

# 健康教育联合康复护理在子宫脱垂患者中的护理观察

张芬 张瑶

(西安交通大学第一附属医院 产科 陕西西安 710061)

**【摘要】**目的 研究健康教育联合康复护理对子宫脱垂患者的护理效果。方法 将本院在2018年1月至2019年6月间收治的100例子宫脱垂患者作为研究对象,将患者随机分成两组,分别命名为实验组和对照组,每组中各有50例患者。实验组患者接受健康教育联合康复护理,对照组患者接受常规护理,对比两组患者的保健知识知晓率评分和平均住院时间。结果 实验组患者对子宫脱垂保健知识的知晓率平均评分高于对照组,平均住院时间与对照组相比较短( $P<0.05$ )。结论 健康教育联合康复护理有助于子宫脱垂患者增强自我保健意识,尽快恢复,有很高的临床应用价值。

**【关键词】**健康教育联合康复护理;子宫脱垂;护理

子宫脱垂是一种由于雌激素水平变化、韧带松弛、骨盆底托力减弱而引发的疾病,在中老年女性中发病率较高<sup>[1]</sup>。子宫脱垂的症状较多,令女性的正常生活受到了严重影响。目前临床上主要采取保守治疗和手术治疗的方法,在临床治疗的同时患者也需要加强自我保健,否则很容易反复甚至加重。以下是针对健康教育联合康复护理对子宫脱垂患者护理效果的研究报告。

## 1 资料和方法

### 1.1 患者资料

实验组患者年龄在48至65岁之间,平均年龄( $52.7 \pm 3.3$ )岁,Ⅰ度子宫脱垂患者有21例,Ⅱ度脱垂共有63例,Ⅲ度脱垂16例。该组患者病程在3至18个月之间。对照组患者年龄在43至68岁之间,平均年龄( $51.1 \pm 6.5$ )岁,Ⅰ度子宫脱垂患者有18例,Ⅱ度脱垂共有72例,Ⅲ度脱垂10例。患者病程在1至19个月之间。

### 1.2 护理方法

康复护理:(1)康复运动。患者将舌尖抵住上腭牙,闭口,深呼吸的同时提肛,呼气时放松,坐、卧姿势均可,每天练习两次,每次15min。重复下蹲动作,每日15次,有助于子宫收缩。(2)穴位按摩。患者呈仰卧位,用掌根揉按腹部,向上推。多按摩中极、关元和气海等穴位<sup>[2]</sup>,对疾病恢复都是十分有效的。

健康教育:子宫脱垂患者不能从事繁重的体力劳动,不能长时间下蹲或屏气。因此要控制好排便的时间,尽量选择坐便,保持大便通畅,及时治疗便秘。可以适当运动,但运动强度不宜过大。要及时治疗慢性气管炎,消除一切会导致腹压增大的因素。在饮食上,患者不宜食用生冷辛辣等刺激物,要多吃富含蛋白质的食物,多喝水、蔬菜汤,多吃润肠通便的食物。在平时,要注意保暖,预防感冒,否则打喷嚏、咳嗽等都会导致子宫脱垂加重。多注意休息,保持充足睡眠,有利于恢复。每日更换内裤,清洗外阴,远离妇科炎症,避免感染。

### 1.3 观察指标

自制调查问卷,问卷中包含有关子宫脱垂的日常保健问题和护理常识,总分为100分,根据患者答题准确率来评分,分数越高证明患者的疾病知识知晓率越高。将患者的住院时间进行统计,计算出平均住院时间,将两组数据对比。

## 2 结果

实验组患者对子宫脱垂保健知识的知晓率平均评分高于对照组,平均住院时间与对照组相比较短( $P<0.05$ )。下表为详细数据。

两组患者的自我保健评分及平均住院时间对比		
组别	子宫脱垂保健知识评分	平均住院时间
实验组	$86.3 \pm 5.2$	$12.1 \pm 3.4$
对照组	$76.1 \pm 2.0$	$19.9 \pm 4.5$

## 3 讨论

导致子宫脱垂的原因有分娩损伤、腹压增加、营养不良和衰老,因此经常从事体力劳动的中老年妇女患病风险增加。按照疾病的严重程度可分为Ⅰ度、Ⅱ度和Ⅲ度。目前,针对病情严重,且没有了生育需求的患者,大多采取手术治疗的方式,但无论是手术后,还是未经手术的患者,都需要增强自我保健意识,远离子宫脱垂加重的因素,促进恢复,预防复发。因此,临床治疗的同时,有必要对患者进行健康教育和康复护理,以真正彻底的根除疾病。

子宫脱垂健康教育应该囊括患者的饮食、生活习惯、运动等多个方面,包括一旦意外妊娠或分娩,应该怎样进行自我护理,以免子宫脱垂加重。病情严重的患者是不宜有性生活的,否则容易导致病情加重。在洗衣、做家务时,也不宜长时间下蹲。多吃山药、莲子等补肾益气的食品 and 水果,对恢复有很大好处。另外,还要尽量保持心情的愉悦,定期到医院检查,及时控制病情,预防复发和加重。本次对100例子宫脱垂患者分别实施了不同的护理模式,结果证明,在健康教育和康复护理下,子宫脱垂患者的自我保健意识增强,对子宫脱垂的保健知识知晓率更高,恢复更快。证明在临床中对患者采取该护理模式具有很高的价值,应该进一步推广。

## 参考文献:

[1]邓帖艳.健康教育联合康复护理在子宫脱垂患者中的护理观察[J].实用临床护理学电子杂志,2016(7):082.

[2]许梦姣.健康教育联合康复护理在子宫脱垂患者中的护理对策探讨[J].健康周刊,2017(7):021.

[3]刘翠英,刘进满,王展.浅谈子宫脱垂患者的护理及健康教育指导措施[J].临床医药文献电子杂志,2017(07):116-117.