

月经不调女性的心理护理评价分析

席丽霞

(定西市安定区第二人民医院 甘肃省定西市安定区 743011)

摘要:目的:分析月经不调女性在接受心理护理情况下所产生的疾病影响与个体心理问题影响。方法:择选来我院就诊且无其他重大疾病干扰的月经不调患者 100 例展开调查,结合自然分组模式,择选 50 例进行心理护理,其他 50 例仅做常规护理,评价两组 SDS/SAS 的统计数据,并结合患者月经不调期间严重痛经、严重拖延或频繁、月经性质变化大的问题进行例数统计。结果:心理组女性患者的 SDS/SAS 的统计数据中护理前后的变化较大,患者在护理后的心理压力明显降低,对照组同样有所降低,但数据差异值不如心理组变化大,心理组患者在心理护理期间的各项月经问题几率更低,两组对比分析具有显著性差异 ($P < 0.05$)。结论:月经不调的护理中进行心理干预,从心理层面对患者展开教育与疏导,可协助患者更关注月经不调根本问题,追溯因素减轻压力,提高护理的质量。

关键词:月经不调;女性;心理护理;评价分析

引言:月经不调是女性常见的生理问题,常表现为月经延迟、过早、不规律,月经的量、颜色等性质与常规不同,且多伴随痛经等症状,影响患者备孕,并严重影响到患者的正常作息,由于月经不调的问题可引起患者其他的生理问题,如引导炎症、不孕不育等,容易引起患者的恐慌,长时间反复月经不调且得不到治愈的患者,心理的压力骤增,针对月经不调,不仅要进行药物干预,同时还应注意心理上的引导,了解患者的心理感受,并从心理认知、心理疏导、心理沟通等方面展开分析,有助于帮助患者形成积极的意识与良好的心情,从而提高护理效果。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

择选来我院就诊且无其他重大疾病干扰的月经不调患者 100 例展开调查,结合自然分组模式,择选 50 例进行心理护理,其他 50 例仅做常规护理,患者年龄范围区间在 16~49 岁,取其平均数为 (26.25 ± 11.28) 岁。本次患者的纳入标准为:画着呢好月经周期不稳定(对比正常 21~35 天),月经出血持续时间短或者长(对比正常 2~8 天)月经出血量过少或者过多(20~60ml),预测月经时间误差超过一周,月经时严重疼痛无法正常工作和生活。本次患者入选排除标准:伴有其他严重妇科疾病,在就诊近期进行手术等治疗,精神不正常,交流不和谐。

1.2 方法

常规护理:询问患者的月经感受,指导患者用药,说明相应的卫生要求,淋浴沐浴,减少盆浴与游泳的次数,在用药期间禁止吃海产品与辛辣刺激的食物,注意补充营养,可通过运动的形式提高身体抵抗力,嘱咐患者在灌洗、冲洗阴道时使用专业的医疗器具,或者利用淋浴冲刷,不用手掏洗,涂抹药物时使用配备的医疗指套等。

心理护理:

①心理认知:对患者展开健康宣教,说明产生月经不调的可能性因素,让患者对应自己的问题,形成对月经不调更深入的了解,如饮食习惯、性生活、卫生习惯、穿衣习惯、其他如营养不足、爱好游泳、公共场所盆浴等。让患者更多的了解自身产生月经不调的因素,能够彻底的避免这些问题的重复发生,减少外界刺激带来的影响。让患者具备安全保护认知,如制定运动计划、饮食计划等,了解月经不调是一种很常见的临床问题,故而降低心理压力。

②心理疏导:对患者展开心理疏导,月经不调患者无需住院,多在家庭中自我护理,可询问患者的意见,开通医院网络平台,宣告相应知识,让患者登录查看,或者利用电化回访的形式,了解患者一段时间后的月经状况与疾病对生活的影响,为患者提供护理意见,持续帮助患者解决以月经不调引起的问题,减少生活压力。

③心理沟通:针对患者焦虑、抑郁的情况积极展开沟通,结合临床经验分析治疗的短期效果与长期效果,提醒患者注意保暖,让患者感受到被关怀,沟通中注意态度与方式,分析沟通的技巧,进行护理沟通问题的小组探究,使患者获得更好的护理体验。

1.3 观察指标

评价两组 SDS/SAS 的统计数据,并结合患者月经不调期间严重痛经(无法正常工作和生活,痛经持续时间长需要药物控制的)、严重拖延或频繁(频率周期低于 21 或高于 35 天)、月经性质变化大(月经量低于 20 ml 或多于 60ml、经血颜色发黑或其他变化、出血期间有恶臭味)的问题进行例数统计。

1.4 统计学处理

excel 等医疗办公软件下离散数据的统计并分类计数 (χ^2 检验,用于推断两个总体率或构成比之间有无差别),配对计量资料样本或组间进行比较(t 检验,观察此组样本与总体的差异性), $\bar{x} \pm s$ (Standard Deviation) 表示均值加减标准差,小概率事件统计当中的质量控制 $P < 0.05$ 表示具有显著性差异(百次试验中,发生次数少于 5 次)。

2. 结果

表 1 两组患者在护理前后的自评表数据对比

组别	n	SDS		SAS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
心理组	50	64.26 ± 3.25	55.26 ± 2.47	62.36 ± 5.12	50.26 ± 2.36
对照组	50	64.18 ± 5.74	58.54 ± 2.36	62.74 ± 5.26	59.62 ± 3.25
χ^2	-	2.365	2.745	2.364	2.158
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表 2 两组患者在月经期间出现各类问题的几率对比

组别	n	严重痛经	严重拖延或频繁	月经性质变化大
心理组	50	1	2	1
对照组	50	2	2	3
χ^2	-	3.265	4.125	3.175
P	-	<0.05	<0.05	<0.05

3. 讨论

月经不调需要经过医疗的形式,科学的进行调理,避免胡乱用药,结合药物,从饮食习惯、卫生与运动习惯等方面进行调整,同时患者保持良好的心情也有助于月经规律调整,护理中关注患者心理状况,帮助患者分析产生月经不调的根本原因,减轻月经不调带来的生活压力,通过更加科学、安全的形式展开护理分析,增加与患者的沟通渠道,从心理角度化解患者的焦虑感,可帮助患者建立康复的信心,结合医嘱进行自我安慰与自我护理保护,具有积极的护理意义。

参考文献:

- [1] 武琦,张晓娟. 接纳与承诺疗法联合抗焦虑药物治疗月经不调女性的心理护理评价研究的临床研究[J]. 卫生职业教育, 2017, 35(18): 140-142.
- [2] 陈轶. 黑果枸杞和白刺的抗焦虑作用及月经不调女性的心理护理评价分析[J]. 北京中医药大学, 2017.
- [3] 王永良. 月经不调女性的心理护理评价分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2015, 15(44): 81.