

产后健康宣教对初产妇提高自我护理能力及生活质量的意义

陈 清

滨海县人民医院产科 江苏盐城 224500

〔摘要〕目的 探析初产妇产后实施产后健康宣教对其自我护理能力、生活质量的影响。方法 研究样本：限定时段本院妇产科接受的 64 例初产妇；研究时间：2019 年 4 月到 2020 年 3 月；分组依据：以妇产科接诊顺序将其分为接受产后常规指导的对照组产妇（32 例）与接受产后健康宣教的宣教组产妇（32 例）；评判项目：对比两组产妇产后自我护理能力、生活质量评分。结果 组间产妇自我护理能力各项评分对比中，对照组产妇健康知识、自我概念、自护责任感、自护技能四个维度的得分相较于宣教组存在较大的数据差异（ $P < 0.05$ ）；组间产妇生活质量数据分析中，宣教组产妇在生活能力、生理状态、心理活动、健康认知四项评分相较于对照组分值数据差异较大（ $P < 0.05$ ）。讨论 初产妇产后接受产后健康宣教，能够有效的提升初产妇对产后自我护理知识的掌握，同时还能够有效的提升产妇的产后生活质量，有效改善预后。

〔关键词〕 产后健康宣教；初产妇；自我护理能力；生活质量

〔中图分类号〕 R473.71 **〔文献标识码〕** A **〔文章编号〕** 2095-7165 (2020) 05-131-02

产后健康教育措施着主要涉及产妇的产后护理、新生儿的护理、产妇产后健康认知以及产妇心态的护理等方面的内容，综合对产妇生理、心理、新生儿等实施优质的护理干预措施，保证产后母婴身心健康^[1]。本文论点在于产后健康宣教的应用价值，详见下文。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究样本：限定时段本院妇产科接受的 64 例初产妇；研究时间：2019 年 4 月到 2020 年 3 月；分组依据：以妇产科接诊顺序将其分为接受产后常规指导的对照组产妇（32 例，平均年龄 28.65 ± 1.31 岁，均为顺产）与接受产后健康宣教的宣教组产妇（32 例，平均年龄 28.54 ± 1.28 岁，均为顺产）。一般资料无意义（ $P > 0.05$ ）。入选产妇均系自愿参与，且以自愿为前提签署调研意愿书。

1.2 方法

对照组接受常规指导，完成分娩回到病房以后，在护理人员的协助下进行个人卫生清洁并更换贴身衣物，并指导产妇常规的产后自我护理项目，同时兼顾时候心理干预改善其心态。

宣教组接受产后健康宣教，主要有：（1）康复训练宣教：指导产妇产后做合适的产后恢复运动，同时佩戴腹带、束腰促进身形恢复。产后及时指导初产妇应对恶露，结合康复训练促进产妇的生理恢复。（2）自我护理：在产妇私人卫生、口腔清洁等方面进行指导，帮助产妇掌握自我护理知识，产后尽量不要接触凉水，保证体温恒定，注意营养均衡，产褥期避免性生活等。（3）角色转换：初产妇产后的人文角色转变为了母亲，由于部分初产妇心理素质的影响，在产后心理状态调节方面存在影响，故针对性的实施心理干预，帮助产妇改善心态，完成角色转换^[2-3]。

1.3 评判标准

自我护理能力采用 ESCA 量表进行评价，包括健康知识、自我概念、自护责任感、自护技能 4 个维度，每项 10 分，分数越高证明自我护理能力越强。

采用生活质量 SF-36 评定量表完成项目评分，涉及生活能力、生理状态、心理活动、健康认知四项。每项分值 25 分，总分 100 分，分值与产妇生活质量状态成正比。

1.4 统计学意义

数据软件采用 SPSS 21.0，统一计量资料格式为（ $\bar{x} \pm s$ ），统一计数资料格式为（n，%），由 T 值、 χ^2 值完成校验，组间数据存在意义表示为 $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 自我护理能力评分对比

组间产妇自我护理能力各项评分对比中，对照组产妇健康知识、自我概念、自护责任感、自护技能四个维度的得分相较于宣教组存在较大的数据差异（ $P < 0.05$ ），详见表 1。

表 1：自我护理能力评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	健康知识	自我概念	自护责任感	自护技能
对照组	32	6.52±0.52	6.55±0.54	7.32±0.53	7.52±0.58
宣教组	32	8.15±0.68	8.25±0.66	8.11±0.61	8.65±0.68
T	-	10.7713	11.2771	5.5303	7.1521
P	-	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

2.2 生活质量项目得分评定量表

组间产妇生活质量数据分析中，宣教组产妇在生活能力、生理状态、心理活动、健康认知四项评分相较于对照组分值数据差异较大（ $P < 0.05$ ），详见表 2。

表 2：生活质量项目得分评定量表（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	生活能力	生理状态	心理活动	健康认知
对照组	32	16.65±1.32	16.56±1.25	17.65±1.15	17.95±1.25
宣教组	32	20.32±1.11	21.15±1.22	20.56±1.25	21.28±1.23
T	-	12.0374	14.8653	9.6916	10.7416
P	-	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

3 讨论

初产妇由于没有生育经验，在完成分娩以后心理、生理方面均有着较大的变化，且由于分娩过程对身体的影响，故在产妇产后实施健康教育指导能够帮助产妇有效的提升产后自我护理能力，增加产后健康教育知识的掌握，通过多方面产后健康教育指导，帮助产妇获得更好的产后生活质量，促进生理功能、心理状态有效恢复^[4-5]。

本次研究结果表明：组间产妇自我护理能力各项评分对比中，对照组产妇健康知识、自我概念、自护责任感、自护技能四个维度的得分相较于宣教组存在较大的数据差异（ $P < 0.05$ ）；组间产妇生活质量数据分析中，宣教组产妇在生活能力、生理状态、心理活动、健康认知四项评分相较于对照组分值数据差异较大（ $P < 0.05$ ）。

综上所述，对初产妇实施产后健康宣教，能够有效的提升产妇产后的自我护理能力，同时在产后生活质量方面也有着较大的提升，临床应用价值显著。

（下转第 137 页）

患者 ($p < 0.05$)，见表 2

3 讨论

乳腺癌是一种临床上常见的恶性肿瘤，严重危害着患者的身心健康^[3]。中医认为乳腺癌属于“乳岩”，发病的原因为患者正气不足和邪毒入侵等。目前，临床上多采用手术切除病灶的方法进行治疗，手术后患者耗损了气血再加之放化疗的治疗导致患者气血亏虚，易发生感染和肢体肿胀以及皮瓣坏死等并发症，严重影响着患者的术后恢复效果。手术后对患者的常规护理方法，对患者出现的临床症状给予相应的护理措施，护理效果不理想。随着中医学在临床的应用，中医护理也被广泛应用到患者的护理中。

本文对中医特色护理应用于乳腺癌护理中的作用进行了研究，护理人员采取辨证统一的思想进行护理，中医上认为人的七情与五脏六腑有关，情绪的变化可导致患者的机体阴阳失衡，通过对情志的护理可以保持患者的脏腑阴阳平衡，有利于患者的恢复。另外，手术后对患者采取耳穴压豆和中药外敷以及穴位敷贴等中医方法治疗，有通经活络和调节气血的作用，减少术后并发

症的发生率。通过干预，研究组患者的护理满意度高于对照组 ($p < 0.05$)；研究组患者的 SAS (焦虑)、SDS (抑郁) 评分低于对照组患者 ($p < 0.05$)。

综上所述，在乳腺癌患者的护理过程中采用中以特色护理，可以提高患者的护理满意度，缓解患者手术后的焦虑和抑郁等不良情绪，值得在临床应用和推广。

[参考文献]

[1] 鲍艳, 贾建光, 朱静. 前哨淋巴结活检联合乳房区段切除术治疗早期乳腺癌患者的围手术期护理观察 [J]. 中华全科医学, 2018, v.16(10):168-171.

[2] 马娅芳. 优质护理服务对手外伤患者围手术期焦虑抑郁情绪及术后疼痛的影响 [J]. 黑龙江医药科学, 2016, 039(002):141-142.

[3] 何全英, 陈启兰, 黄粤荣. 乳腺癌患者的临床护理进展 %Clinical nursing progress of patients with breast cancer [J]. 医药前沿, 2016, 006(021):6-7.

(上接第 131 页)

[参考文献]

[1] 赵淑芳. 产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响 [J]. 中国农村卫生, 2018, 000(011):22-23.

[2] 彭娅丽. 产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响 [J]. 饮食保健, 2019, 006(016):156-156.

[3] 韩亚博. 产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响分析 [J]. 双足与保健, 2018, 027(004):7-8.

[4] 杜英. 产后综合健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响探究 [J]. 中国实用医药, 2019, 14(10):169-170.

[5] 顾海燕. 分析产后健康宣教对初产妇自我护理能力及产后康复的影响 [J]. 母婴世界, 2019, 000(004):262.

(上接第 132 页)

综上所述，对糖尿病肾病血液透析治疗并使用动静脉内瘘的患者应增加实施健康教育、心理干预指导、并发症预防护理等优质护理对策以便进一步提高护理效果，降低各类并发症发生几率，减轻患者心理负担，促使其以积极态度配合治疗。

[参考资料]

[1] 陈娜, 刘利芳, 柳孙艳. 糖尿病肾病维持性血液透析患者动静脉内瘘的临床护理体会 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(8):98-99.

[2] 孙玉红. 探析糖尿病肾病血液透析患者动静脉内瘘的护理措施 [J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2019, 19(40):301, 303.

[3] 王璐. 糖尿病肾病血液透析患者动静脉内瘘的护理措施探讨 [J]. 糖尿病新世界, 2019, 22(7):151-153.

[4] 毛明英, 王娇, 徐兴艳. 糖尿病肾病维持性血液透析患者动静脉内瘘的临床护理研究 [J]. 智慧健康, 2018, 4(16):25-27.

[5] 张华俊. 糖尿病肾病血液透析患者动静脉内瘘的护理措施探讨 [J]. 系统医学, 2018, 3(2):185-187.

(上接第 133 页)

提高患者的治疗依从性，值得推广应用。

[参考文献]

[1] 李丽敏. 埃索美拉唑与奥美拉唑治疗反流性食管炎临床对比观察 [J]. 中国实用医药, 2018.

[2] 滕秀芹. 护理干预在老年反流性食管炎患者护理中的临床

应用效果分析 [J]. 中国保健营养, 2019, 29(10).

[3] 李沛. 护理干预在老年反流性食管炎患者护理中的临床应用 [J]. 航空航天医学杂志, 2018, 29(03):373-374.

[4] Tripathi M, Streutker CJ, Edge EC. Keywords: reflux esophagitis, histology, New York University Journal Yearbook, 2018, 1434: 94-101.

(上接第 134 页)

人性化的管理让护理人员有人性化概念的感知，在转化到工作中也会影响其对患者人性化处理的意识与能力。要保持护理工作合理化的分配，避免其过强工作压力导致的护理工作差错。

综上所述，人性化护理可以有助于提升老年性白内障手术患者的治疗依从性，改善患者的负面情绪，整体治疗恢复过程更为顺畅。

[参考文献]

[1] 刘莱月, 李莉, 谢丽娇. 人性化护理干预对老年白内障手

术患者负面情绪、术后疼痛和并发症的影响 [J]. 国际护理学杂志, 2019, 38(13):2088-2090.

[2] 李道. 人性化护理在老年白内障患者手术护理中的应用 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(45):57, 59.

[3] 施琳. 人性化护理对降低老年白内障患者术后并发症的应用价值 [J]. 医学信息, 2019, 32(z2):276-277.

[4] 刘雪晴. 优质服务在眼科老年白内障手术护理中的效果 [J]. 母婴世界, 2018, (2):203-204.

(上接第 135 页)

满意^[4]。

综上所述，手法按摩配合中医护理对肾结石绞痛患者的效果较好，疼痛得以减轻，改善了睡眠质量，因此可以优先选择该方法治疗。

[参考文献]

[1] 王家展. 输尿管软镜负压鞘应用于输尿管软镜治疗感染性

肾结石的临床效果观察 [J]. 山西医药杂志, 2020, 49(3):284-286.

[2] 孙怡, 唐春鸿, 刘娟娟. 舒适护理在经皮肾镜碎石术患者围手术期的护理效果观察分析 [J]. 山西医药杂志, 2020, 49(1):89-91.

[3] 王燕静, 郭素芳. 指压按摩法用于肾结石绞痛的疗效观察及护理 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2017, 17(13):209, 212.

[4] 陈欣. 人文护理关怀对肾结石手术患者健康知识及护理满意度的影响 [J]. 医学理论与实践, 2020, 33(7):1170-1171.