

多囊卵巢综合征患者生活方式干预的护理效果分析

杨文娟

青海红十字医院产科 810000

【摘要】目的 探讨多囊卵巢综合征患者生活方式干预的护理效果。**方法** 整理本院 2024 年 1 月至 2024 年 12 月期间收治的 92 例多囊卵巢综合征患者案例，随机分为常规组 46 例与综合组 46 例，常规组运用常规护理，综合组运用生活方式干预，分析不同处理后患者内分泌指标与体重情况。**结果** 综合组在 T、LH、FSH 等内分泌指标上，各项护理后改善幅度明显多于常规组 ($p < 0.05$)；综合组在体重、BMI、腹围有关指标上，干预后降低程度明显多于常规组 ($p < 0.05$)。**结论** 多囊卵巢综合征患者生活方式干预应用后，可以有助于改善其内分泌水平，降低其体重，身材管理效果更好。

【关键词】 多囊卵巢综合征；生活方式干预；护理效果

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 1005-4596 (2025) 03-095-02

多囊卵巢综合征 (PCOS) 是一种常见的内分泌和代谢紊乱疾病，表现为月经失调、排卵障碍、高雄激素症及胰岛素抵抗等问题，长期可能导致不孕、肥胖、糖尿病及心血管疾病。因此，生活方式干预是 PCOS 治疗的重要环节，其不仅有助于改善症状，还可降低病理并发症的风险。根据 PCOS 患者的个体特点，生活方式干预应包含饮食调整、运动管理、心理支持以及睡眠优化等细化措施。本文采集 92 例多囊卵巢综合征患者案例，分析运用生活方式干预后的效果，具体如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

整理本院 2024 年 1 月至 2024 年 12 月期间收治的 92 例多囊卵巢综合征患者案例，随机分为常规组 46 例与综合组 46 例，常规组中，年龄从 22 岁至 37 岁，平均 (29.48 ± 4.71) 岁；病程从 1 年至 4 年，平均 (2.48 ± 0.53) 年；综合组中，年龄从 21 岁至 38 岁，平均 (30.19 ± 6.27) 岁；病程从 1 年至 4 年，平均 (2.76 ± 0.42) 年；两组患者在基本年龄、病程有关信息上不存在明显差异，有对比研究价值。

1.2 方法

常规组运用常规护理，综合组运用生活方式干预，具体如下：

1.2.1 饮食干预

饮食干预是 PCOS 生活方式调整的核心内容，尤其是针对患者常见的胰岛素抵抗和肥胖问题。建议患者采用低升糖指数 (GI) 的饮食模式，以控制血糖波动和减少胰岛素分泌过量。低 GI 食物包括全谷类、蔬菜、坚果、豆类和瘦蛋白来源，例如鱼肉和鸡肉，患者应减少精制糖和高碳水化合物摄入。每日饮食应维持热量收支平衡，具体建议摄入热量控制在 1800 至 2000 千卡之间，脂肪占比控制在 30% 以下^[1]。患者还应注重多样化营养摄入，例如补充富含 omega-3 脂肪酸的食物（如深海鱼类）以及高纤维食物，以帮助控制体重、改善血脂水平和缓解炎症。某些情况下可搭配维生素 D 补充剂，以支持卵巢功能恢复。根据个体情况，每月记录体重变化和饮食日志，以便调整具体的营养方案^[2]。

1.2.2 运动干预

运动干预是改善 PCOS 症状的另一重要策略，针对患者的胰岛素抵抗和肥胖问题，适量的运动可以显著提高胰岛素敏感性、帮助减重并缓解雄激素水平过高。建议患者每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，例如快步走、骑车或游泳，同时结合每周 2-3 次的力量训练以增强肌肉质量和提高代谢率。尤其是力量训练能有效减少内脏脂肪，有助于调节激素水平，长期坚持可加速体内脂肪代谢。运动时间和强度应根据患者

的体力状况逐步调整，例如早期仅进行 20-30 分钟轻松活动，逐步增加到每天 60 分钟全身性锻炼^[3]。患者需坚持记录运动时长和心率，并每月评估体能及身体状态，确保运动效果。

1.2.3 心理支持

心理支持是生活方式干预不可忽视的内容，PCOS 患者因长期症状可能产生焦虑、抑郁、多疑等心理问题。护理人员或专业心理咨询师应定期与患者沟通，帮助其建立对疾病的正确认知，缓解对未来的担忧。同时，通过每周一次的心理辅导，帮助患者学习压力管理技巧，例如冥想、呼吸训练或正念练习。这些方法有助于缓解精神压力、改善心理状态，从而间接调节体内应激激素水平，包括降低皮质醇水平。

1.2.4 睡眠管理

睡眠质量优化在 PCOS 管理中也具有重要作用。睡眠紊乱可能导致胰岛素抵抗和内分泌失衡进一步加重，因此建议患者建立规律的作息，保持每天 7 至 8 小时的优质睡眠。患者应避免睡前使用电子设备，同时可采用睡前放松训练，例如温水泡脚或深呼吸练习以促进入睡。失眠或睡眠紊乱严重的患者可咨询医生，必要时通过认知行为治疗 (CBT-i) 方法改善。

1.3 评估观察

分析不同处理后患者内分泌指标与体重情况。内分泌指标主要集中在 T、LH、FSH 等。体重情况主要观察体重、BMI、腹围有关指标。

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 两组患者护理前后体重情况

如表 1 所示，综合组在体重、BMI、腹围有关指标上，干预后降低程度明显多于常规组 ($p < 0.05$)。

表 1：两组患者护理前后体重对比 ($\bar{x} \pm s$)

分组	时间	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)	腹围 (cm)
综合组	护理前	61.39±3.56	24.57±4.20	96.27±4.15
	护理后	51.68±4.25	20.86±3.46	84.62±3.59
常规组	护理前	62.32±4.08	24.18±3.59	96.54±3.52
	护理后	58.27±3.51	22.76±4.31	91.49±4.72

注：两组护理前对比， $p > 0.05$ ，两组护理后对比， $p < 0.05$

2.2 两组患者护理前后内分泌指标情况

(下转第 98 页)

致残率、致死率主要因素，脑卒中后遗症通常包含偏瘫、认知功能障碍和失语等，其中偏瘫最为常见，严重影响了患者的日常生活质量和运动功能。近些年来，随着我国护理措施的逐渐更新完善，很多新型护理方式被纳入脑卒中偏瘫康复领域当中，以此来提升患者的生活能力和生活质量^[3]。

结果得知：观察组患者的神经功能和生活能力评分均优于对照组($P<0.05$)。由此得知：康复护理在脑卒中后偏瘫患者的治疗过程中起着至关重要的作用，从生理层面来看，康复护理能够有效促进患者神经功能的恢复。通过专业的康复训练，如物理治疗、作业治疗、言语治疗等，康复护理有助于改善患者的运动功能和语言能力，减少偏瘫带来的功能障碍^[4]。这些训练不仅可以增强患者的肌力和协调能力，同时也能刺激大脑神经元的重新连接和功能重组，从而加速神经功能的恢复。通过与患者及其家属的沟通，康复护理人员可以及时发现并解决患者的心理问题，提供情感上的支持和鼓励，从而改善患者的总体康复效果。通过康复护理，患者可以逐步恢复日常生活和工作能力，重新融入社会，逐步恢复生活自理能力和社交能力^[5]。

综上，康复护理在脑卒中后偏瘫患者的康复过程中具有不

可替代的重要作用。通过一系列科学、系统、个性化的康复护理措施，患者不仅能够恢复神经功能和生活能力，还能在心理和社会功能方面得到显著改善。

参考文献

[1] 龙慧. 基于循证理论的康复护理在改善脑卒中后偏瘫患者肢体功能及自理能力中的应用效果分析[J]. 当代医药论丛, 2024, 22(19):174-176.

[2] 项丽敏, 赵瑾, 张振芳, 等. 个体化改良康复护理干预对脑卒中偏瘫患者创伤后成长、康复训练依从性及日常生活能力的影响[J]. 护理实践与研究, 2021, 18(24):3689-3693.

[3] 吕俊丽, 张云. 基于应激系统理论的护理干预对脑卒中后偏瘫患者心理灵活性和创伤后成长的影响[J]. 国际护理学杂志, 2022, 41(18):3313-3317.

[4] 许芳, 谢三红. 以Brunnstrom分期为基础的延续性康复护理对脑卒中后偏瘫患者生活质量的改善评价[J]. 婚育与健康, 2022, 28(17):155-157.

[5] 张静, 郝香敏, 房冉. 康复护理对脑卒中后偏瘫患者神经功能、生活能力、生活质量的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(11):122-125.

(上接第 95 页)

如表 2 所示，综合组在 T、LH、FSH 等内分泌指标上，各项护理后改善幅度明显多于常规组($p<0.05$)。

表 2：两组患者护理前后内分泌指标对比 ($\bar{x}\pm s$)

分组	时间	T(nmol/L)	LH(IU/L)	FSH(IU/L)
综合组	护理前	3.32±0.79	13.97±1.64	2.59±0.34
	护理后	2.15±0.34	7.56±1.35	5.11±0.45
常规组	护理前	3.38±0.86	13.74±1.09	2.67±0.41
	护理后	3.25±0.39	11.25±1.43	3.89±0.46

注：两组护理前对比， $p>0.05$ ，两组护理后对比， $p<0.05$

3 讨论

本研究结果中，多囊卵巢综合征患者生活方式干预后可以有效的改善 T、LH、FSH 等内分泌指标，降低体重、BMI、腹围有关指标，原因在于：通过饮食调整和运动管理，多囊卵巢综合征患者可显著改善体内代谢和内分泌平衡，低 GI 饮食减少血糖波动，进而降低胰岛素分泌，改善胰岛素敏感性，从而调节雄激素分泌水平，包括睾酮(T)的降低。适量运动

不仅提高热量消耗，促进脂肪代谢，降低体重和 BMI，还通过增强肌肉质量和提高基础代谢率，减少腹部脂肪堆积，带来腹围的显著缩小。此外，规律的生活方式干预有利于平衡黄体生成素(LH)和促卵泡激素(FSH)的比例，缓解内分泌紊乱，最终整体改善 PCOS 症状及相关指标。

总而言之，多囊卵巢综合征患者生活方式干预应用后，可以有助于改善其内分泌水平，降低其体重，身材管理效果更好。

参考文献

[1] 刘夏蕾, 管桂雪, 高原, 等. 对肥胖型多囊卵巢综合征患者行生活方式干预的有效性分析[J]. 中国实用医药, 2024, 19(17):162-165.

[2] 董培红, 潘华, 余晓薇, 等. 生活方式干预联合优思悦对多囊卵巢综合征患者性激素、排卵水平的影响[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(6):57-59.

[3] 田玄玄, 阮祥燕, 金婧, 等. 多囊卵巢综合征患者对生活方式干预获益的认知度调查[J]. 首都医科大学学报, 2023, 44(4):555-560.

(上接第 96 页)

要采用药物治疗，但是治疗时护理工作的开展也非常重要。

综合护理的开展需要护理人员提高自身的护理知识与实际操作水平，患者入院后，积极热情的帮助患者办理入院事宜；并通过与患者及家属的沟通对患者的基本情况、心理状况等全面的了解，并根据评估的实际情况制定合理的综合护理方案，更加适宜患者的实际情况，患者也更能接受。将患者的认知、心理、用药、日常生活做为护理重点，并定期对患者开展相应的健康教育，提高患者的自我认知以及治疗的信心，协助治疗的顺利进行^[4-5]。

研究结果显示，接受护理后两组患者生活质量评分较护理前均有所改善；观察组评分改善情况明显优于对照组($P<0.05$)，具有统计学意义。观察组患者达到 98.33% 治疗总有效率，对照组组患者达到 85% 治疗总有效率；观察组临床疗效明显高于对照组($P<0.05$)，具有统计学意义。说明

综合护理干预对慢性胃炎及消化性溃疡患者生活质量具有积极的影响，患者的治疗效果也明显提高，值得临床推广。

参考文献

[1] 左彦珍, 李临英, 任晓梅. 综合护理干预在消化性溃疡治疗中的作用[J]. 护理实践与研究. 2022, 19(8):58-59.

[2] 杨艳. 综合护理干预对慢性胃炎患者的影响分析[J]. 中国卫生产业. 2022, 21(5):34.

[3] 许美雄. 综合护理干预对消化性溃疡患者临床疗效的影响[J]. 中国医药指南. 2023, 22(12):320-321.

[4] 金军. 中医治疗 153 例胃溃疡患者的临床效果分析[J]. 中国卫生标准管理, 2019, 10(26):108-109.

[5] 戚玉敏, 王成红. 护理干预对慢性萎缩性胃炎癌前病变患者疗效分析[J]. 山东医学高等专科学校学报, 2024, 37(1): 61-62.