

## 4 大因素导致女性尿频 5 大护理重点应做好

潘 英

罗江区人民医院 四川德阳 618000

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 05-094-01

尿频属于临床的一种常见症状,患者通常表现为量少次多,其并不是由于喝水过多而引起的小便次数增加,而是在小便量很少的情况下,还会不时的小便,这便是尿频症状。尿频不仅会增加患者的不适,也会影响患者的心理健康,尤其是女性患者,心情更容易受到影响。则需要对女性尿频患者采取有效的护理措施,以减轻尿频症状,保证患者的身心健康。

### 1 导致女性尿频的因素

导致女性患者尿频的因素主要有以下 4 项,其一,膀胱容量减少,其二,炎症刺激,其三,非炎症刺激,其四,精神神经性尿频。

### 2 护理对策

#### 2.1 健康宣教

对女性尿频患者进行健康宣教尤为重要,健康宣教能够提高患者对尿频的认知,有利于后续护理方案的开展。向患者讲解尿频的临床症状及病理特征,告知患者尿频的诱发因素,然后向患者讲解尿频期间的注意事项,并希望患者能够保持正确的生活习惯,摒弃以往不良的生活习惯,健康饮食,保持规律的作息。还需要注意对情绪的控制,避免受到负性情绪的影响,积极配合护理措施的开展。

#### 2.2 心理护理

女性患者出现尿频后,心理情绪或多或少会受到一定的影响,则需要对患者进行专业的心理疏导,以减轻患者的心理压力,保持身心健康。患者由于尿频的影响,可能会出现焦虑、内向等情况,且大多数患者羞于启齿,具有一定的心理负担。护理人员应该以轻柔的语气与患者沟通,深入了解患者,感受患者的心态,并通过自己的语言纠正患者的认知,使患者保持在最佳的心理状态。引导患者将心中的郁闷情绪发泄出来。在与患者交流中,患者可能因性行为的原因而出现尿频症状,却难以启齿,护理人员应该耐心的聆听,并在聆听时安慰与鼓励患者,拉近与患者的距离,取得患者的信任。告知患者负性情绪能够加重尿频症状,希望患者能够分散注意力,避免受到负性情绪的影响。可为患者提供有趣的读物,包括旅游类书籍、博物类书籍等,以打时间。随着尿频症状的减轻,还可以将病情的好转情况告知患者,让患者认识到病情已逐渐被控制,提高患者的治疗信心。

#### 2.3 膀胱训练与盆底肌训练

当患者出现尿频症状后,需要积极的恢复患者的排尿功能,则需要对患者开展膀胱训练及盆底肌训练。膀胱训练能够对排尿感觉进行抑制,使排尿推迟,通过使排尿间隔增加从而促进膀胱容量的增加,促进逼尿肌的稳定,提升患者的排尿控制能力。当患者感觉到尿意时,应该叮嘱患者延迟排尿,减少排尿次数,增加每次的排尿量,尽量使每次的尿量超过 300mL。在对患者进行膀胱训练时,可能会出现下腹疼痛

等症,则需要安慰患者,告知患者膀胱训练的重要性。而盆底肌训练能够使患者放松身心、促进骨盆底肌肉紧缩,强化会阴部肌肉的力量,使尿道的阻力加强,减轻尿失禁症状。指导患者进行尿道括约肌和肛门的训练,肌肉收缩等,每天训练 3 次。

#### 2.4 行为干预

由于患者在尿频的影响下,面临的心理压力巨大,则需要对患者进行有效的行为干预,以减轻患者的心理压力。为患者提供舒适干净的病房环境,并告知患者需要劳逸结合,主要运动训练。重视对患者饮食方案的制定,遵循清淡饮食,需摄取大量的营养元素,减少对刺激性食物、辛辣食物的摄取,还需要注意食用碳酸饮料、咖啡等。还应该让患者穿戴质地柔软的内裤,需要及时更换,避免物理刺激。在患者排尿后,需要以干净的纸巾轻轻蘸干,避免尿液对皮肤的刺激。还应该叮嘱患者不使用盆浴、坐浴,而是以外阴冲洗代替,降低尿路感染风险。还应该告知患者性生活的注意事项,以及正确的避孕方式,在性行为之后还需要将膀胱排空,同时对外阴进行清洗,若效果不好,还应该使用抗生素。另外,还可以在性行为之前使用一定量的碳酸氢钠片,使尿液碱化。

#### 2.5 排尿护理

由于患者尿频,则需要重视对患者的排尿护理。为患者提供笔记本,主要用于记录排尿的尿量、时间、两次排尿的时间间隔以及排尿的次数,让患者清楚两次排尿的时间间隔,隔离患者尽量让下次的排尿时间间隔长于上一次时间间隔。随着排尿间隔的延长,每次的尿量会增多,能够减轻尿频症状,提高患者的治疗信心。需要对患者的排尿记录进行检查,一方面了解患者是否准确详细的记录以往的排尿信息,另一方面则是通过排尿记录了解患者排尿次数、排尿量的变化,分析患者尿频症状是否减轻,并为患者制定个性化的护理方案。

#### 2.6 放松疗法

由于患者受到尿频的影响,则需要对患者采取放松疗法,以放松患者的身心。主要通过对放着播放旋律优美的轻音乐,控制合适的音量,并保持安静的环境,让患者闭目养神,静静聆听轻音乐,在感受轻音乐的灵动时,回味过往的美好事物。轻音乐能够通过刺激患者大脑,从而对患者的睡眠情况以及情绪进行调节,减轻高级中枢的兴奋性对逼尿肌反射的影响,从而降低排尿次数,以减轻患者的病情。

### 3 结语

就女性尿频患者而言,其受到尿频的影响严重,不仅能够使患者的生活、工作受到影响,还会影响患者的心理健康,降低患者的生活质量,对患者极为不利。则需要重视对患者的护理,以改善患者的情绪,减轻患者的症状,从而改善患者的生活质量,促进患者的恢复。