

心理护理联合疼痛护理对改善子宫肌瘤患者围手术期的睡眠质量的效果

李滕滕

(新沂市人民医院 江苏新沂 221400)

【摘要】目的：分析在子宫肌瘤患者围手术期护理中实施心理护理联合疼痛护理的临床疗效。方法：在来我院进行治疗的子宫肌瘤患者中选取 70 例作为研究对象，病例选取时间从 2017 年 9 月开始至 2019 年 8 月结束。采用随机数字表法的形式对其进行分组，本次设立两个小组，一组为一般护理的设立为对照组，采用心理护理联合疼痛护理的设立为实验组，每组包含 33 例患者，对照组和实验组患者的睡眠质量情况进行观察。结果：实验组的 PSQI 评分低于对照组，差异较大，具有临床参考价值和对比意义 ($P < 0.05$)。结论：在子宫肌瘤患者围手术期护理中应用心理护理联合疼痛护理能够有效提高患者的康复速度，改善睡眠状态，效果明显，可在临床中进一步推广应用。

【关键词】心理护理；疼痛护理；子宫肌瘤；围手术期

子宫肌瘤是女性生殖器官疾病中比较常见的一种疾病。其生成原因是子宫平滑肌细胞的增生，简称子宫肌瘤。子宫对于女性来说非常重要，因为子宫是孕育生命的摇篮，一旦子宫出现问题，不仅会影响女性正常的月经，还会导致痛经的发生，影响女性的健康，严重的甚至会导致女性不孕^[1-2]。子宫肌瘤的发病年龄主要集中在 30 岁至 50 岁之间，大多是育龄妇女。据临床数据统计，子宫肌瘤发生在青春期和绝经后的女性比较少^[3]。子宫肌瘤的主要表现症状包括月经量增加、经期延长、不规则出血等等，严重影响女性身心健康。子宫肌瘤多采用手术治疗的方式，在治疗期间对患者实施心理护理联合疼痛护理能够提高护理效果，改善睡眠。鉴于此，本次选取子宫肌瘤患者作为本次研究对象，详细见下文。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将 2017 年 9 月至 2019 年 8 月间来我院妇产科进行子宫肌瘤手术的女性共计 70 例进行研究，按照随机数字表法将 70 例患者平均分为对照组、实验两组，即为实验、对照对照、实验两组，各有患者 35 例。将涉及的相关数据进行统计：所有患者接受的手术均为子宫肌瘤手术，并且对研究中涉及的护理方案均知晓和认可，自愿签署知情通知书。参选患者排除有糖尿病、心脑血管疾病的患者，排除对本次调查存在排斥和抵触的患者。实验组患者中年龄最大的为 41 岁，最小的为 24 岁，中位年龄 (30.5 ± 3.2) 岁，对照组女性的年龄范围在 23 岁-44 岁，平均 (31.2 ± 2.6) 岁。将对照、实验两组女性的一般资料进行比对，对照、实验两组数据差异不显著 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组实施一般护理，即在术前为患者留置导尿管，告知患者一些饮食注意事项等等。

实验组实施心理护理联合疼痛护理干预，方法：(1) 心理护理，首先在护理前要根据患者的家庭情况以及患者病情和心理状态对患者制定详细的心理护理方案，针对心理护理方案对患者展开详细的护理以及有针对性的护理。在护理过程中，护理人员要面带微笑，有耐心的对患者进行护理，态度要柔和。如果患者存在抵触和排斥心理，要暂停与患者交流，待患者状态良好时与患者进行沟通。(2) 环境护理，患者入院后，带患者熟悉医院以及病房的环境，了解治疗方式，降低患者对陌生环境的抵触和紧张感；病房内保持良好的通风、消毒情况。(3) 健康教育，用适当的方式对患者讲解疾病的发病机制、治疗方案、注意事项以及手术后的并发症等等，减少患者内心的疑虑。(4) 疼痛护理，护理人员指导患者进行肌肉放松，排除杂念，深呼吸，配合舒缓的音乐，帮助患者转移疼痛感^[4]，每次 15min，3 次/d，保证患者的自然舒适度，当患者出现疼痛加剧时，通知医生对患者实施止痛措施。

1.3 疗效观察和评价

采用匹兹堡睡眠质量表 (PSQI) 对对照、实验两组女性的睡眠状态进行观察，分数越高代表女性的睡眠质量越差。

1.4 统计学方法

行 SPSS19.0 软件对两个病例进行处理，其中睡眠状态用 ($\bar{x} \pm s$) 表示，并行 T 值检验，当数据对比差异为 $P < 0.05$ 时，具有统计学

意义。

2 结果

2.1 睡眠状态比较

护理前实验组、对照组 PSQI 评分对比无差异 ($P > 0.05$)；护理后实验组 PSQI 评分低于对照组，对照、实验两组数据对比差异存在临床对比价值 ($P < 0.05$)，见表 1。

表 1 对照、实验两组病例睡眠状态对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	护理前	护理后
实验组	35	6.26 ± 1.51	7.98 ± 3.2
对照组	35	6.52 ± 1.37	12.23 ± 2.45
T		0.7544	6.2387
P		0.4532	0.0000

3 讨论

子宫肌瘤现在是临床中比较常见的一种妇科疾病，其发病率呈逐年上升趋势。发病原因主要与女性的饮食习惯、生活习惯以及用药情况存在一定关系。近年来，随着我国对妇科疾病的重视以及普及，很多女性开始重视疾病，能够在子宫肌瘤体积较小时进行有效的治疗，但是手术治疗期间患者会存在不同程度的负性情绪，从而影响治疗效果^[5]。相关专家认为，在围手术期对患者实施心理护理以及疼痛护理，能够有效改善患者的不良情绪，提高患者的治疗依从性，使患者能够积极配合医院的治疗和护理，同时对患者实施疼痛护理，能够帮助患者减少疼痛感，从而提高患者的护理满意度。通过对患者进行心理疏导，使患者了解疾病，掌握疾病相关知识，减少内心存在的恐惧。通过帮助患者进行肌肉放松以及呼吸训练，使患者能够转移疼痛。

为了验证文献资料的有效性，本次选取子宫肌瘤手术患者进行综合分析，研究结果显示，实验组优于对照组，再一次验证文献资料的有效性。

综上所述，采用疼痛护理和心理护理联合的护理方式对子宫肌瘤患者的睡眠状态有良好的改善效果，值得临床推广和应用。

参考文献：

[1] 黄秋珍, 林秋娟. 心理护理联合疼痛护理对改善子宫肌瘤患者围手术期的睡眠质量的效果 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(6): 802-803.

[2] 章萍, 葛宜群. 心理护理联合疼痛护理改善子宫肌瘤患者围手术期睡眠质量的效果观察 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5(7): 816-818.

[3] 吉美凤. 护理质量持续改进在子宫肌瘤临床护理中的应用分析 [J]. 养生保健指南, 2019(34): 53.

[4] 马静, 杨绍平. 围术期护理对手术治疗子宫肌瘤患者临床护理满意度及心理功能的影响观察 [J]. 健康大视野, 2018(24): 154.

[5] 祝嘉, 李琴. 100 例子子宫肌瘤手术患者的心理护理和疼痛信念之间的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(8): 1218-1220.

作者简介：

李滕滕, (1987-10), 女, 汉, 籍贯: 江苏新沂, 职称: 护士, 学历: 本科, 主要研究方向: 妇产科