

延续性健康教育联合围产期运动指导对分娩方式及产后盆底功能的影响

黄春荣

河池市东兰县人民医院 广西河池 547400

〔摘要〕目的 探究延续性健康教育联合围产期运动指导对分娩方式及产后盆底功能的影响。方法 选取本院 2019 年 9 月 1 日到 2019 年 12 月 1 日待产孕妇 60 例作为研究对象, 根据科学平行对比法设定组别, 研究组给予延续性健康教育联合围产期运动指导 (例数=30 例), 参照组仅进行妇产科常规护理 (例数=30 例), 观察研究组与参照组对分娩方式及产后盆底肌功能的影响。结果 研究组顺产率为 86.67%, 剖宫产率为 13.33%, 参照组顺产率为 40%, 剖宫产率为 60%, 研究组与参照组比较差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 研究组干预后产后盆底功能与参照组比较差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论 延续性健康教育联合围产期运动指导可有效提升顺产率, 改善产妇产后盆底功能。

〔关键词〕健康教育; 运动指导; 分娩方式; 盆底功能

〔中图分类号〕R473.71 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 01-187-02

盆底功能障碍性疾病作为影响女性生活质量的慢性疾病之一, 诱发因素多为妊娠、分娩损伤、腹压增强、药物、激素、肥胖、盆底手术等。现代医学调查显示^[1], 我国女性产后盆底功能障碍性疾病发病率在 49%-83%, 初产妇发病率高达 70%。因此, 如何有效降低女性产后盆底功能障碍性疾病发生是妇产科医生关注的重点。本研究通过对待产孕妇实施延续性健康教育联合围产期运动指导, 分析其对分娩方式和产后盆底功能的影响。现报道如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取本院 2019 年 9 月 1 日到 2019 年 12 月 1 日待产孕妇 60 例作为研究对象, 根据科学平行对比法设定组别, 研究组给予延续性健康教育联合围产期运动指导 (例数=30 例), 参照组仅进行妇产科常规护理 (例数=30 例)。研究组年龄在 24-50 岁, 平均年龄为 (32.35±12.14) 岁, 孕周在 38-40 周, 平均孕周为 (39.14±1.62) 次, 孕次: 初产妇 19 例、次产妇 11 例; 参照组年龄在 24-50 岁, 平均年龄为 (30.11±13.01) 岁, 孕周在 38-40 周, 平均孕周为 (39.47±1.34) 次, 孕次: 初产妇 20 例、次产妇 10 例。研究组和参照组上述一般资料经统计学软件计算显示存在可比性 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

研究组给予延续性健康教育联合围产期运动指导, 具体如下:

延续性健康教育: ①医护人员可通过微信公众号的形式定期分享由孕产专家讲解孕期膳食、健康保健、产前检查以及分娩方式利弊、母乳喂养技巧等相关知识。②组织待产孕妇参观产科病房, 参观过程中对待产孕妇所提出的疑问进行解答。③资深产科医师对孕妇进行集中授课, 观看分娩教育相关视频, 指导孕妇分娩技巧的同时讲授产后恢复训练, 发放《孕产期分娩方式与母乳喂养》知识手册, 该项要求夫妻双方参加。

围产期运动指导: ①运动操: 指导患者进行上肢伸展和扩胸, 操作时间为 4 分钟, 下肢踝泵运动, 操作时间为 2 分钟; 让孕妇在椅子上双手上举装满水的矿泉水瓶, 10 次; ②呼吸训练: 指导使用腹式呼吸在每次运动开始和结束时。指

导孕妇练习胸式呼吸, 先浅而慢后加速呼吸, 再进行浅呼吸, 最后屏气用力 and 呼气。③盆底训练, 先要求孕妇排空膀胱后, 平躺, 双腿屈膝微微分开, 指导患者在盆底肌收缩时集中注意力缓慢呼吸, 吸气时收缩肛门, 上提盆底肌, 随后呼气放松。整个过程大腿和臀部不参与收缩, 熟练掌握后, 告知患者随时随地练习。

1.3 观察指标

①产后盆底功能指标^[2], 根据国际通用会阴肌力测试法对研究对象进行盆底肌力测量, 对研究对象盆底 I、II 类肌力、盆底 I、II 类肌疲劳度进行记录。②记录研究对象最后分娩方式。

1.4 统计学方法

所有数据均经 SPSS21.0 统计软件分析, 软件中采用卡方检验、计数资料百分比对一般资料和分娩方式进行分析; 采用 t 检验、计量资料均数 ± 标准差 “ $\bar{x} \pm s$ ” 对产后盆底功能进行分析。当 $P < 0.05$ 具有统计学意义。

2 结果

2.1 研究组和参照组分娩方式比较

研究组顺产率为 86.67%, 剖宫产率为 13.33%, 参照组顺产率为 40%, 剖宫产率为 60% 比较差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 详见表 1

表 1: 研究组和参照组分娩方式比较 [n (%)]

组别	例数	顺产	剖宫产
研究组	30	12 (40%)	18 (60%)
参照组	30	26 (86.67%)	4 (13.33%)
χ^2	-	46.898	
P	-	< 0.05	

2.2 研究组和参照组干预后产后盆底功能比较

研究组干预后产后盆底功能与参照组比较差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 详见表 2

3 讨论

盆底功能障碍性疾病作为产妇产后面临的康复问题之一, 直接关系到产妇的身体健康水平^[3]。但现阶段医疗模式对产妇的关注多在妊娠及分娩期间, 对其出院后的情况往往

及较为忽视^[4]。其中自然分娩对阴道生殖结构存在一定损伤,因此,正确指导产妇分娩是避免降低对盆底功能损害的关键。本研究通过对 30 例患者实施延续性健康教育联合围产期运动指导,结果显示,研究组顺产率为 86.67%,参照组顺产率为 40%,且研究组干预后产后盆底功能($P < 0.05$),这说明延续性健康教育联合围产期运动指导可有效提升顺产率,改善产妇产后盆底功能。分析其原因,延续性健康教育是通过

产妇进行分娩方式、产程进展、妊娠及分娩对盆底功能的损伤等指导^[5],消除产妇妊娠期运动鼓励,有效提高自然分娩率。而围产期运动指导则是通过运动操、呼吸训练及盆底训练实施延续性围产期运动指导,有效促进产后盆底肌力恢复,提升产妇自我保健能力^[6,7]。

综上所述,延续性健康教育联合围产期运动指导可有效提升顺产率,改善产妇产后盆底功能。

表 2: 研究组和参照组干预后产后盆底功能比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	盆底 I 类肌力	盆底 II 类肌力	盆底 I 类肌疲劳	盆底 II 类肌疲劳
研究组	30	3.61 $\pm$ 0.35	3.32 $\pm$ 0.26	1.34 $\pm$ 0.56	0.87 $\pm$ 0.54
参照组	30	3.34 $\pm$ 0.61	3.01 $\pm$ 0.54	1.56 $\pm$ 0.12	1.15 $\pm$ 0.17
t	—	2.103	2.833	2.104	2.709
P	—	0.020	0.003	0.020	0.004

[参考文献]

- [1] 李芳芳, 苗金燕. 探讨孕妇学校健康教育对分娩方式的影响[J]. 中国保健营养, 2019, 29(4):292.
- [2] 邓富秋, 李云, 曹莉等. 临床护理路径结合健康教育对产妇选择自然分娩方式的促进作用分析[J]. 山西医药杂志, 2017, 46(4):375-377.
- [3] 王桂英, 张莉, 黄沛清等. 延续性围产期运动对分娩方式及产后盆底康复的影响[J]. 护理管理杂志, 2016, 16(2):121-122.
- [4] 赵红玲. 孕期系统化健康教育对孕妇分娩方式及纯母乳

乳喂养的影响[J]. 中国妇幼保健, 2014, 29(36):5970-5972.

- [5] 安莉, 刘书霞, 董艳, 李英梅. 盆底手法按摩联合电刺激生物反馈治疗产后盆底功能障碍的疗效分析[J]. 中国妇幼保健, 2019, 34(22):5155-5159.

[6] 迪丽拜尔·安外尔, 沙阿代提·吾甫尔, 努尔比耶·艾则孜, 古丽娜·阿巴拜克力. 产后早期盆底障碍性疾病研究[J]. 新疆医科大学学报, 2019, 42(11):1502-1505.

- [7] 王桂英, 张莉, 黄沛清. 延续性围产期运动对分娩方式及产后盆底康复的影响[J]. 护理管理杂志, 2016, 16(02):121-122.

(上接第 185 页)

经护理, 观察组住院时间明显低于对照组, $P < 0.05$; 对照组髋关节评分明显低于观察组, $P < 0.05$, 见表 2。

3 讨论

损害控制理论应用于严重多发伤救治中能减少术后并发症发生率, 且在高龄患者中的应用较为广泛^[2]。手术室损害控制护理应用于高龄髋部骨折患者中, 可有效降低对患者的电离辐射, 缓解患者疼痛, 对稳定患者情绪、提高患者配合度具有重要作用, 保证术中温度对患者身体免疫功能、血氧饱和度及循环系统均有一定的积极影响, 降低应激反应^[3]。

本次研究结果表明, 观察组术后并发症发生率与住院时

间低于对照组; 观察组髋关节评分高于对照组。两项指标的组间差距均较显著, $P < 0.05$ 。

综上所述, 采用手术室损害控制护理对高龄髋部骨折患者具有良好的临床疗效, 值得推广。

[参考文献]

- [1] 周璐, 黎妙联. 延续护理干预对高龄髋部骨折术后患者的影响[J]. 当代护士(下旬刊), 2018, 25(05):99-101.
- [2] 钱珍, 杨志英, 王蓓. 高龄髋部骨折患者的快速康复护理探讨[J]. 实用临床医药杂志, 2018, 22(04):96-99.
- [3] 廖淑梅, 路星辰, 熊雁, 董晨辉, 余建英, 杨柳. 损害控制在 90 岁以上超高龄患者髋部骨折围术期护理中的应用[J]. 重庆医学, 2017, 46(13):1840-1842.

(上接第 186 页)

威胁^[3]。护理人员与患儿接触较多, 有效的护理服务不仅有利于安抚患儿情绪, 促使其积极配合治疗, 而且也有利于提高治疗效果, 帮助患儿尽快恢复健康。针对性护理是一种新型护理模式, 其是指为患儿提供更具有针对性的护理服务, 促使护理服务更符合患儿的具体需求, 以此提高临床护理效果以及护理工作质量, 促进患儿疾病康复^[4-5]。此次研究中观察组患儿增加实施了针对性护理, 结果显示观察组住院时间为(2.8 $\pm$ 0.7)d、发热症状消失时间为(3.7 $\pm$ 0.8)d、咳嗽消失时间为(5.7 $\pm$ 1.2)d, 均显著短于对照组, 此次研究也对患儿家属进行了满意度调查, 结果也显示观察组满意度更高。以上研究结果可证明小儿肺炎应用针对性护理的效果显著, 对维护护患关系也具有积极意义。

综上所述, 小儿肺炎护理中应用针对性护理可进一步改

善患儿的临床症状, 帮助患儿尽快恢复健康, 提高患儿家属对护理服务的满意度, 应用价值较高。

[参考资料]

- [1] 白昌秀. 针对性护理在小儿肺炎护理中的效果观察[J]. 医学美容, 2019, 28(17):87-87.
- [2] 封冬梅. 针对性护理在小儿肺炎护理中的应用效果观察及有效率影响分析[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(31):59, 80.
- [3] 张红. 针对性护理模式在小儿肺炎护理中的应用效果观察[J]. 饮食保健, 2019, 6(13):168-169.
- [4] 胡英. 针对性护理在小儿肺炎护理中的效果观察[J]. 安徽卫生职业技术学院学报, 2019, 18(1):120-121.
- [5] 钟雪芳, 刘婉媚, 邱丽霞, 等. 针对性护理在小儿肺炎护理中的效果观察[J]. 中国医药科学, 2018, 8(24):148-150.