

盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理效果及减轻尿道口疼痛程度

姚静雯

郑州市心血管病医院/郑州市第七人民医院 河南郑州 45000

摘要:目的分析盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理效果及减轻尿道口疼痛程度。方法以 80 例产后尿潴留患者为对象, 40 例患者采用常规护理, 视为参照组, 40 例患者采用盆底肌锻炼, 视为研究组, 对比治疗效果。结果研究组护理后 II 级、III 级、IV 级肌力疲劳度均优于参照组, $P < 0.05$, 统计学意义存在。研究组患盆护理后 1 天、3 天的尿道口疼痛评分均优于参照组, $P < 0.05$, 统计学意义存在。结论产后尿潴留患者实施盆底肌锻炼, 可有效改善盆底肌力, 缓解尿道口疼痛, 应用效果显著, 可广泛应用于临床。

关键词: 产后尿潴留; 盆底肌锻炼; 尿道口疼痛;

前言

产后尿潴留为临床常见产后并发症, 因胎先露长时间压迫膀胱颈, 造成神经功能障碍、组织水肿而诱发疾病, 表现为尿量减少、无法自行排尿、膀胱区胀痛感等^[1]。当前, 临床在治疗产后尿潴留主要采用盆底肌肉锻炼, 可促使盆底功能障碍有效改善, 缓急疼痛^[2]。大量临床实践表明, 产后尿潴留患者采用盆底肌康复训练, 有效改善临床症状, 促进恢复。本文将 80 例患者为对象, 探究盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理效果及减轻尿道口疼痛程度。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以 80 例产后尿潴留患者为对象, 40 例患者采用常规护理, 视为参照组, 40 例患者采用盆底肌锻炼, 视为研究组。研究时间为 2019 年 4 月-2020 年 4 月。参照组, 年龄是 23-38 (29.34±2.27) 岁; 产次为 1-5 次, 产次平均值为 (2.31±0.54) 次。研究组, 年龄是 22-39 (29.65±2.83) 岁; 产次为 1-4 次, 产次平均值为 (2.42±0.34) 次。对比分析两组患者一般资料, $P > 0.05$, 差异具有可比性。

1.2 方法

所有患者均采用盆底肌锻炼: 设备选择为盆腔表面肌电分析及生物反馈训练系统治疗仪 (生产厂家: 南京伟思医疗科技股份有限公司和加拿大 TT 公司; 型号: C2、SA9800), 方法为取感应电极由下腹部置入阴道内, 随后行信号采集, 并由设备转换信号, 显示于治疗仪, 指导患者更好的训练盆底肌的放松与收缩, 使腹肌与盆底肌协调运动。30min/次,

每天治疗 1 次, 10 次为一个疗程, 持续治疗 2 个疗程。

参照组采用常规护理: 口头讲述疾病知识, 并指导患者进行功能锻炼。

研究组采用盆底肌锻炼: 指导患者进行功能锻炼, 在患者疾病允许情况下, 指导患者摄入液体量为每天 2000-3000ml, 加强盆底肌肉锻炼, 促使控制排尿能力增强; 指实施盆底肌肉锻炼法进行康复, 讲述肛门、阴道收紧动作, 3s/次, 在收紧以后放松, 反复进行, 共 30 分钟左右, 持续锻炼 4-6 周。指导患者实施盆底肌锻炼, 保持站位、坐位或者卧位, 锻炼患者的间断排尿

1.3 观察指标

评估患者的盆底肌力, 以《生物反馈联合电刺激及盆底肌锻炼对产妇盆底康复的影响》为依据, 评价盆底疲劳度, 盆底肌疲劳度: 评价 II 级、III 级、IV 级张力, 分数越高表示疲惫度越高。随后, 评估尿道口疼痛, 评估量表是 VAS 量表, 共 0-10 分, 10 分表示最痛。

1.4 统计学方法

使用 SPSS20.0 软件分析本研究, 计数资料、计量资料使用 X² 检验、T 检验, 使用%、±表示, 差异 $P < 0.05$, 有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者的盆底肌力疲劳度比较

研究组护理后 II 级、III 级、IV 级肌力疲劳度均优于参照组, $P < 0.05$, 统计学意义存在。如表 1 所示。

表 1 两组患者的盆底肌力疲劳度比较 ($\bar{x} \pm s$, %)

组别	n	II 级		III 级		IV 级	
		I 类	II 类	I 类	II 类	I 类	II 类
研究组	40	5.56±1.64	4.68±1.95	4.32±0.78	4.75±0.69	2.42±0.95	2.09±1.21
参照组	40	9.95±1.56	7.12±1.65	7.86±0.94	5.63±0.83	5.38±0.89	4.18±1.34
t 值	/	4.6845	4.8567	4.4794	4.856	4.6845	4.7956
P 值	/	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

2.2 两组患者疼痛程度比较

研究组患盆护理后 1 天、3 天的尿道口疼痛评分均优于

参照组, $P < 0.05$, 统计学意义存在。如表 2。

表 2: 两组患者疼痛程度比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	护理后 1 天	护理后 3 天
研究组	40	2.27±0.45	1.09±0.37
参照组	40	3.41±0.37	2.31±0.45
T 值	/	4.1143	4.3573
P 值	/	0.0000	0.0000

3 讨论

产后尿潴留是一种高发疾病,而就诊率较低,尽管其不同于恶性肿瘤,对女性生命安全产生威胁,但对女性身心健康产生严重影响,降低生活质量^[3]。盆底功能锻炼方法简单,方便易行,通过患者有意识地对以耻骨肌、肛提肌为主的盆底肌群进行收缩运动,增强盆底支持力,提高肌肉的反应性,改善并预防轻、中度脱垂及其相关症状的进一步发展^[4]。本次研究中,参照组采用常规护理,研究组采用盆底肌锻炼,结果可见,研究组护理后 II 级、III 级、IV 级肌力疲劳度均优于参照组, P<0.05, 统计学意义存在。研究组患盆护理后 1 天、3 天的尿道口疼痛评分均优于参照组, P<0.05, 统计学意义存在。证实了盆底肌锻炼具有 I 显著应用价值。研究指出,盆腔盆底功能障碍疾病患者采用盆底肌锻炼,有效改善或者预防疾病,促进恢复,对患者具有重要意义^[5]。

综上所述,产后尿潴留患者实施盆底肌锻炼,可有效改善盆底肌力,缓解尿道口疼痛,应用效果显著,可广泛应用于临床。

参考文献

[1] 舒慧萍. 盆底肌锻炼护理对促进产后尿潴留快速康复的意义[J]. 特别健康, 2020, (23): 216, 215.
 [2] 王健. 盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理效果[J]. 中国医药指南, 2020, 18(35): 168-169.
 [3] 杨玉莹. 盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理效果观察[J]. 饮食保健, 2020, (39): 199.
 [4] 憨满英. 生物刺激反馈仪联合盆底肌功能锻炼对产后尿潴留患者的效果[J]. 护理实践与研究, 2020, 17(13): 112-114.
 [5] 辛美良. 盆底肌锻炼对产后尿潴留康复护理效果的临床研究[J]. 中国保健营养, 2020, 30(26): 204-205.