

多囊卵巢综合征患者中采用健康教育联合心理护理的效果分析

马西毛措

青海红十字医院 810000

【摘要】目的 健康教育与心理护理联合应用的实施效果。**方法** 回顾性分析 2021 年 1 月-2021 年 12 月 100 例多囊卵巢综合征患者,按照护理方法分组,对照组实施常规护理,观察组则加入健康教育、心理护理。比较两组患者治疗依从性、治疗有效率以及护理满意度的差异。**结果** 观察组各指标均高于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 健康教育、心理护理的联合应用,有助于提高患者的治疗依从性,从而提高治疗效果和满意度,可推广应用。

【关键词】 多囊卵巢综合征;健康教育;心理护理

【中图分类号】 R473.71

【文献标识码】 A

【文章编号】 1002-3763 (2023) 02-101-02

多囊卵巢综合征是一种内分泌紊乱综合征,在女性中的发生率为 8%,其可引起月经失调、不孕症、肥胖、多毛等症状,还会诱发高血压、糖尿病、卵巢早衰等疾病,因此在确诊后需要尽早采取有效的干预措施^[1]。对于此类患者来说,除了规范化用药之外,还需要调整生活方式,加强饮食管理与运动锻炼,从而改善月经不调、多毛等症状,有助于提高临床治疗效果。但是常规护理措施的应用价值有限,因此需要加入心理护理与健康教育^[2]。为了观察不同护理方法的应用效果,文章选取 2021 年 1 月-2021 年 12 月 100 例多囊卵巢综合征患者进行回顾性分析,报道如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

回顾性分析 2021 年 1 月-2021 年 12 月 100 例多囊卵巢综合征患者,按照护理方法分组,观察组患者的年龄为 18~36 岁,平均为 (25.1 ± 3.2) 岁;病程为 1~8 年,平均为 (3.2 ± 1.2) 年;对照组患者的年龄为 20~37 岁,平均为 (26.1 ± 3.4) 岁;病程为 1~7 年,平均为 (3.2 ± 1.2) 年。入选标准:符合多囊卵巢综合征的诊断标准,沟通能力正常的患者。排除标准:①临床资料不完整的患者;②合并其他妇科疾病、系统性疾病的患者。两组一般资料差异无意义,具有可比性。

1.2 方法

对照组实施常规护理,主要是告知患者用药方法,并发放健康手册,叮嘱患者定期复诊。

观察组则加入健康教育、心理护理,具体措施为:(1)健康宣教:告知患者健康饮食的重要性,并根据患者的体质量、饮食习惯以及食物喜好,制定个性化的食谱,组织患者定期参与病友交流会,相互交流饮食管理经验;同时指导患者积极开展运动锻炼,以有氧运动为主,包括健美操、拉丁舞、瑜伽、尊巴、游泳等运动,每次时间 $\geq 30\text{min}$,运动心率保持在 110~140 次/min,要循序渐进提高运动强度和运动时间,最好不要空腹运动,避免低血糖、低血压的发生;告知患者用药注意事项,并叮嘱患者注意观察有无不良反应,定期复查,根据病情变化调整用药剂量;(2)心理护理:由于该病的病程长,很多患者在长期治疗中出现较多负面情绪,因此需要指导患者保持良好的心态,并积极面对疾病,纠正患者的错误认识,树立战胜疾病的信心,同时要指导患者通过放松训练来减小心理压力,例如深呼吸训练、腹式呼吸训练;还可以通过听音乐的方式转移注意力,从而减轻心理压力。

1.3 观察指标

比较两组患者治疗依从性、治疗有效率以及护理满意度的差异。

1.4 统计学分析

采用 SPSS22.0 统计学软件进行统计学分析, $P < 0.05$ 时为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组治疗依从性差异

观察组治疗依从性高于对照组 ($P < 0.05$),见表 1。

表 1: 两组治疗依从性差异

组别	完全依从	基本依从	不依从	总依从率 (%)
观察组 (n=50)	22	25	3	94.0
对照组 (n=50)	18	23	9	82.0
χ^2 值				5.152
P 值				0.041

2.2 两组治疗效果差异

观察组总有效率高高于对照组 ($P < 0.05$),见表 2。

表 2: 两组治疗效果差异

组别	显效	有效	无效	总有效率 (%)
观察组 (n=50)	20	26	4	92.0
对照组 (n=50)	18	22	10	80.0
χ^2 值				5.234
P 值				0.042

2.3 两组护理满意度差异

观察组护理满意度高于对照组 ($P < 0.05$),见表 3。

表 3: 两组护理满意度差异

组别	非常满意	基本满意	不满意	总满意度 (%)
观察组 (n=50)	18	27	5	90.0
对照组 (n=50)	16	23	11	78.0
χ^2 值				5.225
P 值				0.042

3 讨论

多囊卵巢综合征多发生于育龄期妇女,可引起月经不调、多毛、不孕症、肥胖等症状,该病若不积极治疗,容易诱发代谢性疾病、心血管疾病,因此需要尽早进行治疗^[3]。但是由于该病的病程长,加上各种并发症的影响,患者治疗期间出现较多的负面情绪,严重影响患者的治疗积极性,因此需要采取相应的干预措施。健康教育的开展,有助于提高患者对于治疗相关知识的认知度,从而纠正不良行为习惯,采取健康的生活方式,积极配合临床治疗^[4]。心理护理的开展,有助于减轻患者的心理压力,从而减少应激反应,提高患者的治疗信心,避免患者中断治疗,改善患者的预后结局。本次研究中观察组各指标均高于对照组 ($P < 0.05$),由此可

(下转第 104 页)

预联合运动疗法在妊娠高血压患者护理中具有较高的应用价值, 患者的血压水平得到良好的控制。

参考文献

- [1] 林燕. 个体化营养干预联合运动疗法在妊娠高血压患者护理中的应用价值分析[J]. 心血管病防治知识, 2021, 11(3):90-92.
- [2] 柯梦华, 陈盈, 吴小燕."包床到护"护理对妊娠合并糖尿病患者胎儿窘迫发生率、产褥感染发生率及相关知识掌握情况的影响[J]. 国际护理学杂志, 2021, 40(4):672-676.
- [3] 陶熠飞. 个体化营养护理对妊娠期糖尿病并发妊娠高血压孕妇的有效性探讨[J]. 中国保健营养, 2019, 29(28):243-244.
- [4] 李敏. 个体化营养护理对妊娠糖尿病并发妊娠高血压孕妇并发症的影响观察[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(13):125-127.
- [5] 唐红. 个体化营养护理对妊娠糖尿病并发妊娠高血压孕妇的影响探讨[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(21):157-159.
- [6] 江志发, 陈媛, 袁雪蓉, 等. 经微信平台的个体化健康教育及营养指导对妊娠糖尿病孕产妇妊娠结局的价值分析[J]. 中国药物经济学, 2019, 14(4):80-83.
- [7] 康笑冰. 个体化营养护理对妊娠糖尿病并发妊娠高血压孕妇的影响[J]. 河南医学研究, 2018, 27(19):3632-3633.

(上接第 101 页)

见健康教育与心理护理具有较好的应用效果。

综上所述, 健康教育、心理护理的联合应用, 有助于提高患者的治疗依从性, 从而提高治疗效果和满意度, 可推广应用。

参考文献

- [1] 郎秀霞. 健康教育及心理护理干预对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式的影响研究[J]. 中外医学研究, 2020, 18(18):99-101.
- [2] 曾莉容, 陈小燕. 探讨肥胖型多囊卵巢综合征患者实施健康教育和心理护理对其生活方式的影响[J]. 临床医药文献

[8] 林丽芬, 汤燕芳, 王雪珍. 个体化营养护理联合孕期健康保健对妊娠高血压的影响[J]. 心血管病防治知识, 2022, 12(8):37-39.

[9] 傅志华, 叶忠亮. 早期个体化营养干预对妊娠期糖尿病患者血糖及并发症的控制作用[J]. 中国妇幼保健, 2018, 33(7):1457-1459.

[10] 魏巍. 个体化营养指导用于妊娠高血压合并糖尿病患者护理中的效果[J]. 药店周刊, 2021, 30(43):172-173, 195.

[11] 李淑娥. 饮食、运动干预对妊娠高血压患者血清营养学指标及血压控制的影响[J]. 医学临床研究, 2018, 35(4):737-739.

[12] 李微, 郭亚利, 尚作美, 等. 个性化饮食及运动干预对妊娠期糖尿病孕妇围产结局的影响[J]. 医学临床研究, 2017, 34(9):1851-1853.

[13] 葛艳红, 张兴, 储静, 等. 个体化医学营养治疗对妊娠糖尿病患者孕期和哺乳期代谢指标及妊娠结局的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2017, 22(36):5219-5224.

[14] 刘桂阳, 郭进华. 饮食护理联合运动疗法在妊娠糖尿病患者护理中的应用价值探讨[J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(21):109-113.

[15] 王亚男, 张俊清, 吕硇. 妊娠期糖尿病患者的个性化营养干预探讨[J]. 实用临床医药杂志, 2020, 24(21):76-78.

电子杂志, 2020, 7(31):127.

[3] 陈忠钰, 熊才红. 健康教育联合心理护理在多囊卵巢综合征患者中的应用意义分析[J]. 中国保健营养, 2019, 29(13):196.

[4] KALAMON, NATALIA, BLASZCZYK, KLAUDIA, SZLAGA, AGATA, et al. Levels of the neuropeptide phoenixin-14 and its receptor GRP173 in the hypothalamus, ovary and periovarian adipose tissue in rat model of polycystic ovary syndrome[J]. Biochemical and Biophysical Research Communications, 2020, 528(4):628-635.

(上接第 102 页)

能满足患者个人需要, 不能 24 小时持续检测患者病情变化, 导致患者病情发作时没有及时干预而引起不良后果。无缝隙护理则是在医护管理上进行 24 小时全天化的监护, 不管冠心病患者在任何时候出现心绞痛发作都能够及时进行有效的干预, 避免护理管理上出现漏洞, 在护理层面上具备丰富的多样化, 从而促使患者的愈后效果得到有效提高^[4]。此外, 常规护理只注重患者病情, 并不了解患者心理需求与其他方面的需求, 大多数患者对外冠心病这种疾病知识掌握度不高, 且患者因为长期受到疾病的折磨存在很大的心理负担, 而心理应激反应还会反作用在疾病上加重病情。因此本次在为老年冠心病患者实施无缝隙护理过程中, 注重对患者实施有效的心理疏导, 给予全面的健康教育, 提高患者对冠心病以及心绞痛症状的认知程度, 提高患者的护理主动性, 从而提高整体护理质量。

本研究结果显示, 实验组的心绞痛控制情况优于参照组, 比较 $P < 0.05$ 。分析原因是因为无缝隙护理强调的全面以及持续性的护理干预, 其护理内容丰富多样, 护理人员具备很高的主动护理性, 整个护理过程中均通过专业的护理技能给予

患者最为优质的护理帮助, 相较于传统护理而言, 无缝隙护理还更注重患者个人实际的心理需求以及生理需求, 从而提高护理疗效^[5]。

综上, 无缝隙护理的实施能够让老年冠心病患者的心绞痛症状获得了显著的改善, 病情稳定, 值得推荐。

参考文献

- [1] 刘艳. 无缝隙护理对老年冠心病病人心绞痛控制效果及预后的影响[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6(11):87, 90.
- [2] 李艳芹. 老年冠心病患者运用无缝隙护理干预对其心绞痛控制和预后的效果评价[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(8):28, 36.
- [3] 吴雪. 无缝隙护理对老年冠心病患者心绞痛控制及干预的效果评价[J]. 中国医药指南, 2019, 17(29):197.
- [4] 于颖. 评价无缝隙护理干预对老年冠心病患者心绞痛控制及预后的效果影响[J]. 中国医药指南, 2022, 20(27):177-179.
- [5] 伊国兰. 无缝隙护理对老年冠心病患者心绞痛控制及预后的效果[J]. 中国保健营养, 2018, 28(12):159.