

妇科囊肿患者术后康复训练对其生活质量的影响分析

张霞

青海红十字医院 810000

【摘要】目的 探讨妇科囊肿患者术后康复训练对其生活质量的影响。**方法** 收集 2024 年 2 月至 2025 年 2 月期间收治的 108 例妇科囊肿患者案例，随机分为传统组与康复组，每组均为 54 例，传统组运用常规护理，康复组运用术后康复训练，分析不同护理操作后患者并发症发生率、生活质量情况。**结果** 康复组在术后并发症发生率上为 3.70%，传统组为 18.52% ($p < 0.05$)；康复组在各项生活质量评分上，各项均低于传统组 ($p < 0.05$)。**结论** 妇科囊肿患者术后康复训练，可以有助于减少患者并发症发生率，提升患者生活质量，整体情况更好。

【关键词】 妇科囊肿；术后康复训练；生活质量；影响

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 1000-8470 (2025) 05-163-02

妇科囊肿手术后的康复训练对于促进患者身体恢复、减少并发症以及提升生活质量具有重要意义。术后康复训练的具体展开需要结合患者的健康状况、手术方式以及个人体质来制定。本文采集 108 例妇科囊肿患者案例，分析运用术后康复训练的效果，具体如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集 2024 年 2 月至 2025 年 2 月期间收治的 108 例妇科囊肿患者案例，随机分为传统组与康复组，每组均为 54 例。传统组中，年龄从 21 岁至 48 岁，平均 (36.82 ± 3.29) 岁；病程从半年至 3 年，平均 (1.72 ± 0.48) 年；康复组中，年龄从 21 岁至 49 岁，平均 (37.14 ± 5.76) 岁；病程从半年至 3 年，平均 (1.65 ± 0.57) 年；两组患者在基本年龄、病程有关信息上不存在明显差异，有对比研究意义。

1.2 方法

传统组运用常规护理，康复组运用术后康复训练，具体如下：

首先，在手术后早期阶段，卧床休息是必要的，但也需要适当的活动来促进肠道蠕动和防止静脉血栓形成。患者可以在术后的第一天开始进行简单的床上活动，例如轻微的抬腿动作和屈膝运动。这有助于改善血液循环，并开始帮助肌肉恢复。随着身体疼痛减轻，可以在医生的指导下逐步增加活动量。在这一阶段，应注意避免引发过度疲劳或使腹部承受过大压力^[1]。

随着身体适应术后变化进入到恢复期，患者可以开始慢慢增加活动强度。散步是非常理想的康复运动，可以在术后一周后逐渐开始。开始时每天散步 5-10 分钟，根据身体的耐受能力和医生的建议逐步增加至每天 30 分钟。这不仅有助于提升心肺功能，还能够促进腹部血液循环，加速愈合过程^[2]。同时，散步对精神状态的改善也有积极影响，帮助患者缓解术后负面情绪。

在运动方式上，术后可以加入一些柔和的伸展和拉伸运动，如瑜伽和普拉提。这些运动可在术后一个月左右开始，被认为有助于增强核心肌群的力量，改善身体姿态，并促进新陈代谢。伸展运动应该柔和，以避免任何腹部过度拉伸或者对手术部位施加压力^[3]。在这一阶段，重点在于增强核心稳定性，加速恢复的同时预防术后疼痛和疲劳。

此外，盆底肌锻炼是术后康复的重要组成部分。妇科囊

肿手术可能会影响盆底肌的功能，从而导致一系列问题，如尿失禁或盆腔器官脱垂。术后盆底肌锻炼可以通过凯格尔运动进行。这种运动涉及反复收缩和放松盆底肌，通常每天多次进行，在术后数周即可开始。这是一个循序渐进的过程，在开始时力求轻柔，然后逐步增加次数和持续时间，以进一步增强肌肉张力和弹性。

术后康复训练还包括通过饮食和生活方式的改善来促进康复。术后应特别强调保持营养均衡的饮食，富含纤维以促进肠道健康，并避免便秘。饮食中需要包括足够的蛋白质，以帮助愈合和细胞修复，同时避免过于油腻或者刺激性的食物。生活方式调整同样重要，通过每天适当的休息和充足的睡眠，以及有效的压力管理，以支持身体整体的康复过程。

最后，定期随访及监测是术后康复的重要环节。患者应与医生保持沟通，反馈康复状态及运动过程中出现的任何不适，以便及时调整康复计划。

1.3 评估观察

分析不同护理操作后患者并发症发生率、生活质量情况。生活质量主要集中在物质功能、心理功能、社会功能、躯体功能。并发症主要集中在出血、感染、尿潴留等。

1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 进行统计分析。计数数据用 $n(\%)$ 表示并进行卡方检验；计量数据用 $\bar{x} \pm s$ 表示并进行 t 检验， $p < 0.05$ 表示结果具有统计学意义。

2 结果

2.1 患者术后并发症发生率情况

见表 1 所示，康复组在术后并发症发生率上为 3.70%，传统组为 18.52% ($p < 0.05$)。

表 1：患者术后并发症发生率评估结果 [$n(\%)$]

分组	n	尿潴留	出血	感染	并发症发生率
康复组	54	0 (0.00)	1 (1.85)	1 (1.85)	3.70%
传统组	54	3 (5.56)	4 (7.41)	3 (5.56)	18.52%

注：两组对比， $p < 0.05$

2.2 各组患者生活质量评分情况

表 2：两组患者生活质量评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

时间	物质功能	躯体功能	社会功能	心理功能
康复组	82.52 ± 4.09	84.07 ± 5.26	83.49 ± 4.72	82.56 ± 3.07
传统组	71.39 ± 3.68	73.42 ± 4.39	74.52 ± 3.51	72.38 ± 3.56

(下转第 165 页)

发生导管血流感染。

1.3.6 按要求配制透析液

安排专人进行浓缩液的配制，一定要现配现用，不要长时间储存，每周要进行二次容器消毒，消毒液为含氯消毒液，将容器浸泡在消毒液中至少 30min，之后通过透析用水对容器进行彻底的清洗并倒扣于不锈钢上用来备用。

1.4 统计学分析

采用 SPSS26.0 统计学软件进行分析，计量数据用 ($\bar{x} \pm s$) 表示，组间比较 t 检验；计数资料采用百分比表示，数据对比采取 χ^2 校验， $P < 0.05$ ，差异具有统计学意义。

2 结果

我院血透室在 2017 年至 2018 年期间未发生严重医院感染事件，患者满意度为 99.0%，取得了满意护理效果，如下表 1

表 1: 血透室医院感染发生率及患者满意度

病例	满意度	感染发生率
300	99.0	0

3 结论

血液透析是一项对专业性要求很高的操作流程，具有很强的风险性，由于要将患者的血液成分进行置换因此很容易感染上血源性疾病。目前血透室在护理过程中存在一些不规范的行为，增加了医院感染的可能性，为了尽可能降低感染率，

需要对血透室的具体安全隐患进行分析，同时提出针对性的护理干预措施^[5]。本次研究中，根据我院血透室的实际情况，提出了 5 个方面的安全隐患，从制度、人员的角度进行了分析，并且提出了相应的护理干预措施，血透室护士一定要认识到血透室血源性疾病预防的重要性，切实增强医护人员的责任意识，从源头上杜绝血源性疾病感染的发生。本次研究结果显示，我院血透室在 2023 年 10 月至 2024 年 10 月期间未发生严重医院感染事件，患者满意度为 99.0%，取得了满意护理效果。

综上所述，血液透析采取防范有效的安全隐患分析及护理干预措施可以降低血透感染事件发生率，提高患者满意度，需要在血透室日常管理中加以良好运用。

参考文献：

- [1] 孙立复. 血液透析护理不安全因素和防范措施的分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2024, 13(18): 123-124
- [2] 贾翠梅, 李芳芳, 丁伟芳, 等. 血透室医院感染危险因素分析与控制管理[J]. 中国护理管理, 2022, 45(9): 108-109
- [3] 孔洁. 血透室医院感染危险因素分析及控制感染的护理措施[J]. 世界最新医学信息文摘, 2023, 19(40): 9-11.
- [4] 苟福惠. 基层医院血透室感染管理危险因素与防控措施[J]. 医学信息, 2024, 15(22): 46-47.
- [5] 邱生燕. 血透室护理安全管理因素的分析与对策[J]. 中医药管理杂志, 2023, 31(7): 44-45

(上接第 162 页)

对于急性心肌梗死患者，因对疾病掌握不足，且同时受到疼痛等影响，需要长期卧床等，导致患者出现不同程度的恐惧、焦虑等不良心理，影响了患者的治疗和患者术后的恢复。传统的常规护理多遵从医嘱对患者病情开展护理工作，盲目性高，缺乏与患者的有效沟通，整体的护理效果并非十分理想。优质护理是在常规护理基础上，对其进行强化，并全对护理责任予以落实的，以患者为中心的护理模式^[5]。优质护理可以让患者多方面、多角度感受到护理人员的关心，使患者身心在护理干预下，均可以得到显著的改善，护理效果显著。研究中优质组患者的焦虑、抑郁评分护理后比常规组低，平均住院时间显著缩短，可见，优质护理用于急性心肌梗死患者的护理中，显著的改善了患者的不良心理，而良好的心理利于患者病情的快速好转，进而缩短了平均住院时间。

综上所述，急性心肌梗死患者临床护理中实施优质护理，心理状态改善好，病情恢复快，值得推广。

参考文献：

- [1] 杨亚佳, 范雪华, 江溶. 优质护理对急性心肌梗死患者的临床疗效观察[J]. 护士进修杂志, 2024, 39(8):718-720.
- [2] 秦洁洁, 王沙, 庞瑞雪, 等. 急性心肌梗死护理中应用循证护理的效果分析[J]. 重庆医学, 2022, 15(A03):18-19.
- [3] 陈美, 陈洪, 李丽丽, 等. 优质护理在急性心肌梗死患者中的应用[J]. 中华现代护理杂志, 2023, 29(20):165-166.
- [4] 焦恒, 张智瑞. 急性心肌梗死患者的护理体会[J]. 解放军医药杂志, 2021, 17(s1):92-92.
- [5] 陈丽娜, 周焕芳, 任国琴, 等. 优质护理在急性心肌梗死并发心律失常患者中的应用[J]. 实用临床医药杂志, 2024, 28(20):11-13.

(上接第 163 页)

注：两组护理后对比， $p < 0.05$

见表 2，康复组在各项生活质量评分上，各项均低于传统组 ($p < 0.05$)。

3 讨论

妇科囊肿患者术后康复训练之所以能够有效减少术后并发症并提升生活质量，主要原因在于其通过系统性的身体活动和功能性训练，促进术后生理功能的恢复。康复训练有助于改善血液循环，增加组织供氧，从而加速愈合过程。这种活动还可以增强肌肉力量和灵活性，特别是在核心和盆底区域，从而帮助恢复内脏支持功能并改善日常活动能力。通过逐步增加的身体活动，康复训练能够有效预防术后常见的并发症，例如深静脉血栓、肺部感染或肠粘连等。此外，康复训练带来的心理效应也不容小觑，规律的运动释放内啡肽，

帮助降低术后焦虑和抑郁感，提升患者的整体精神状态和生活满意度。通过科学合理的康复计划，患者不仅能够实现更快的身体恢复，还能够通过增强的自我效能感，改善生活质量，实现更好的术后生活适应。

总而言之，妇科囊肿患者术后康复训练，可以有助于减少患者并发症发生率，提升患者生活质量，整体情况更好。

参考文献：

- [1] 公维菊, 公维盛, 赵荣. 中医特色护理预防妇科恶性肿瘤术后淋巴囊肿形成的价值[J]. 国际护理学杂志, 2022, 41(9):1629-1632.
- [2] 谢会荣. 妇科卵巢囊肿剔除手术护理配合及应用价值[J]. 母婴世界, 2022(12):109-111.
- [3] 张琳琳. 聚焦解决护理模式在腹腔镜卵巢囊肿剔除术患者中的应用[J]. 妇儿健康导刊, 2024, 3(10):164-167.