

产后不同时间应用康复护理对盆底功能恢复情况的影响

宋慧雅

郑州市心血管病医院/郑州市第七人民医院 河南郑州 450000

摘要：目的：为了深入研究对盆底功能障碍性疾病产妇实施产后早期康复护理干预后，产妇盆底功能及生活质量改善情况。方法：选取我院 2019 年 9 月至 2020 年 9 月期间收治的盆底功能障碍性疾病产妇共 110 例，研究组 (n=55) 给予产后早期康复护理，参照组 (n=55) 给予产后中期康复护理。对比两组产妇盆底功能及生活质量改善情况。结果：干预期结束后，研究组盆底功能障碍性疾病产妇盆底功能及生活质量改善情况显著优于参照组。差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论：临床对盆底功能障碍性疾病产妇实施产后早期康复护理干预，可有效改善产妇盆底功能及生活质量，故方案值得推广。
关键词：产后不同时间；康复护理；盆底功能；恢复情况

盆底功能障碍性疾病一般发生在产后，表现为小腹坠胀、酸痛，严重者子宫、阴道脱垂，漏尿等不适症状。在疾病早期改变生活方式、保守治疗效果肯定，盆底功能障碍性疾病虽然“不致命”、晚期严重影响生活质量、甚至心理健康，这样看来把盆底疾病控制在能够康复治疗阶段显得尤为重要。我院选取 2019 年 9 月至 2020 年 9 月入院接受治疗的 110 例盆底功能障碍性疾病产妇作为研究对象，现报道如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院 2019 年 9 月至 2020 年 9 月期间收治的盆底功能障碍性疾病产妇共 110 例，将其随机分组，给予产后早期康复护理干预措施组为研究组，研究组 55 例产妇平均年龄为 (26.34 ± 1.09) 岁；给予产后中期康复护理干预措施组为参照组，参照组 55 例产妇平均年龄为 (25.38 ± 1.41) 岁；对比两组盆底功能障碍性疾病产妇盆底功能及生活质量改善情况。所有产妇的基本资料对比，差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

研究组 产后早期康复护理。护理人员在产妇产后第 7 周为患者实施康复护理。

参照组 产后中期康复护理。护理人员在产妇产后第 11 周为患者实施康复护理。

研究组与参照组康复护理内一样，但是实施时间不一样。
(1) 盆底肌肉训练。即“Kegel 锻炼”，通过有意识地对盆底肌肉进行主动收缩，加强控尿能力。该训练方法：产妇可在仰卧位、站位、坐位进行吸气，尽力收缩肛门，保持 5~10s，呼气时放松 10s 后再收缩，反复练习。研究发现介入 Kegel 锻炼的产妇阴道肌力明显高于未进行 Kegel 锻炼的产妇，说明有意识的锻炼盆底肌可有效收缩尿道口、阴道、肛门周围的肌肉，增加盆底肌的紧张度和收缩力，改善盆底肌的血液循环。但由于动作单调，练习过程乏味而不能很好坚持，较难持续坚持。因此需医务人员给予指导及家属鼓励和督促。(2) 电刺激治疗。将不同参数的电刺激电极放置在阴道内，刺激盆底肌肉被动收缩，提高盆底肌本体感，以增强控尿能力、提高生活质量。(3) 生物反馈治疗。通过视觉信号，学会自主控制盆底肌的收缩和舒张。将产生信号的电子生物反馈治疗仪探头置入患者阴道内。在不同的游戏场景模块中引导患者学会协调收缩盆底 I 类肌纤维、II 类肌纤维。

1.3 观察指标

观察两组产妇干预后的盆底功能及生活质量改善情况。详细记录相关数据并比较。

1.4 统计学分析

本组实验涉及到的数据信息统一采用 SPSS20.0 软件进行分析，计量资料用 t 检验，用均值标准差表示，计数资料用 χ^2 检验，用 % 表示，组间比较，差异显著性水平均为： $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 对比两组盆底功能改善情况

干预完成后，研究组盆底功能改善情况显著优于参照组，($P < 0.05$)。见下表 1：

表 1 两组盆底功能改善情况对比

组别	n	有效	一般	无效	改善情况 (%)
研究组	55	32 (58.18%)	19 (34.55%)	4 (7.27%)	51 (92.73%)
参照组	55	24 (43.64%)	13 (23.64%)	18 (32.73%)	37 (67.27%)
χ^2	/	3.6629	1.8639	4.2287	4.2287
P	/	0.0000	0.0671	0.0000	0.0000

2.2 对比两组生活质量改善情况

干预完成后，研究组生活质量改善情况显著优于参照组，($P < 0.05$)。见下表 2：

表 2 两组生活质量改善情况对比

组别	n	躯体功能	社会功能	物质生活	心理功能
研究组	55	87.62 ± 3.53	82.34 ± 4.57	86.92 ± 3.48	83.76 ± 3.25
参照组	55	61.36 ± 3.78	68.23 ± 3.47	61.46 ± 3.27	65.43 ± 3.17
t	/	14.5631	13.2791	23.0928	28.7964
p	/	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

3 讨论

女性盆底功能障碍性疾病是由于盆底结构功能异常而引起的一系列疾病的总称^[1]，包括盆腔脏器脱垂、压力性尿失禁、性功能障碍、粪失禁……我国成年女性中的发病率达 30% 以上^[2]，在国外被称为社交癌，目前已经成为一个全球关注的公共卫生问题。在发达国家和地区，已经普及了盆底肌肉评估、生物反馈训练和电刺激治疗，对产后 42 天的妇女常规进行盆底肌肉训练^[3]，从而大大的减少了盆腔器官脱垂以及尿失禁等盆底功能障碍性疾病的发生^[4]。同时，唤醒盆底的神经及肌肉，使阴道更好的回复到紧缩状态^[5]，从而提高性生活的质量、快感及高潮。本次研究中，研究组接受产后早期康复护理干预，参照组接受产后中期康复干预，结果显示，对比干预后的盆底功能及生活质量改善情况，研究组产妇盆底功能及生活质量改善情况显著优于参照组。差异具有统计学意义，($P < 0.05$)。表明产后早期康复护理干预效果显著。

综上，针对盆底功能障碍性疾病产妇采取产后早期康复护理干预，产妇盆底功能及生活质量改善情况显著改善，适于推广与应用。

参考文献

- [1] 莫水冰. 不同时间康复护理对产后妇女盆底功能的临床影响分析[J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2020, 20(44), 230+294.
- [2] 星芳. 不同时间康复护理对产后妇女盆底功能的影响[J]. 健康养生, 2020, 000(003): 48.
- [3] 张仙果. 不同时间康复护理对产后盆底功能的影响[J]. 山西卫生健康职业学院学报, 2020, 30(4): 103-105.
- [4] 裴亚楠, 乔汇荃, 钱林, 等. 不同时间康复护理对于产后盆底功能影响的效果研究[J]. 新疆中医药, 2019(3).
- [5] 刘莹莹, 苏雪洁. 不同时间康复护理对初产妇产后盆底功能的影响分析[J]. 健康大视野, 2019, 000(006): 140.