



• 临床护理 •

正念训练联合常规护理在年轻子宫内膜异位症患者中的应用效果

李 虹 (云南砚山县人民医院导诊台 663100)

摘要:目的 分析研究正念训练联合常规护理在年轻子宫内膜异位症患者中的应用效果。方法 选取本院2019年01月-2020年01月收治的72例年轻子宫内膜异位症患者开展本次试验研究, 分组方式选取数字表法, 将所有患者均分为参照组和研究组两组, 每组36例。给予参照组常规护理, 给予研究组正念训练联合常规护理, 比较两组患者的护理效果。结果 与参照组夫妻交流评分、角色平等评分和性格相容性评分相比, 研究组均明显偏高 ($P < 0.05$); 与参照组整体护理满意度相比, 研究组明显偏高 ($P < 0.05$)。结论 给予年轻子宫内膜异位症患者正念训练联合常规护理能够有效改善患者的婚姻情况, 能够显著提升患者护理满意度, 具有推广价值。

关键词: 正念训练; 常规护理; 年轻患者; 子宫内膜异位症; 应用效果

中图分类号: R473.71 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187 (2020) 03-144-02

子宫内膜异位症是临床上比较多发的一种妇科疾病, 主要指的是存在活性的内膜细胞在女性子宫内种植进而形成的临床症状^[1]。该病多发生于正值生育年龄阶段的女性, 青春期之前的女性基本不会出现该病, 该病的出现不仅会影响女性的生育功能, 造成生理上的伤害, 同时会对患者和患者家属的心理形成负担, 故而采取有效的适宜的护理方式意义重大。本次研究主要以年轻子宫内膜异位症患者为中心, 重点分析正念训练联合常规护理在其中的应用效果。

1 资料和方法

1.1 一般资料

选取本院2019年01月-2020年01月收治的72例年轻子宫内膜异位症患者开展本次试验研究, 分组方式选取数字表法, 将所有患者均分为参照组和研究组两组, 每组36例。参照组年龄为20-35岁, 平均年龄为(29.35±4.74)岁; 研究组年龄为21-36岁, 平均年龄为(29.66±4.21)岁。两组资料对比无统计学意义 ($P > 0.05$), 具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 参照组

该组患者给予常规护理: 监测患者的各项生命体征, 给予患者手术配合护理与基础日常护理等。

1.2.2 研究组

该组患者在常规护理的基础上给予正念训练护理: ①坐禅护理: 主要包括正念身体、正念呼吸、正念想法和正念声音四个部分, 对患者形成、出现、进一步发展和消失的想法进行观察, 鼓励患者正视自身存在的问题等。②行禅护理: 将正念训练贯穿于行走之中, 加强对脚部的关注程度, 感受脚部移动的感觉, 重视脚底和地面之间相接触的感觉等。③正念瑜伽护理: 在正念瑜伽护理的过程中指导患者感受躯体拉伸和运动的感觉等。④身体扫描护理: 指导患者采取坐姿或者是平躺, 将双眼闭上, 由上到下对身体的各个部位进行扫描, 加强对身体的精细觉知等。⑤三分钟呼吸空间护理: 指导患者行坐姿, 将双眼闭上, 感受自己处于当下的想法, 提升对腹部起伏的重视程度, 正常呼吸, 集中注意力感受自己身体存在的异样感觉等。

1.3 观察指标

通过ENRICH调查表对两组患者的婚姻状况进行评估, 包括夫妻交流、角色平等和性格相容性, 单项满分均为50分, 分数与婚姻状况成正比例^[2]; 通过本院自制满意度调查问卷评估两组患者的护理满意度, 具体包括满意、一般满意和不

满意, 整体护理满意度 = 满意度 + 一般满意度。

1.4 统计学分析

数据处理选取SPSS19.0软件, 计量资料通过($\bar{x} \pm s$)代表, 展开t检验; 计数资料通过%代表, 展开 χ^2 检验, 当组间对比结果显示为($P < 0.05$)时证明存在统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组患者婚姻状况

与参照组夫妻交流评分、角色平等评分和性格相容性评分相比, 研究组均偏高且组间差异明显 ($P < 0.05$)。详见表1。

表1: 两组患者婚姻状况对比 [$n(\bar{x} \pm s)$]

组别	例数	夫妻交流(分)	角色平等(分)	性格相容性(分)
研究组	36	42.16±4.18	43.72±5.55	41.78±5.98
参照组	36	31.66±5.95	29.68±2.45	29.96±6.45
t	/	8.664	13.886	8.063
P	/	0.000	0.000	0.000

2.2 比较两组患者护理满意度

与参照组整体护理满意度相比, 研究组偏高且组间差异明显 ($P < 0.05$)。详见表2。

表2: 两组患者护理满意度对比 [$n(\%)$]

组别	例数	满意	一般满意	不满意	满意度
研究组	36	30	5	1	97.22
参照组	36	16	13	7	80.56
χ^2	/	/	/	/	5.063
P	/	/	/	/	0.024

3 讨论

子宫内膜异位症在临床上常见的病因有化生内膜, 主要内容为浆膜上皮, 化生内膜; 良性转移, 该发生原因比较少见, 多由淋巴或者是血液发生良性转移而形成; 医源性的内膜移植, 属于人为造成, 多发生于剖宫产术后; 免疫防御功能缺陷以及遗传因素等。该病在临床上的常见症状有痛经、不孕、月经异常、性交疼痛等, 对患者的生理健康、家庭生活等均产生了十分显著的影响^[3]。

正念训练指的是有意识的、有目的性的对当下发生的一切进行关注和觉察, 同时又不对所观察到的一切下定义, 正念起源于佛教禅修, 包括冥想、坐禅以及参悟等, 正念训练并非是一种心理疗法, 而是具有系列性具有全面性的心理疗法的合称。在常规护理的基础上给予年轻子宫内膜异位症患者正念训练, 从坐禅护理、行禅护理、正念瑜伽护理、身体扫

(下转第146页)

表 1: 两组护理前后血糖水平控制效果比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	FPG (mmol/L)		2hPG (mmol/L)		HbA1c (%)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	58	8.32±2.15	5.52±2.73	12.03±3.69	8.31±2.91	8.61±3.05	5.12±1.26
对照组	58	8.41±2.20	6.97±2.55	12.11±3.58	10.28±3.36	8.46±2.84	6.69±2.89
t	-	0.222	2.956	0.118	3.375	0.274	3.792
P	-	0.823	0.003	0.905	0.001	0.784	0.001

表 2: 两组护理后健康知识掌握情况比较 [n, (%)]

组别	例数	完全掌握	部分掌握	未掌握	知识掌握率
研究组	58	32 (55.2)	23 (39.6)	3 (5.2)	55 (94.8)
对照组	58	27 (46.5)	19 (32.8)	12 (20.7)	46 (79.3)
χ^2	-	1.514	1.011	10.656	10.656
P	-	0.218	0.317	0.001	0.001

表 3: 两组护理后生存质量对比情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	生理领域	社会领域	环境领域	心理领域	生存质量综合评分
研究组	58	63.18±9.69	59.31±10.06	61.10±9.28	60.10±10.33	62.46±8.55
对照组	58	54.26±11.30	51.83±7.58	53.32±7.76	52.27±9.87	52.29±9.17
t	-	4.563	4.522	4.898	4.173	6.177
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

目前医学界尚无根治糖尿病的方法, 因此一旦患上该疾病则需要终身接受治疗, 随着我国生活水平的增强, 糖尿病发生率呈现逐年增长的趋势^[3-4]。许多患者在经济状况的限制下无法长期住院治疗, 为确保院外糖尿病患者病情控制效果, 社区护理干预方法开始得到广泛关注, 并逐渐推广^[5]。

相较于糖尿病患者家庭护理或者自我护理而言, 社区护理干预实际应用效果更好, 该措施不仅为医学模式的一种全新变革, 更是护理发展的重要成果, 能够在很大程度上体现医院“人性化服务”的特征^[6-7]。通过社区护理能够使患者对糖尿病健康知识了解程度提高, 并对血糖监测情况进行指导, 使患者能够获得更加方便的护理服务, 使其病情得到有效控制^[8]。

在本次研究中, 较于对照组, 研究组护理后 FPG、HbA1c 及 2hPG 水平明显更低, 护理后健康知识掌握率明显更高, 护理后生存质量各领域评分及综合评分明显更高。说明社区糖尿病护理干预效果显著, 对于患者病情控制具有积极作用, 值得广泛应用。

综上所述, 以社区护理方法对糖尿病患者进行干预, 不仅能够在很大程度上控制血糖水平, 还可提高健康知识掌握程度, 使生存质量得到有效改善, 对病情控制具有积极作用, 临床应用价值较高, 值得推广。

参考文献

- [1] 刘冰. 健康促进干预在社区内口服降糖药 2 型糖尿病患者中的应用效果[J]. 海峡药学, 2019, 31(7):233-234.
- [2] 崔丽萍, 王倩, 刘莹. 分析早期综合社区护理干预对糖尿病患者足患者的效果[J]. 双足与保健, 2019, 28(16):3907-3909.
- [3] 张海云. 团体健康宣教活动对老年糖尿病患者血糖控制及疾病认知度的影响[J]. 中西医结合护理(中英文), 2017, 3(6):74-77.
- [4] 黎蕾, 陈爱娥, 郑艳萍. 社区护理管理小组在糖尿病患者治疗中的血糖控制效果分析[J]. 辽宁医学杂志, 2018, 32(3):54-56.
- [5] 王美琴. 社区护理对糖尿病患者血糖控制和健康知识掌握的影响[J]. 当代护士(中旬刊), 2019, 26(6):16-17.
- [6] 杜娟, 董悦, 王爱娜. 社区全科护理的规范化管理在糖尿病患者中的应用效果[J]. 四川解剖学杂志, 2019, 27(2):139-140.
- [7] 孙玲玲. 全程健康教育对糖尿病患者疾病认知、血糖水平及自我管理行为的影响[J]. 河南医学研究, 2017, 26(23):4405-4406.
- [8] 许传莹, 黄娟. 以饮食为主的综合干预对恶性肿瘤合并糖尿病患者血糖控制的影响[J]. 糖尿病新世界, 2018, 21(15):107-108.

(上接第 144 页)

描护理、三分钟呼吸空间护理等多个方面展开干预, 致力于促进患者生理和心理健康的提升, 改善患者的生活质量。本次研究结果表明与参照组夫妻交流评分、角色平等评分和性格相容性评分相比, 研究组均明显偏高 ($P < 0.05$); 与参照组整体护理满意度相比, 研究组明显偏高 ($P < 0.05$)。说明正念训练联合常规护理的应用有利于优化年轻子宫内异位症患者的临床护理工作。

综上所述, 给予年轻子宫内异位症患者正念训练联合常规护理能够有效改善患者的婚姻情况, 能够显著提升患者

护理满意度, 具有推广价值。

参考文献

- [1] 龚丽新. 快速康复外科护理在腹腔镜联合治疗子宫肌瘤内异位症不孕症围手术期中的应用[J]. 内蒙古医学杂志, 2019, 51(01):110-111.
- [2] 吴竹筠. 中西医结合护理在子宫内异位症患者中的应用效果[J]. 护理实践与研究, 2018, 15(21):65-67.
- [3] 温牡丹, 向兰花, 江国花, et al. 正念训练对年轻子宫内异位症患者婚姻质量的影响[J]. 中国性科学, 2019, 15(2):21-22.