

# 渐进式情绪放松训练对先兆流产孕妇心理效能及妊娠结局的影响

朱冬梅

(当阳市妇幼保健院 妇产科)

**【摘要】**目的: 探寻理想的先兆流产孕妇护理方案, 着重分析渐进式情绪放松训练的应用效果。方法: 2023.5-2024.8, 择取病例为先兆流产孕妇, 共计100例, 结合在院期间所用护理方案分组, 进行常规护理的50例孕妇归纳至对照组, 联用渐进式情绪放松训练的50例孕妇归纳至观察组。结果: 比较两项不良情绪评分、自我效能与社会支持评分、不良妊娠结局发生率, 可见两组差异 ( $P < 0.05$ )。结论: 先兆流产孕妇实施渐进式情绪放松训练, 可减少不良情绪, 提高自我效能与社会支持, 降低不良妊娠结局发生风险, 应用价值显著。

**【关键词】** 先兆流产; 常规护理; 渐进式情绪放松训练; 不良情绪; 自我效能; 社会支持

Effect of progressive emotional relaxation training on psychological efficacy and pregnancy outcome in pregnant women with induced abortion

Zhu Dongmei

(Dangyang City Maternal and Child Health Care Hospital obstetrics and gynecology)

**[Abstract]** Objective: To explore the ideal nursing plan for pregnant women with threatened abortion, and focus on the application effect of progressive emotional relaxation training. Methods: 2023.5-2024.8, the selected cases were pregnant women with threatened abortion, a total of 100 cases. Combined with the nursing plan used in the hospital, 50 pregnant women who had routine care were summarized to the control group, and 50 pregnant women with progressive emotional relaxation training were summarized to the observation group. Results: Comparing the two adverse mood scores, self-efficacy and social support scores, and the incidence of adverse pregnancy outcomes, the two groups were different ( $P < 0.05$ ). Conclusion: Progressive emotional relaxation training in pregnant women with threatened abortion can reduce bad mood, improve self-efficacy and social support, and reduce the risk of adverse pregnancy outcomes, with significant application value.

**[Key words]** threatened abortion; routine care; progressive emotional relaxation training; bad mood; self-efficacy; social support

先兆流产属于妊娠过程中常见问题, 指孕妇妊娠 28 周发生少量阴道出血症状, 多数患者同时存在阵发性腹痛等多种不适症状<sup>[1-2]</sup>。部分患者充分休息、积极治疗后, 不适症状消失, 可继续妊娠<sup>[3-4]</sup>。部分患者症状继续加重, 可导致患者流产<sup>[5]</sup>。受症状体征影响, 先兆流产患者出现阴道出血症状时, 容易发生紧张、焦虑以及恐慌等不良情绪, 会对母婴身心健康、生命安全造成较大危害<sup>[6]</sup>。做好患者的护理工作, 帮助患者调节身心不适症状, 辅助保胎治疗, 是非常有必要的。文章分析渐进式情绪放松训练的效果, 报道内容如下。

## 1 · 资料与方法

### 1.1 一般资料

以 2023.5-2024.8 在医院确诊、治疗的先兆流产孕妇 100 例为研究对象。纳入标准: (1) 有早孕史、停经表现; (2) 有阴道出血症状, 伴不同程度小腹疼痛、腰酸胀痛; (3) 妇

科检查显示宫颈口未开, 子宫有增大表现且符合妊娠时间; (4) 尿妊娠试验阳性; (5) 知情同意研究。排除标准: (1) 无保胎需求; (2) 入院时已经流产或希望流产; (3) 精神异常、精神障碍; (4) 生殖道炎症; (5) 恶性肿瘤。

### 1.2 方法

对照组, 常规护理: 向患者、家属普及先兆流产发生原因、保胎方案与注意事项等; 遵从医嘱进行各项有效治疗、护理操作, 保证操作质量与效果; 识别患者保胎过程中存在的问题, 耐心解决每一项问题, 促使患者积极参与保胎, 提高保胎成功率与安全性。

观察组, 渐进式情绪放松训练, 一天 2 次, 上午、下午分别 1 次, 要求患者训练前排便, 做好训练准备: (1) 音乐放松训练: 选择柔和舒缓音乐, 指导孕妇舒适体位, 调整呼吸至有节律, 从而实现身心放松。一边呼吸放松, 一边指导患者想象美好场景及美好事物, 尤其是新生儿叫妈妈、家人共同环绕的场景。(2) 肌肉放松训练: 在音乐播放过程中,

利用言语暗示,让患者集中注意力,令全身肌肉紧绷,持续紧绷 5-7s,然后放松局部肌肉,按照从上到下顺序一一放松,重复进行 5-6 次,护士需密切观察患者表情、肌肉状态,评估是否实现放松、是否达到预期目标。(3)情绪管理:和孕妇一对一访谈,了解孕妇真实情绪,评估孕妇情绪状态,识别孕妇的焦虑、抑郁等,做好相关记录。积极和孕妇、家属沟通,基于孕妇性格特征及心理变化进行个体化干预,向孕妇传授准确安全的情绪发泄方法,如积极聊天、看喜剧电视剧、在不影响保胎前提下进行兴趣活动、阅读书籍等等,充分转移患者注意力,减轻心理压力,消除不良情绪对生理造成的影响。定时和孕妇进行一对一访谈,告知孕妇访谈内容保密,一次访谈 1 小时,期间利用引导性语言帮助孕妇释放内心痛苦与内心压力。在患者状态尚可的时候,带领患者参加同伴交流活动,让保胎成功患者现身说法,和患者分享成功保胎经验,帮助患者树立成功保胎信心,改善患者的心理状态,消除患者的恐惧及不安等情绪。积极与患者家属、朋友沟通,强调患者此时的心理需求与心理问题,讲解患者不良情绪形成原因,让患者家属与朋友充分体谅患者,为患者提供充足家庭支持与心理支持,减轻患者的心理压力及情感负担。

### 1.3 观察指标

表 1 不良情绪比较 (n=50 例,  $\bar{x}$ , 分)

组别	焦虑评分		抑郁评分	
	入院时	出院时	入院时	出院时
观察组	54.98 ± 2.57	32.12 ± 2.24 <sup>a</sup>	56.91 ± 2.68	34.17 ± 2.21 <sup>a</sup>
对照组	54.50 ± 2.50	38.79 ± 2.41 <sup>a</sup>	56.23 ± 2.60	40.32 ± 2.36 <sup>a</sup>
t 值	0.965	7.453	0.932	7.128
P 值	0.213	0.001	0.225	0.001

注:与同组入院时比较,<sup>a</sup>P < 0.05。

表 2 自我效能与社会支持 (n=50 例,  $\bar{x}$ , 分)

组别	自我效能评分		社会支持评分	
	入院时	出院时	入院时	出院时
观察组	21.23 ± 2.51	29.46 ± 2.89 <sup>a</sup>	28.31 ± 5.41	49.56 ± 5.82 <sup>a</sup>
对照组	21.85 ± 2.65	26.25 ± 2.77 <sup>a</sup>	29.20 ± 5.56	42.43 ± 5.70 <sup>a</sup>
t 值	0.897	5.345	0.843	7.089
P 值	0.223	0.001	0.236	0.001

注:与同组入院时比较,<sup>a</sup>P < 0.05。

表 3 妊娠结局比较 (n=50 例, n/%)

组别	产后出血	胎膜早破	早产	流产
观察组	2 (4.00%)	2 (4.00%)	2 (4.00%)	1 (2.00%)
对照组	10 (20.00%)	9 (18.00%)	9 (18.00%)	7 (14.00%)
X <sup>2</sup> 值	6.098	6.574	6.574	5.687
P 值	0.001	0.001	0.001	0.001

各组指标如下,(1)不良情绪,在入院时、出院时要求患者结合自身真实感受填写焦虑自评量表<sup>[7]</sup>、抑郁自评量表<sup>[8]</sup>,均设置临界值,分别是 50 分、53 分,>临界值则代表存在该项不良情绪,且得分越低越好;(2)自我效能,在入院时、出院时要求患者结合自身真实感受填写自我效能感测评量表<sup>[9]</sup>,量表中问题共计 10 个,均通过 Likert 4 级评分法评价,总分 40 分,得分越高越好;(3)社会支持,在入院时、出院时要求患者结合自身真实感受填写社会支持评定量表<sup>[10]</sup>,量表中维度共计 3 个、条目共计 10 个,总分 100 分,评分越高越好;(4)妊娠结局,包含产后出血、胎膜早破、早产、流产。

### 1.4 统计学方法

此次研究所得指标均通过 SPSS 26.0 处理,P < 0.05 是差异有统计学意义。

## 2 · 结果

2.1 各组不良情绪对比 见表一。

2.2 各组自我效能与社会支持对比 见表二。

2.3 各组妊娠结局对比 见表三。

### 3·讨论

先兆流产是妊娠妇女常见疾病,疾病发生和多种因素具有直接关系,包含胚胎因素、遗传因素以及内部环境因素等<sup>[1]</sup>。多数先兆流产孕妇有强烈的保胎、继续妊娠意愿。在发生先兆流产症状,确诊疾病后,精神状态不佳,容易发生焦虑、恐慌、紧张等多种不良情绪<sup>[2]</sup>。这一类孕妇伴有较大心理压力,容易发展为心理问题,可导致内分泌紊乱,影响保胎治疗效果。为提高保胎治疗效果,需辅以科学合理护理干预<sup>[3]</sup>。以往实施常规护理,要求以疾病为中心,以落实疾病治疗为主要目标,并未认识到疾病对患者心理造成的影响,

无法消除心理所致不良影响<sup>[4]</sup>。渐进式情绪放松训练是现今推崇的护理方式,由音乐放松、肌肉放松联合构成<sup>[5]</sup>。音乐疗法可转移患者注意力,充分舒缓音乐对大脑的积极影响,激活下丘脑系统,有效调节内分泌,刺激激素分泌,提升患者愉悦感,舒缓患者的焦虑情绪及心理压力。放松训练可集中患者注意力,让患者沉浸在轻松、愉悦氛围中,帮助患者脱离高度关注疾病的状态,减轻患者的焦虑情绪与紧张情绪,提高康复信心。

综上所述,先兆流产孕妇保胎治疗期间实施渐进式情绪放松训练,可获得显著效果。

### 参考文献:

- [1]DUDUKINA, ELENA, HORVATH-PUHO, ERZSEBET, SORENSEN, HENRIK TOFT, et al. Long-term risk of epilepsy, cerebral palsy and attention-deficit/hyperactivity disorder in children affected by a threatened abortion in utero[J]. International Journal of Epidemiology: Official Journal of the International Epidemiological Association, 2021, 50 ( 5 ): 1540-1553.
- [2]SUMIYO OKAWA, YOSHIHIKO HOSOKAWA, KEIKO NANISHI, et al. Threatened abortion, threatened premature labor, and preterm birth during the first state of emergency for COVID - 19 in 2020 in Japan[J]. The journal of obstetrics and gynaecology research, 2022, 48 ( 5 ): 1116-1125.
- [3]邱月元, 何元姣. 门诊先兆流产合并绒毛膜血肿孕妇低分子肝素注射治疗的护理及对孕妇不良反应发生的影响[J]. 中外医学研究, 2021, 19 ( 13 ): 110-112.
- [4]HONGQIONG ZHAO, WEI HE, ZHU YANG. A pairwise and network meta - analysis comparing the efficacy and safety of progestogens in threatened abortion[J]. International journal of gynecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics, 2022, 156 ( 3 ): 383-393.
- [5]JIAZHEN WANG, XIN LIU, YOU GANG ZHANG, et al. The Potential Mechanism of Zishen Yutai Pills against Threatened Abortion: An Approach Involving Network Pharmacology and Experimental Evidence[J]. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM, 2023, 2023 ( Pt.2 ): Article ID 5797767.
- [6]DUDUKINA, ELENA, HORVATH-PUHO, ERZSEBET, SORENSEN, HENRIK TOFT, et al. Long-term risk of epilepsy, cerebral palsy and attention-deficit/hyperactivity disorder in children affected by a threatened abortion in utero ( vol 50, pg 1540, 2021 ) [J]. International Journal of Epidemiology: Official Journal of the International Epidemiological Association, 2022, 51 ( 3 ): 1034.
- [7]聂娟, 高敏, 钟阳. 中药汤剂结合情志护理干预对先兆流产患者妊娠结局的临床研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20 ( 18 ): 145-148.
- [8]程洁, 胥佟. 人文关怀护理联合优质护理模式对特殊先兆流产患者临床效果的影响[J]. 中西医结合护理 ( 中英文 ), 2022, 8 ( 1 ): 166-168.
- [9]叶文婷, 沈青燕, 叶伟兰. 观察全面护理对孕早期先兆流产保胎者的睡眠质量及负面情绪的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9 ( 8 ): 1458-1460.
- [10]刘芳. 理性情绪行为干预联合渐进性放松训练对先兆流产孕妇心理压力及自我效能的影响分析[J]. 现代诊断与治疗, 2024, 35 ( 3 ): 455-457.
- [11]郭光艳. 人文关怀护理联合渐进性放松训练模式对先兆流产孕妇负面情绪、自我效能感的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5 ( 6 ): 59-62.