值。

参考文献

- [1]蒋玉梅.产后早期盆底功能康复的护理研究[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(12):86+90.
- [2]江美琴.早期康复护理在产后盆底功能康复中的应用价值[J].基层医学论坛,2019,23(06):834-835.
- [3]杨爱民.产后早期盆底功能康复的护理观察[J].中西医结合心脑血管病电子杂志,2018,6(04):144.
- [4]多玉华.产后早期盆底功能康复的护理研究[J].现代中西医结合杂志,2015,24(01):98-99.