

子宫肌瘤患者术后早期活动对康复进程的影响分析

高雅婷

青海红十字医院 810000

【摘要】目的 探讨子宫肌瘤患者术后早期活动对康复进程的影响。**方法** 收集 2024 年 1 月至 2025 年 1 月期间接收的 94 例子宫肌瘤患者案例，随机分为传统组与优化组，每组均为 47 例，传统组运用常规护理，优化组运用术后早期活动，分析不同护理之后患者康复速度、护理满意度情况。**结果** 优化组在术后恢复速度指标上，各项明显少于传统组 ($p < 0.05$)；优化组在患者护理满意度上为 97.87%，传统组为 76.60% ($p < 0.05$)。**结论** 子宫肌瘤患者术后早期活动可以加速患者术后恢复速度，提升患者护理满意度，整体恢复质量得到提升。

【关键词】 子宫肌瘤；术后早期活动；康复进程；影响

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 1000-8470 (2025) 05-130-02

子宫肌瘤患者在术后的早期活动对恢复过程至关重要。手术方式的不同，如腹腔镜手术或开腹手术，可能影响患者的术后活动能力和需求。术后早期活动，可以更好的促使患者更好的康复，提升患者舒适度。本文采集 94 例子宫肌瘤患者案例，分析运用术后早期活动后的效果，具体如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集 2024 年 1 月至 2025 年 1 月期间接收的 94 例子宫肌瘤患者案例，随机分为传统组与优化组，每组均为 47 例，传统组中，年龄从 24 岁至 50 岁，平均 (35.29 ± 4.71) 岁；病程从 1 年至 3 年，平均 (1.86 ± 0.53) 年；优化组中，年龄从 25 岁至 50 岁，平均 (36.16 ± 3.23) 岁；病程从 1 年至 3 年，平均 (1.67 ± 0.49) 年；两组患者在基本年龄、病程有关信息上不存在明显差异，有对比研究价值。

1.2 方法

传统组运用常规护理，优化组运用术后早期活动，具体内容如下：

在术后的第一天，鼓励患者进行轻度的床上活动。可以从简单的肢体活动开始，如抬举双手、轻微的上肢伸展、屈曲膝盖和旋转足踝。这些动作不仅有助于促进血液循环、减少血栓形成的可能性，还能缓解因长时间卧床引发的肌肉僵硬和酸痛。随着恢复的稳定，患者可以逐渐进行坐起练习。床上的坐起活动不仅帮助患者增强腹部肌肉的运用和活动能力，还能促使身体核心肌群恢复正常功能。起初可以使用辅助如床梯等工具帮助，待患者坐起稳定后，进行腰部和颈部的轻柔运动。此阶段的活动帮助减少术后肠道功能障碍，减轻胀气及促进胃肠蠕动，加快术后恢复。

术后第二日至第三天，患者可以开始尝试下床活动。在安全环境和专业护理人员的协助下，患者从坐起过渡到站立和行走。行走的距离和时间应该循序渐进。例如，初期以房间短距离走动为主，逐步扩大活动范围至走廊或病房休息区。这样的早期活动促进全身血液循环，提高手术刀口愈合速度，并且增强心肺功能。

在整个术后早期活动过程中，重点在于倾听患者身体的反馈，避免过度运动带来的不适或伤害。任何不适症状如剧痛、头晕都需及时休息或反馈给护理人员以调整活动强度。保持适度的活动量不仅是身体恢复的一部分，亦是心理康复的手段之一。适量的运动能提升患者术后的自信心，减少术后抑

郁发生的风险。

同时，术后早期活动需结合有效的疼痛管理。如在活动前服用相应剂量的止痛药，以确保活动过程中的舒适性。此外，患者应多注意身体的水分补充，促进新陈代谢并减少便秘发生。在进行活动后，建议患者卧床休息时腿部稍微抬高，有助于改善血液回流，缓解下肢肿胀。

营养也是术后恢复的重要部分，活动之余结合合理饮食可以增强体力。术后饮食应从流质开始，逐渐过渡到半流质和普通饮食，确保足够的蛋白质和维生素摄入，支持组织修复和整体康复。适量优质蛋白质如鱼类和禽肉类，加上丰富的蔬菜和水果，能促进体力补充及身体机能恢复。

1.3 评估观察

分析不同护理之后患者康复速度、护理满意度情况。康复速度主要集中在术后排气时间、首次下床活动时间、住院时间等。护理满意度为很满意与基本满意的比例之和。

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 两组患者术后恢复速度指标情况

如表 1 所示，优化组在术后恢复速度指标上，各项明显少于传统组 ($p < 0.05$)。

表 1：两组患者术后恢复速度指标对比 ($\bar{x} \pm s$)

时间	术后排气 时间 (h)	首次下床活动 时间 (h)	住院 时间 (d)
优化组	27.59 ± 4.27	29.76 ± 4.25	4.25 ± 0.69
传统组	49.72 ± 3.56	34.51 ± 5.72	6.14 ± 0.76

注：两组护理后对比， $p < 0.05$

2.2 各组患者护理满意度情况

见表 2，优化组在患者护理满意度上为 97.87%，传统组为 76.60% ($p < 0.05$)。

表 2：各组患者护理满意度结果 [$n(\%)$]

分组	很满意	基本满意	不满意	总护理 满意度
优化组 ($n=47$)	37 (78.72)	9 (19.15)	1 (2.13)	97.87%
传统组 ($n=47$)	20 (42.55)	16 (34.04)	11 (23.40)	76.60%

(下转第 133 页)

评分降低程度明显高于传统组 ($p < 0.05$)。

表 1: 各组患者护理满意度结果 [n(%)]

分组	很满意	基本满意	不满意	总护理满意度
改良组 (n=58)	42 (72.41)	13 (22.41)	3 (5.17)	94.83%
传统组 (n=58)	29 (50.00)	17 (29.31)	12 (20.69)	79.31%

注: 两组对比, $p < 0.05$

表 2: 两组患者护理前后焦虑、抑郁有关评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	时间	SAS	SDS
改良组	护理前	54.78 $\pm$ 4.18	52.68 $\pm$ 5.37
	护理后	32.47 $\pm$ 3.81	34.29 $\pm$ 4.31
传统组	护理前	53.62 $\pm$ 3.59	53.72 $\pm$ 3.98
	护理后	47.22 $\pm$ 4.51	42.56 $\pm$ 4.39

注: 两组护理前对比, $p > 0.05$, 两组护理后对比, $p < 0.05$

3 讨论

本研究结果中, 心理护理与健康教育有效的改善负面情绪, 提升患者治疗依从性。原因在于: 因为针对性心理护理

(上接第 129 页)

分别实施常规护理与饮食护理, 研究结果可见, 饮食护理组患者护理后血清前白蛋白指标明显更优, 与本次研究结果保持一致, 均表明该类患者实施饮食护理有助于改善身体状况, 对患者具有重要意义。

综上, 消化性溃疡患者应用饮食护理, 调节营养指标, 有效改善营养状况, 得到满意评价, 具有显著的护理效果, 可广泛应用于临床。

(上接第 130 页)

注: 两组对比, $p < 0.05$

3 讨论

本研究结果中, 子宫肌瘤患者术后早期活动对于提升康复速度和提高护理满意度具有显著作用。通过循序渐进的活动, 例如在术后第一天就进行轻微的床上运动和简单的肢体活动, 不仅能有效促进血液循环, 减轻术后血栓形成的风险, 还可增强患者的肌群活力, 减缓肌肉萎缩及关节僵硬。此外, 及早的坐起和短距离行走能加快肠道蠕动, 改善胃肠功能, 降低腹胀和便秘的可能性, 进一步促进身体机能的全面恢复。适度的活动同时为患者带来了心理上的积极变化, 有助于缓解术后焦虑和抑郁症状, 使患者感受到自身康复的主体性, 增强自信心与积极性。这种良好的身体与心理状态助推了总体康复进程, 患者因此对护理工作产生更高的满意度。他们

(上接第 131 页)

示从中医方面对糖尿病患者进行辨证饮食护理, 根据食物特点, 选择具有增强体质、补助正气、调养保健作用的食物, 按照传统方式进行合理的配伍和烹调, 进一步对饮食进行质的控制, 不仅能够发挥中医护理的优势, 还可起到针对性的调理作用。

综上所述, 中医辨证饮食护理用于 2 型糖尿病中, 可使中医护理发挥其独特优势, 使患者血糖水平得到有效控制, 推荐临床应用。

通过倾听和共情, 帮助帕金森患者表达担忧和恐惧, 缓解长期疾病带来的孤独和无助感, 还能及时识别早期抑郁或焦虑倾向, 给予针对性的情绪支持。健康教育则让患者和家属更清楚地了解疾病本质、药物作用、副反应以及合理的生活应对方法, 减少对未来和疾病控制的迷茫感, 对日常管理充满信心。这种双重干预帮助患者减少心理负担、树立可控感, 自然更愿意积极完成治疗与康复, 也减少了消极情绪的出现。

总而言之, 针对性心理护理联合健康教育应用在帕金森患者中, 能有助于减少患者负面情绪, 同时促使患者治疗依从性提升。

参考文献:

- [1] 窦惠珍, 王娟, 丛地震. 基于行为主义理论的认知行为干预在帕金森病患者临床护理中的应用效果 [J]. 当代护士 (上旬刊), 2025, 32(03):64-69.
- [2] 王艳珠. 在帕金森病患者中实施健康教育联合心理护理的价值 [J]. 名医, 2023, (18):132-134.
- [3] 桂超莉. 多学科联合随访护理在帕金森病患者中的应用效果分析 [J]. 中国社区医师, 2025, 41(08):105-107.

参考文献:

- [1] 姜花. 研究分期饮食护理方法用于消化性溃疡并出血患者护理效果 [J]. 家庭医药, 2023, (11): 344-345.
- [2] 吴晓颖. 中医辨证施护结合饮食干预对幽门螺杆菌感染消化性溃疡患者的影响 [J]. 实用临床医药杂志, 2023, 23(14): 25-28.
- [3] 黎绍芳, 王丽娟, 陶涛等. 循证护理在消化性溃疡护理中的效果观察 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2022, 4(20): 41.

看到自己恢复的切实进展, 对医护团队的指导和支持感到放心和满意, 从而形成了良性循环。这种全方位提升患者康复速度和满意度的做法, 在医疗实践中得到了不断验证和推广。

总而言之, 术后早期活动为子宫肌瘤患者提供了一个良好恢复的开端, 能有效促进各项身体机能恢复, 加速整体的恢复速度, 提升满意度。

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.

参考文献:

- [1] 麦美秀, 陈凤笑, 陈文娟, 等. 辨证施膳结合仿真食物模具饮食指导对 2 型糖尿病患者血糖的影响 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2025, 44(2):227-228.
- [2] 杜爱萍. 中医辨证施护在 2 型糖尿病患者中的应用 [J]. 中西医结合护理 (中英文), 2024, 10(9):99-102.
- [3] 张丽霞. 饮食护理对 2 型糖尿病患者预后和生活质量的影响 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2024, 11(7):1323-1323.