

无痛人流手术后的心理健康干预

郑晓华 鲁海峰 陈慧玲 周楚钊 陈婷婷

广东省阳江市人民医院 529500

【摘要】无痛人流手术作为一种广泛应用的医学手术，能减轻手术过程中的身体疼痛，但对女性的心理健康仍具有一定影响。本文通过对无痛人流手术后的心理关怀与健康管理干预进行研究，分析了心理健康影响的主要因素，探讨了有效的干预措施，并提出了改善方案。研究表明，术后女性常面临的心理问题包括焦虑、抑郁、内疚等情绪，因此心理支持、情感疏导和个性化的健康管理成为术后护理的重要组成部分。本研究强调了心理健康干预在术后恢复中的重要性，并为临床实践提供了指导意见。

【关键词】无痛人流；心理健康干预

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 10-155-02

随着社会和经济的快速发展，女性在生育观念、性别平等以及个人职业等方面的独立性逐渐增强，无痛人流手术逐渐成为解决意外怀孕的一种选择。然而，尽管无痛人流相较于传统手术减少了术中和术后的身体痛苦，女性在术后的心理健康问题却未能得到足够重视。无痛人流后的心理问题往往被忽视，但这对女性的身体和心理恢复均有深远的影响，因此，进行有效的心理关怀和健康管理干预显得尤为重要。

1 无痛人流手术后的心理问题分析

1.1 焦虑情绪的产生

无痛人流手术尽管能够避免剧烈的疼痛，但许多女性在术后往往会经历焦虑情绪的困扰。这种焦虑可能源于对未来生育健康的担忧，或者对社会舆论的过度关注。此外，由于手术本身涉及个人隐私，患者可能会感到孤独和无助，这种情感在术后得不到及时疏导，容易转化为焦虑。

1.2 抑郁情绪的影响

无痛人流后的抑郁情绪也是常见的心理问题。由于手术往往与意外怀孕相关，女性在术后可能会经历情感上的失落或内疚，认为自己未能妥善处理生育问题。此外，部分女性由于社会压力、情感压力和对未来生活的不确定性，容易出现情绪低落，甚至陷入长期的抑郁状态。

1.3 内疚与自责心理

内疚与自责情绪在无痛人流术后的女性群体中尤为常见。许多女性会在术后反思手术的决定，产生“是否做错了”的疑问，尤其是那些因为生活、事业等原因选择终止怀孕的女性。无论手术是否出于合理原因，这种内疚心理都会对女性的自信心和情绪稳定性造成极大影响。

2 无痛人流术后心理关怀的必要性

2.1 情感支持与沟通

术后情感支持的提供对缓解女性的心理压力至关重要。无痛人流术后，女性常常需要情感上的支持来帮助她们恢复自信和情绪稳定。通过专业心理辅导和同伴支持，女性能够更好地理解自己的情感变化，减少焦虑和抑郁情绪的发生。同时，与家人和朋友的良好沟通能够有效缓解孤独感和自责情绪。

2.2 术后心理评估与干预

术后进行心理健康评估是非常重要的步骤。通过评估女性的心理状态，可以及时发现焦虑、抑郁等负面情绪，并制定相应的心理干预措施。心理干预不仅包括传统的心理疏导，还应结合认知行为疗法等科学的心理治疗方法，以帮助患者积极面对和处理术后情绪问题^[1]。

2.3 个性化的心理干预方案

每位女性的心理需求不同，个性化的心理干预方案能够根据其具体情况量身定制。不同年龄、职业、文化背景的女性，面临的心理问题和压力源不同，因此，心理干预的方式也应灵活多变。例如，对于年轻女性，可能更多需要情感支持和社会适应方面的帮助；而对于已婚女性，则可能更多需要家庭关系调适的辅导。

3 无痛人流术后健康管理的干预策略

3.1 健康教育与信息提供

无痛人流术后，健康教育是女性恢复的一个关键因素。通过向患者提供有关术后身体恢复、心理调节及未来生育健康的知识，可以帮助她们正确理解手术对身体和心理的影响，从而减少不必要的恐惧和焦虑。教育的内容应包括术后护理、饮食调理、运动恢复等方面的知识。

3.2 定期随访与监测

术后随访能够有效追踪患者的恢复进程，并及时发现和处理潜在的身体或心理问题。定期的随访不仅限于身体健康检查，还应关注女性的心理状态。对于有焦虑或抑郁情绪的患者，可以通过电话或面对面的形式进行进一步的心理干预和指导。在实际操作中，医疗机构可建立完善的随访制度，在术后一周、半个月、一个月等关键时间节点进行随访。随访内容包括询问患者身体恢复情况，如阴道出血是否停止、有无腹痛等症状；同时通过聊天、心理问卷等方式了解患者的心理状态，例如询问患者近期情绪是否稳定、睡眠质量如何、是否存在焦虑或抑郁情绪等。若发现患者存在心理问题，及时安排专业心理咨询师介入，为患者提供个性化的心理支持。对无痛人流术后患者进行定期电话随访，发现一位患者在术后半个月仍情绪低落、不愿与人交流，随即安排心理咨询师上门进行心理疏导，经过几次干预后，患者情绪明显改善^[2]。通过定期随访与监测，能够及时给予患者关怀和帮助，促进其身心全面恢复。

3.3 术后生活方式的调整

生活方式的健康调整对于术后的恢复至关重要。通过合理的作息、饮食和运动，可以促进女性身体的快速恢复，并减轻术后的负面心理影响。例如，适度的体育活动有助于缓解压力，均衡的饮食有助于改善情绪稳定性^[3]。此外，积极的社交活动也能帮助女性更好地融入日常生活，提升其生活质量。在作息方面，建议患者术后保证充足的睡眠，每天睡眠

(下转第157页)

差异存在有统计学意义 ($P<0.05$)，详见表 2：

表 2：两组患者护理满意度比较 (n, %)

组别	非常满意	满意	不满意	总满意度
观察组 (n=25)	19	5	1	96.0
对照组 (n=25)	14	5	6	76.0
χ^2				3.204
P				<0.05

2.3 两组患者术后并发症发生率比较

观察组患者的术后并发症发生率 4.0% 显著低于对照组的 24.0%，差异存在有统计学意义 ($P<0.05$)，详见表 3：

表 3：两组患者术后并发症发生率比较 (n, %)

组别	伤口感染	伤口开裂	脑脊液漏	并发症发生率
观察组 (n=25)	1	0	0	4.0
对照组 (n=25)	3	2	1	24.0
χ^2				8.663
P				<0.05

3 结论

随着近几年的经济发展，交通事故的频繁发生，使得脊柱骨折合并脊髓损伤发生率也呈逐年增长的趋势增加，脊柱骨折合并脊髓损伤，不仅会导致损伤节段平面以下运动、感觉、反射及括约肌功能障碍，还会对患者的呼吸、循环、代谢及体温调节等造成影响，极大程度的降低了患者的生活质量^[3]。现阶段，手术是治疗该病的主要方法，但手术后常伴随不同程度的并发症，对患者术后病情的恢复造成很大影响，手术中合理有效的护理对提高临床治愈率意义重大。手术治疗过程中给予优质护理干预，对患者的生理、心理等进行全面护理，

(上接第 154 页)

缝隙护理是一种以人为本的护理模式，明确责任制，以确保最大限度的减少护理疏漏和隐患，不断提升护理质量，更高的满足患者需求^[4]。在本次研究，巡回无缝隙护理与常规护理相比，能够降低手术室患者术后 SAS、SDS 评分，能使心率、收缩压、舒张压、皮质醇等指标降低，提高护理满意度。

综上所述，巡回无缝隙护理能够提高手术室护理质量，降低患者紧张度以及术后应激指标，值得推广应用。

参考文献：

(上接第 155 页)

时间不少于 8 小时，避免熬夜，养成规律的作息习惯，以利于身体的自我修复。在饮食上，除了保证营养均衡外，还可以根据个人口味和身体状况进行合理搭配，如气血不足的患者可适当食用一些补气血的食物，如红枣、桂圆等。运动方面，术后初期可选择一些温和的运动，如散步、瑜伽等，随着身体恢复逐渐增加运动强度。同时，鼓励患者积极参与社交活动，如与朋友聚会、参加兴趣小组等，通过与他人交流互动，转移注意力，缓解心理压力。例如，一位患者在术后通过参加社区的舞蹈兴趣小组，不仅锻炼了身体，还结识了许多新朋友，心情也变得开朗起来，有效改善了术后的负面情绪，加速了身体和心理的双重恢复。

4 结论

无痛人流手术虽然在技术上取得了显著进展，但术后的心理关怀和健康管理依然是亟待重视的领域。焦虑、抑郁、

通过与患者形成有效沟通，对患者各阶段的心里变化进行观察分析并及时进行心理护理，增加了患者抗争疾病的信心，增加患者对治疗的依从性，另一方面也缓解了紧张的医患关系^[4]。对患者进行更多疾病相关知识及护理的相关技巧的普及，使得患者增加自我防护意识，减少了意外碰撞等造成的伤害，减轻了医护人员的工作量，加快了患者的康复进程^[5]。

本次研究结果显示，观察组患者的生活质量评分显著高于对照组，护理满意度 96.0% 显著高于对照组的 76.0%，术后并发症发生率 4.0% 显著低于对照组的 24.0%，差异均存在有统计学意义 (P 均 <0.05)。数据说明，给予脊柱骨折合并脊髓损伤患者手术治疗中优质护理干预对于患者的生存质量改善具有重要影响，能有效改善患者的身心状态，降低了术后并发症的发生率，并且有效的提高了患者对护理方案的满意度，值得临床广泛应用。

参考文献：

- [1] 张荣. 优质护理干预在脊柱骨折合并脊髓损伤手术中的护理效果 [J]. 智慧健康, 2024, 10(31): 80-81, 84.
- [2] 查园, 王舰. 优质护理干预对脊柱骨折合并脊髓损伤手术患者的护理效果 [J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8(12): 173-174+186.
- [3] 赵爱玲. 优质护理干预对策在脊柱骨折合并脊髓损伤内固定手术中的应用 [J]. 中国医药指南, 2023(34): 199-200.
- [4] 王艳. 优质护理干预在脊柱骨折合并脊髓损伤手术中的护理效果 [J]. 中西医结合心血管病杂志 (电子版), 2025(1): 158.
- [5] 杨显珠, 傅声帆, 王晓静. 脊柱骨折合并脊髓损伤手术中优质护理干预的护理效果 [J]. 中国妇幼健康研究, 2025, 35(02): 580

[1] 王琼, 张萍, 陈齐, 张英. 探讨无缝隙护理模式对手术室护理质量的影响效果 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2021, 21(94): 264-265.

[2] 杜丽萍. 无缝隙护理模式在手术室护理中的应用观察 [J]. 中国药物与临床, 2024, 24(11): 2066-2068.

[3] 徐琳卿. 手术室护理中无缝隙护理的施行方式及护理质量研究 [J]. 中外医疗, 2022, 41(07): 141-143.

[4] 王严慧. 无缝隙护理对手术室护理质量的影响 [J]. 内蒙古医学杂志, 2024, 56(11): 1381-1382.

内疚等负面情绪是术后女性常见的心理问题，若得不到及时有效的干预，可能会对其身心健康产生长期不良影响。因此，心理支持、个性化干预方案及健康管理干预的结合，不仅能够改善女性的术后恢复体验，还能提高其对未来生活的适应能力。未来，医疗机构应加强无痛人流术后心理健康的关注，为女性提供全面的术后护理服务，以促进她们的身心健康恢复。

参考文献：

- [1] 马东丽. 身心放松疗法对无痛人流手术患者心理状态及麻醉效果的影响 [J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(11): 100-102.
- [2] 甘霖, 俞瑾, 汤远霞, 等. 术前团体认知行为干预对无痛人流手术患者麻醉与术后心理的影响 [J]. 现代医药卫生, 2022, 38(10): 1650-1653.
- [3] 侯彩云, 龔米荣. 对无痛人流手术患者实施心理护理的临床价值研究 [J]. 现代诊断与治疗, 2021, 31(20): 3348-3350.