

绝经期妇女骨盆肌松弛护理干预的效果分析

刘培兰

青海红十字医院产科 810000

【摘要】目的 探讨绝经期妇女骨盆肌松弛护理干预的效果。**方法** 收集 2024 年 1 月至 2024 年 12 月期间收治的 98 例绝经期妇女骨盆肌松弛案例，随机分为传统组与综合组，每组均为 49 例，传统组运用常规护理，综合组运用护理干预，观察不同护理操作后患者生活质量、护理满意度情况。**结果** 综合组在各项生活质量评分上，均高于传统组 ($p < 0.05$)；综合组在患者护理满意度上为 95.92%，传统组为 81.63% ($p < 0.05$)。**结论** 绝经期妇女骨盆肌松弛护理干预应用后，有助于提升患者生活质量，同时可以促使患者护理满意度提升，整体状况更好。

【关键词】 绝经期妇女；骨盆肌松弛；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) 03-157-02

绝经期妇女由于雌激素水平下降，常常面临骨盆肌松弛的问题，这可能导致尿失禁、骨盆器官脱垂等问题，严重影响生活质量。因此，针对这一阶段的护理干预需要细致周全，涵盖多个方面，包括运动锻炼、饮食调整、生活方式改变及心理支持。本文采集 98 例绝经期妇女骨盆肌松弛案例，分析运用护理干预后的效果，具体如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集 2024 年 1 月至 2024 年 12 月期间收治的 98 例绝经期妇女骨盆肌松弛案例，随机分为传统组与综合组，每组均为 49 例，传统组中，年龄从 45 岁至 55 岁，平均 (51.47 ± 3.49) 岁；体重范围为 48kg 至 74kg，平均 (56.28 ± 4.71) kg；综合组中，年龄从 45 岁至 55 岁，平均 (50.89 ± 4.23) 岁；体重范围为 45kg 至 76kg，平均 (55.94 ± 5.27) kg；两组患者在基本年龄、体重等信息上不存在明显差异，有对比研究意义。

1.2 方法

传统组运用常规护理，综合组运用护理干预，具体如下：

1.2.1 运动指导

首先，运动锻炼是改善骨盆肌松弛的核心方法，重点在于增强骨盆底肌肉的力量。凯格尔运动是推荐的核心锻炼手段，其基本方法是仿效中断排尿时收紧骨盆底肌肉，坚持每次收缩 5 秒，放松 5 秒，每天进行三组，每组 10-15 次。为了量化效果，患者可以采用生物反馈训练设备，以直观看到自身努力的效果，从而提高参与度和依从性。每月末，可以进行一次肌肉力量测试，以跟踪肌肉增强的进展情况。

1.2.2 饮食管理

其次，饮食调整也是护理干预的重要方面。绝经期妇女应增加钙和维生素 D 的摄入，以支持肌肉和骨骼健康。建议每日钙摄入量达到 1200 毫克，而维生素 D 摄入至少 800 国际单位。其来源包括奶制品、绿色蔬菜以及必要时的膳食补充剂。与此同时，减少咖啡因和酒精的摄入，因为它们可能会加剧尿失禁症状。

1.2.3 生活方式管理

生活方式的改变对管理骨盆肌松弛效应明显。例如，保证

规律的作息能帮助改善整体健康状态，建议每晚保证 7-8 小时的优质睡眠。此外，需要控制体重，因为超重会增加骨盆底肌的负荷，理想的体重管理方案包括每周至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如散步或游泳，以及结合全身性力量训练以增强体质。

在日常生活中，患者应学会避免对骨盆底肌肉的过度压力，比如采取正确的抬举和搬运重物的姿势，确保双腿分力而不是依赖腰部和骨盆区域。此外，制定规律的排尿习惯也很重要，最好每三到四小时去一次卫生间，即便没有尿意，避免长时间憋尿。

1.2.4 心理支持

心理支持是护理中常被忽视的一环，但对于绝经期骨盆肌松弛的管理十分关键。许多女性在面对这些改变时常常感到尴尬或沮丧，因此护理人员需要提供足够的心理支持和教育，通过每周一次的心理辅导或者加入支持小组的方式，帮助她们处理这种生理变化所带来的心理压力。

为了评估护理干预的效果，护理人员可以在干预初期和每月进行问卷调查，以记录患者尿失禁频率、严重程度及生活质量影响，并进行个性化的调整。通过系统的、个性化的护理策略，绝经期妇女能够在骨盆肌松弛管理中获得更显著的积极结果，从而提升整体生活质量。

1.3 评估指标

观察不同护理操作后患者生活质量、护理满意度情况。生活质量主要集中在生理机能、生理职能、健康状况、精力、社会功能、情感职能等评分情况，评分越高情况越好。

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 两组患者生活质量评分情况

如表 1 所示，综合组在各项生活质量评分上，均高于传统组 ($p < 0.05$)。

表 1：两组患者生活质量评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

时间	生理机能	情感职能	社会功能	精力	健康状况	生理职能
综合组	78.25±4.52	80.42±5.36	81.09±4.82	80.24±3.57	81.67±4.25	82.56±3.08
传统组	65.91±3.58	67.18±4.32	72.38±3.56	71.45±4.39	72.49±3.56	73.24±4.53

注：两组护理后对比， $p < 0.05$

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 95.92%，传统组为 81.63% ($p < 0.05$)。

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	护理总满意度
综合组	49	34(69.39)	13(26.53)	2(4.08)	95.92%
传统组	49	26(53.06)	12(24.49)	11(22.45)	81.63%

注: 两组对比, $p < 0.05$

3 讨论

本研究结果中, 绝经期妇女在接受针对骨盆肌松弛的护理干预后, 生活质量和护理满意度的提升主要源于几方面的具体原因。首先, 通过系统化的凯格尔运动和肌肉强化训练, 患者能够显著增强骨盆底肌肉的力量, 从而减少尿失禁和器官脱垂现象。这种改善直接减少了因症状带来的尴尬和生活不便, 提升了日常活动的舒适度^[1]。其次, 个性化的饮食指导帮助患者合理摄取钙和维生素 D, 支持了肌肉和骨骼的健康, 减少了与骨盆肌松弛相关的长期健康风险。饮食过渡的简单性和效果的显现使得患者在主动参与中感受到护理的价值^[2]。另外, 生活方式的调整, 例如规律作息和体重管理, 进一步增强了身体的整体健康。这不仅有效减少了由于超重对骨盆底肌的压力, 还改善了睡眠质量和日间精力, 对缓解绝经期

(上接第 154 页)

明显下降, 但当前临床治疗上仍然存在着注重抢救生命而忽略功能恢复的现象, 导致诸多患者治疗后留下了各种不同程度的后遗症, 如上肢运动功能障碍、日常生活能力下降等。因此, 有必要在患者治疗期间实施科学、有效的护理干预, 以提升疗效, 改善预后。本研究对比分析了常规护理与循证护理在脑梗死护理中的实施效果, 结果显示, 循证组的总有效率明显高于常规组, 且护理后的上肢运动功能与日常生活能力评分均明显高于常规组, 提示循证组的临床疗效优于常规组, 说明循证护理在脑梗死护理中的实施效果优于常规护理。

综上所述, 脑梗死护理中循证护理的实施效果显著, 可明显提升临床疗效, 改善患者的上肢运动功能与日常生活能力, 值得推广。

(上接第 155 页)

取得满意的效果。本研究表明, 实施围手术期针对性护理的观察组, 其下床活动时间、术后禁食时间、住院时间、均明显优于实施常规护理的对照组; 而且观察组患者与护理人员的关系更融洽。

综上所述, 围手术期护理干预对阑尾炎手术患者的治疗疗效比较显著, 大大提高了护理满意度, 值得临床借鉴。

参考文献

[1] 王轶. 护理干预在阑尾炎患者围手术期的应用效果观

(上接第 156 页)

察[J]. 数理医药学杂志, 2023, 29(2):271-272.

开导病人, 让病人感到舒适、温馨、愉快, 从而使护患进行平等而亲切的交流。医护人员在工作中积极的情绪使病人开朗, 焦急的情绪则使病人悲观, 焦虑。加强护理沟通使患者在生理、心理以及精神上处于满足的舒适状态, 减少或降低患者不适的程度, 起到药物治疗起不到的作用。

综上所述, 护理沟通在妇产科护理中对病人的病情恢复及并发症的发生都有积极的作用, 应大力推广。

女性常见的疲劳症状有积极帮助^[3]。最重要的是, 这些干预措施的综合效应消除了患者的心理压力和焦虑, 增加了患者对护理人员和治疗方案的信任。量化调查常显示, 经过护理干预后, 患者的护理满意度往往提升超过 30%, 因为她们从中切身感受到生活质量的改善及症状的减轻。

总而言之, 绝经期妇女骨盆肌松弛护理干预应用后, 有助于提升患者生活质量, 同时可以促使患者护理满意度提升, 整体状况更好。

参考文献

[1] 贾学勤, 李丹丹, 张东芝. 抗阻运动及以健康赋权理论为导向的护理干预在绝经期妇女骨质疏松症患者中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(24):147-149.

[2] 谢悦, 乔成平, 于广月, 等. 围绝经期综合征妇女中医护理技术实施的证据总结[J]. 中医药导报, 2024, 30(10):184-189.

[3] 刘杨, 倪国玉, 金凤, 等. 围绝经期女性骨质疏松应用预见性护理的效果研究[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(3):114-116.

参考文献

[1] 张小萍, 姜宇, 孙玉粉. 脑梗死护理中循证护理的应用效果研究[J]. 中西医结合护理: 中英文, 2022, 10(6):155-157.

[2] 杜丽丽, 王金凤. 循证护理在脑梗塞护理中的实施效果分析[J]. 世界最新医学信息文摘: 连续型电子期刊, 2023, 16(89):436-437.

[3] 党静文, 宗文娟, 李慧萍. 脑梗死护理中循证护理的临床应用效果探讨[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2021, 3(2):146-146.

[4] 闫婷婷. 循证护理在脑梗死护理中的应用效果[J]. 大家健康: 学术版, 2022, 10(8):673-674.

[5] 史文莉, 张丽, 吴星. 循证护理在脑梗死护理中的应用效果[J]. 新疆医科大学学报, 2024, 40(2):259-261.

察[J]. 数理医药学杂志, 2023, 29(2):271-272.

[2] 张建霞. 急性阑尾炎围手术期的护理干预[J]. 中国现代药物应用, 2022, 10(7):224-225.

[3] 熊帮凤. 急性阑尾炎患者围手术期护理干预效果分析[J]. 河南医学研究, 2024, 25(3): 572.

[4] 王吉渝. 循证护理在急性阑尾炎患者围手术期的应用效果分析[J]. 中外女性健康研究, 2022(2):69.

[5] 朱秀娟. 对急性阑尾炎患者进行围手术期护理的效果研究[J]. 当代医药论丛, 2023(10):116-118.

参考文献

[1] 刘洁. 有效沟通在妇产科护理中的临床应用[J]. 大家健康, 2022, 9 (7) : 55-56

[2] 何伟. 护患沟通在妇产科护理中的应用[J]. 大家健康, 2023, 7 (6) : 150-151

[2] 张玲. 以人为本理念在妇产科护理管理中应用效果[J]. 中国保健营养, 2023, 02 (上) : 803-804