·护理研究·

心理护理在月经不调女性康复中的效果观察

李适芬

曲靖市富源县中安卫生院　655500

〔摘　要〕**目的**　观察并分析心理护理在月经不调女性康复中的临床效果。**方法**　选取我科收治的 66 例月经不调患者作为研究对象，例数选取时间为 2017 年 12 月～2018 年 12 月期间，随机分为对照组 33 例，观察组 33 例，其中，对照组采用常规护理，观察组在对照组的基础上采用心理护理进行干预，比较分析两组患者的康复效果。**结果**　护理后，两组患者的 HAMD 评分与 HAMA 评分均有所下降，且观察组下降幅度明显低于对照组（P<0.05）；观察组患者护理满意度也远远高于对照组（P<0.05）。**结论**　采用心理护理干预，可以有效缓解月经不调患者的烦躁取消，提高患者的护理满意度，可以在临床上广泛运用。

〔关键词〕心理护理；月经不调；女性康复；效果观察

〔中图分类号〕R473.71　　〔文献标识码〕A　　〔文章编号〕2095-7165（2020）01-134-02

月经不调是困扰大部分女性的问题之一，会造成月经不调的原因很多，比如压力过大、熬夜、饮食不规律等等[1]。在临床上，月经不调者一般会表现出经期不规律、血量异常等症状。尽管很多女性都有月经不调的毛病，但人们对它的重视程度远远不够，其实月经不调的危害还是挺大的，一不小心可能会引起其他妇科方面的并发症[2]。随着越来越多的女性开始重视月经不调这个问题，更多优质的护理方式也应运而生[3]。本文旨在研究心理护理的干预对月经不调女性康复的作用效果，报告如下。

1　资料与方法

1.1 一般资料

选取我科收治的 66 例月经不调患者作为研究对象，例数选取时间为 2017 年 12 月～2018 年 12 月期间，将其平分为观察组和对照组，每组各 33 例。所有患者都同意参与实验。观察组年龄在 25～39 岁间，平均（26.18±1.15）岁；对照组年龄在 21～40 岁间，平均（26.02±1.64）岁。对照组与观察组患者在性别、年龄等基础资料上，无差异（P>0.05）。

1.2 方法

对照组患者进行常规护理：为患者讲解月经不调的相关注意事项。

观察组在对照组的基础上，采用心理护理进行干预：（1）成立专门的心理护理小组，给小组成员进行月经不调相关知识的培训，提升医护人员的专业水平；（2）与患者建立良好的医患关系，保持与患者的紧密联系，详细了解患者心中的顾虑，并针对这些顾虑为患者贴身制定一套专业的心理护理方案；（3）从饮食上着手，为患者制定一份健康科学的菜单，适当补充维生素和蛋白质；（4）教导患者正确调节心态的方法，当感到焦虑烦闷时，适当的时候可以用音乐、运动等其他方式转移注意力。

将 HAMD 评分表与 HAMA 评分表发放给患者填写，对患者进行测试，了解患者在护理前后的相关数据。

1.3 观察指标

观察并对比护理前后两组患者的 HAMD 评分与 HAMA 评分，总分为 100 分，得分越低，则表示心理状况越健康。

观察并对比两组患者的护理满意度：（1）不满意；（2）比较满意；（3）非常满意。

1.4 统计方法

采用 SPSS18.00 统计软件进行数据分析，计量资料以（$\bar{\chi}\pm s$）表示，采用 t 检验；用（%）表示计数资料，组间比较由 χ^2 检验。P>0.05，无差异。

2　结果

2.1 两组患者 HAMD 评分与 HAMA 评分比较

护理前，两组患者的 HAMD 评分与 HAMA 评分均无明显差异（P>0.05）；与护理前相比，护理后两组患者的 HAMD 评分与 HAMA 评分均有所下降，且观察组下降幅度明显低于对照组（P<0.05）。详见表 1。

表 1：两组患者 HAMD 评分与 HAMA 评分比较（$\bar{\chi}\pm s$，分）

组别	例数	HAMD 评分		HAMA 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	33	45.95±6.2	33.09±4.2	50.84±6.1	30.17±3.4
对照组	33	40.16±6.1	36.28±5.9	40.94±6.2	33.85±4.2
T 值	—	3.8241	2.5303	3.2363	3.9121
P 值	—	0.0003	0.0139	0.0019	0.0002

2.2 两组患者护理满意度的比较

对比两组患者的护理满意度，可以看出，观察组患者的护理满意度 96.97%，远高于对照组的 81.82%（P<0.05）。详见表 2。

表 2：两组患者护理满意度的比较 [n(%)]

组别	例数	非常满意	比较满意	不满意	满意度
观察组	33	28（84.85）	4（12.12）	1（3.03）	32（96.97）
对照组	33	20（60.61）	7（21.21）	6（18.18）	27（81.82）
χ^2 值					4.2207
P 值					0.0399

（下转第 136 页）

作者简介：李适芬，出生于 1969 年 1 月 4 日，籍贯：云南富源县，民族：汉族，学历：大专，职称：主管护师，从事护理工作。

学术期刊网 www.qikanjiansuo.com

不再回缩[5]。

3.4 加强营养，均衡饮食

护士应认真对产妇进行健康状况评估，根据产妇自身情况合理调整饮食。作为妈妈来讲，重要的是多吃些富含蛋白质和各种营养的食物。产妇要特别注意补钙和补铁，从牛奶、鱼、禽、蛋、瘦肉或豆制品中摄取，少食多餐，多给予鸡汤、猪蹄汤、鱼汤等温热营养饮食，促进泌乳。

3.5 保证充足的休息

居室保持安静、清洁、舒适、空气新鲜，注意休息和睡眠、不要过度疲劳，保证充足的休息，保持良好的生活状态。

4 结果

2015 年 7-12 月组乳汁分泌不足产妇有 39 例（84.7%），正常泌乳 42 例（91.3%）。2015 年 1-6 月组经过对原因的探讨分析和积极有效的护理，正常泌乳者升至 45 例（97.7%），乳头凹陷纠正 3 例（7.8%），产妇泌乳不足发生率明显下降，使我院产妇母乳喂养率由 91.3% 提高到 97.7%。

5 讨论

产妇泌乳过程是一个复杂而又多因素参与的生理过程，因此有效的护理干预措施能减少泌乳不足的发生，同时提高产妇及婴儿的健康。我们应该开展孕产妇的心理健康保健知识的教育，使孕妇能全面了解分娩过程及产后自身的护理，消除其焦虑情绪，提高心理素质，掌握正确的喂养方式，保持营养平衡，从而有效提高产妇及婴儿的健康状况。当产妇出现产后泌乳不足情况时，护理人员需要提供完善、科学的指导与协助，有效改变产妇心理状况，并及时为其传授正确的泌乳期相关知识。除此以外，还应对家庭其他成员进行健康教育，让产妇处于一个和谐温馨的生活环境，这样更利于乳汁分泌。

[参考文献]

[1] 孔祥威 . 影响产妇泌乳不足原因分析及护理对策 [J]. 保健文汇，2019，11(9)：12-14.

[2] 刘婷婷 .33 例产妇泌乳不足原因分析及中西医结合护理 [J]. 医学信息，2016，29(14)：14-16.

[3] 陈秀丽，王惠莹 . 影响产妇泌乳不足原因分析及综合护理效果评价 [J]. 世界最新医学信息文摘（电子版），2017，18(39):194-195.

[4] 张银平 . 产妇泌乳不足的原因分析及护理对策 [J]. 基层医学论坛，2015，18(21):2967-2968.

[5] 杨慧 . 浅析影响产妇泌乳不足的原因及其护理对策 [J].2015，2(16):134-135.

（上接第 133 页）

位工作协调配合，发挥护理人员的良好配合。针对不同能力等综合素质情况做好对应的岗位划分，发挥资源优势。能力一般与能力优秀者达到工作配合，发挥互相支持。肿瘤科护理人员没您会有新人进入，团队越来越年轻化。但是每年护理人员会需要轮番休假，因此科室面对工作高峰阶段需要合理的分配工作人员。需要做好护理需求调查评估，依据情况做好人员划分。护士分层管理可以对护理人员的整体素质做评估，定期考核观察，同时调整排班模式，做好人力资源分配，满足重症抢救工作及时应对[4]。完成护理分层管理后需要将基础护理操作、健康教育、心理护、护理文书、安全管理、环境管理等各方面内容逐一安排细致到位，保证护理操作工作顺利开展。要做好护理人员的激励管理，依据不同个人诉求满足，提升其工作能动性，避免激励措施形式化。激励措施可以将荣誉表彰、进修机会、薪资福利、假期等多种方式，考虑激励措施成本与效果。

综上所述，肿瘤科护理管理中运用护士分层管理可以有效的提升护理质量，提高患者的护理满意度，整体状况得到优化。

[参考文献]

[1] 王佳宏，林亚南 . 护士分层管理提高肿瘤科护理质量的临床研究 [J]. 养生保健指南，2018，(4):272.

[2] 苏灵芝 . 护士分层管理提高肿瘤科护理质量的研究 [J]. 中国卫生产业，2017，14(12):104-105.

[3] 程贤敏，侯松燕，陈克琼，等 . 肿瘤科护士应用分层团队管理模式对护理工作质量的影响 [J]. 国际护理学杂志，2019，38(3):291-293，302.

[4] 郭敏慧 . 护士岗位管理与分层培训 [J]. 实用临床护理学电子杂志，2018，3(40):154-155.

（上接第 134 页）

3 讨论

月经不调是一种可大可小的疾病，程度轻的可能会造成患者的负面情绪，给患者的生产生活带来困扰，严重的甚至会导致不孕不育[4]。大部分患者的月经不调都是由于不健康的生活习惯造成的，比如不忌口，偏爱辛辣刺激的食物、喝冰水等。要想预防月经不调，首先得改掉这些不良的生活习惯。当患者发现有月经不调的症状时，一定要引起足够的重视，及时到医院治疗。作为医护人员，在面对月经不调患者时，最好能根据患者自身的情况特点，采取相应的心理护理进行干预。在本次的研究过程中，两组患者分别通过实施常规护理和心理护理的干预，得到了不同程度的效果：护理后，两组患者的 HAMD 评分与 HAMA 评分均有所下降，且观察组下降幅度明显低于对照组（P<0.05），可以看出，与常规护理相比，心理护理干预有着显著的优势，凸显了心理护理在提升月经不调患者心理健康状况方面的有效作用。另一方面，观察组患者的护理满意度为 96.97%，显著高于对照组的 81.82%（P<0.05）。

综上所述，在针对月经不调女性患者的康复中，实施心理护理的干预可以有效改善患者的心理健康状况，提高患者的护理满意度，建议在临床上广泛应用。

[参考文献]

[1] 胡爱明 . 心理护理应用于月经不调女性中的应用效果观察 [J]. 临床医药文献电子杂志，2018，5(2):100-101.

[2] 许英 . 心理护理对月经不调女性康复的效果分析 [J]. 双足与保健，2017，26(23):60，65.

[3] 焦阳 . 探讨实施心理护理干预对于月经不调女性康复的影响 [J]. 实用临床护理学电子杂志，2017，2(01):110，112.

[4] 张君，李琳 . 月经不调患者应用心理护理对其康复的效果分析 [J]. 实用临床护理学电子杂志，2016，1(09):96，99.

学术期刊网 www.qikanjansuo.com