

更年期综合症患者实施综合护理干预的效果分析

路 珊

青海红十字医院产科 810000

【摘要】目的 探讨更年期综合症患者实施综合护理干预的效果。**方法** 收集本院 2024 年 1 月至 2024 年 12 月期间接收的 118 例更年期综合症患者案例，随机分为常规组与综合组各 59 例，常规组采用常规护理，综合组运用综合护理干预，观察不同护理操作后患者心理状况与护理满意度情况。**结果** 综合组在焦虑、抑郁有关评分上，护理后评分降低程度明显多于常规组 ($p < 0.05$)；综合组在患者护理满意度上为 94.92%，常规组为 79.66% ($p < 0.05$)。**结论** 更年期综合症患者实施综合护理干预，可以有助于改善患者的负面情绪，提升患者护理满意度，整体体验感受更好。

【关键词】 更年期综合症；综合护理干预；效果

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 1005-4596 (2025) 03-114-02

更年期综合症是指女性在绝经前后由于卵巢功能减退，导致雌激素水平波动，引起的一系列生理和心理症状，如潮热、情绪不稳、失眠、乏力等。这一时期的综合护理干预应在充分考虑患者个体情况与特点的基础上，采用多元化的策略进行干预，以提升患者的生活质量和健康水平。本文采集 118 例更年期综合症患者案例，分析运用综合护理干预后患者心理状况与护理满意度等效果情况，具体如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集本院 2024 年 1 月至 2024 年 12 月期间接收的 118 例更年期综合症患者案例，随机分为常规组与综合组各 59 例，常规组中，年龄从 45 岁至 55 岁，平均 (49.29 ± 4.72) 岁；文化程度中，初中及以下为 28 例，高中为 15 例，大学为 16 例；综合组中，年龄从 45 岁至 55 岁，平均 (48.16 ± 6.23) 岁；文化程度中，初中及以下为 25 例，高中为 21 例，大学为 13 例；两组患者在基本年龄、文化程度有关信息上不存在明显差异，有对比研究意义。

1.2 方法

常规组采用常规护理，综合组运用综合护理干预，具体如下：

1.2.1 心理支持

首先，心理支持是更年期综合症护理的一个重要方面。每位患者的心理状态和接受支持的方式不同，因此需要制定个性化的心理支持计划。护理人员应在初次会面时，通过问卷调查和访谈详细了解患者的心理状况和主要诉求。随后，每周安排 40 分钟的心理辅导，通过倾听并协助患者应对焦虑、抑郁等负面情绪，必要时可带领患者进行正念训练或呼吸放松练习，以缓解压力^[1]。同时，可以邀请患者参与每月一次的互助小组活动，促进社会支持网络建立，帮助她们在交流与分享中感受到集体的温暖与支持。

1.2.2 生活方式调整

其次，生活方式调整是综合护理的重要方法。对于运动干预，应根据患者的身体素质、兴趣和健康状况制定个性化的运动方案，如每周至少进行 150 分钟的有氧运动，结合 2-3 次的力量训练。在具体实施过程中，建议护理人员定期与患者讨论并记录运动效果和感受，以便及时调整运动计划，确保其安全性和有效性。与此同时，护理人员应指导患者建立规律的作息习惯，建议每晚固定时间入睡，通过调整卧室环境（如光线、温度、噪音）来改善睡眠条件^[2]。如果患者存在失眠症状，可以尝试在睡前进行 15 分钟的渐进性肌肉放松训练。

1.2.3 饮食管理

合理的饮食管理是保证更年期女性健康的重要环节。护理人员可与营养师合作，根据患者的营养需求设计个性化饮食计划，建议每日摄入新鲜蔬菜和水果至少 500 克，优质蛋白质 120 克，并减少高脂、高糖和高盐食物的摄入。同时，建议患者多摄入富含钙和维生素 D 的食物，并在医生建议下考虑补充剂的使用，以减少骨质疏松的风险^[3]。

1.2.4 药物管理

药物管理是护理干预的一项技术性较强的内容。护理人员需教育患者关于更年期相关药物的基本知识，例如雌激素替代疗法的作用、使用方法及潜在的副作用。对于长期用药的患者，需定期（每月一次）复查身体指标，如血压、血糖、肝肾功能等，以确保用药的安全与疗效。护理人员应与主治医生保持沟通，关注新研究进展，以便为患者提供最新的药物管理建议。

1.2.5 健康监测

最后，定期健康监测是综合护理的必要组成部分。建议患者每半年进行一次全面体检，包括骨密度测量、乳腺和盆腔超声检查等，以便早期发现并处理潜在的健康问题。通过以上几点，护理人员可以为更年期综合症患者提供全面而细致的综合护理支持，帮助她们更好地度过这一生理转变期，提升整体生活质量。

1.3 评估观察

观察不同护理操作后患者心理状况与护理满意度情况。心理状况主要集中在焦虑、抑郁评分，评分越低情况越好。护理满意度为很满意与基本满意的比之和。

1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 进行统计分析。计数数据用 $n(\%)$ 表示并进行卡方检验；计量数据用 $\bar{x} \pm s$ 表示并进行 t 检验， $P < 0.05$ 表示结果具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者治疗前后心理评分情况

如表 1 所示，综合组在焦虑、抑郁有关评分上，护理后评分降低程度明显多于常规组 ($p < 0.05$)。

表 1：两组患者治疗前后心理评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	时间	SDS	SAS
综合组	治疗前	45.28±4.97	46.72±5.37
	治疗后	28.57±3.09	31.48±4.35
常规组	治疗前	46.74±5.26	47.51±3.59
	治疗后	35.96±4.32	41.98±4.72

注：两组治疗前对比， $p > 0.05$ ，两组治疗后对比， $p < 0.05$

2.2 患者护理满意度情况

见表 2 所示，综合组在患者护理满意度上为 94.92%，常规组为 79.66% ($p < 0.05$)。

表 2：患者护理满意度评估结果 [n(%)]

分组	n	很满意	基本满意	不满意	护理满意度
综合组	59	36 (61.02)	20 (33.90)	3 (5.08)	94.92%
常规组	59	24 (40.68)	23 (38.98)	12 (20.34)	79.66%

注：两组对比， $p < 0.05$

3 讨论

本研究结果中，更年期综合症患者在接受综合护理干预后，负面情绪的改善和护理满意度的提升主要归因于多方面的具体措施。首先，个性化的心理支持能够显著降低患者的焦虑和抑郁程度。通过每周 40 分钟的一对一心理辅导和每月一次的互助小组活动，患者能够获得更多情感支持和理解，这种社会支持网络的建立使她们感到不再孤立，从而明显改善心理健康状态。其次，生活方式的调整是提升患者生活质量的重要手段。尤其是运动和睡眠管理，通过每周至少 150 分钟的有氧运动和 2-3 次力量训练，可以有效缓解躯体不适和情

绪波动。此外，规律的睡眠习惯及良好的睡前放松练习如 15 分钟的渐进性肌肉放松训练，也为改善患者的整体健康提供了助力。合理的饮食计划，以及对药物管理的深入理解，也在帮助患者建立健康生活方式中发挥了重要作用。通过个性化饮食指导，患者摄入的营养更加均衡，特别是在钙和维生素 D 的补充上，有效预防骨质疏松的风险。

总而言之，综合护理方案的实施，可以在短期内提升患者的生理和心理健康水平，并在长期影响中提高其对护理服务的满意度。

参考文献

[1] 李志丽, 石云, 梁婷, 等. 微课健康教育在更年期妇女保健护理管理中的应用 [J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(17):165-166, 封 3.
[2] 吴秀娟, 代建伟. 穴位贴敷联合情志护理对更年期抑郁症的影响分析探讨 [J]. 当代临床医刊, 2025, 37(1):113-114.
[3] 赵连云. 5E 护理模式联合正念训练在更年期失眠患者中的应用 [J]. 妇儿健康导刊, 2024, 3(10):144-147, 194.

(上接第 112 页)

2.2 对比两组患者护理后生活质量

观察组的各项数据明显优于对照组，($p < 0.05$)。见表 2。

表 2：对比两组患者生活质量情况

组名	例数	心理状态	生理功能	日常生活	家庭支持
对照组	50	15.3±3.2	16.4±5.1	17.5±4.2	15.9±4.6
观察组	50	22.5±4.7	27.7±2.4	24.3±4.9	22.6±5.8
T 值		4.237	5.681	3.284	4.625
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

ICU 急性创伤性患者的病情较为复杂，患者对突如其来的病情没有任何思想准备，难免会出现焦虑、不安等不良情绪，因此就需要对患者实施相应的护理干预。心理护理干预心理护理干预是从患者的心理出发，针对于患者的心理实施的护理措施，缓解患者的不良情绪^[5]，通过本文研究结果得出，观察组患者的生活质量明显优于对照组，且护理后焦虑分值也明显低于对照组，($p < 0.05$)。说明，加大患者的心理护理，

可以提高患者对生活的向往，也提高了患者的自我保健意识，改善患者消极的情绪，使其振作起来，可以保障患者配合治疗和护理，进而保障其治疗效果，提高其生活质量，加速患者的恢复，其临床意义较为深远，值得推广与应用^[5]。

参考文献

[1] 王海燕. ICU 急性创伤患者的心理特点与护理干预研究 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2022, 15(98):5-6.
[2] 彭敏, 张冰, 李娟. 心理干预对急性创伤患者术前焦虑情绪的影响分析 [J]. 中国医学工程, 2023, 24(09):121-122.
[3] 雷世珍. ICU 急性创伤患者心理特点分析及护理干预 [J]. 医学信息 (下旬刊), 2021, 24 (9) :6149-6150
[4] 裴晓红, 叶秋云, 林清叶, 等. 60 例急性创伤患者心理状况的分析及护理对策 [J]. 医药前沿, 2022, 2(12):389-390
[5] 何华, 王建芬. 心理护理对 ICU 重症护理效果的临床分析 [J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2023, (27):189.

(上接第 113 页)

表 2：两组患者护理不良事件发生率比较 (n,%)

组别	N (例)	护患纠纷	护理差错	意外事故
观察组	40	1 (2.50)	2 (5.00)	3 (7.50)
对照组	40	5 (12.50)	7 (17.50)	9 (22.50)
χ^2		6.788	8.152	8.574
P		0.009	0.004	0.003

3 讨论

优质护理服务是近年来临床倡导的护理服务理念，优质护理服务通过加强护理人员“以人为本”的服务理念，提高护理人员的职业道德感，同时护理过程中通过优化患者就诊流程，提高患者就诊效率，护理过程中关注患者生理和心理需求，有利于提高患者对护理服务的认可程度^[4]，提高患者的治疗效果。急诊科作为医疗纠纷高发的科室，医疗纠纷的发生多是由于急诊护理服务未能满足患者家属的需求，因此如何有效的提高急诊护理服务质量具有重要意义。本次研究发现，观察组患者的护理服务质量明显优于对照组 ($P < 0.05$)，说

明优质护理服务可有效提高急诊科护理工作中基础护理、病房护理和病房护理服务质量，对于提高患者对急诊护理工作的认可程度具有积极作用；同时观察组患者护理意外事件发生率明显低于对照组 ($P < 0.05$)，进一步说明优质护理服务可有效避免护理过程中的差错，可有效避免医疗纠纷的发生，值得推广应用。

参考文献

[1] 朱玉星, 杨玲, 刘青, 等. 开展优质护理提高护理质量 [J]. 中国实用医药, 2021, 24 (20) : 18-19.
[2] 韩彦辉, 李海霞. 优质护理服务在急诊科的应用效果研究 [J]. 护士进修杂志, 2023, 28 (9) : 837-838.
[3] 张英姿. 优质护理服务在急诊科护理中的推广与应用 [J]. 中国医学创新, 2022, 11 (23) : 80-82.
[4] 巩赵丽, 刘春艳, 赵淑玲, 等. 质量控制在急诊护理质量管理中应用的效果分析 [J]. 中国实用护理杂志, 2021, 27 (6) : 55.