

更年期综合征患者心理护理干预效果分析

李树昶

青海红十字医院 810000

【摘要】目的 探讨更年期综合征患者心理护理干预效果。**方法** 收集 2024 年 2 月至 2025 年 2 月期间接收的 96 例更年期综合征患者案例，随机分为传统组与疏导组各 48 例，传统组运用常规护理，疏导组运用心理护理干预，观察不同处理后患者术后康复速度与术后并发症情况。**结果** 疏导组在术后康复速度等各时间指标明显少于传统组 ($p < 0.05$)；疏导组在术后并发症发生率上为 6.25%，传统组为 25.00% ($p < 0.05$)。**结论** 更年期综合征患者心理护理干预，可以有效减少术后并发症，提升术后康复速度水平，整体情况更好。

【关键词】 更年期综合征；心理护理干预；效果

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 1000-8470 (2025) 05-137-02

更年期综合征是女性因卵巢功能衰退，雌激素水平波动或下降而引发一系列生理和心理症状的特殊阶段。除潮热出汗、失眠、心悸等身体不适外，患者更易出现情绪波动、焦虑、抑郁、易怒等心理问题。针对这些独特的身心变化，心理护理干预必须紧密结合更年期患者的实际需求与心理特征，有针对性地采取行之有效的方法，帮助患者平稳度过这一特殊时期。本文采集 96 例更年期综合征患者案例，分析运用心理护理干预后的效果，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 月期间接收的 96 例更年期综合征患者案例，随机分为传统组与疏导组各 48 例，传统组中，年龄从 40 岁至 52 岁，平均 (46.27 ± 3.18) 岁；文化程度中，初中及以下为 29 例，高中为 11 例，大学为 8 例；疏导组中，年龄从 40 岁至 52 岁，平均 (45.19 ± 5.65) 岁；文化程度中，初中及以下为 31 例，高中为 11 例，大学为 6 例；两组患者在基本年龄、文化程度等信息上，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，疏导组运用心理护理干预，具体如下：

首先，心理护理内容应特别注重疾病认知教育，通过面对面的健康宣教或小型讲座，让患者充分理解更年期的生理和心理变化属于正常的生命过程，纠正唯病情绪和过度担忧。护理人员需用通俗易懂的方式讲解相关知识，消除因信息匮乏导致的误解和恐惧，提高患者应对和自我调适的信心，使她们能够以科学的态度看待暂时的情绪波动和生理紊乱。

在日常护理过程中，细致的情绪观察与主动倾听对患者尤为重要。护理人员需留意患者的细微情绪变化，主动与患者交流，鼓励其诉说压力源或困扰，有助于舒缓内心焦虑。对于情绪明显低落或焦虑的患者，建议通过一对一深度交流，耐心引导其表达内心真实感受。在交流过程中应避免评判，

用尊重与共情的态度陪伴，增强患者被理解和尊重的心理体验，促使其心态逐步积极。

此外，适合更年期患者的心理护理还包括团体支持疗法。通过组织小型互助小组，将处于相似阶段的女性聚集在一起，分享各自的体会和应对策略，不仅增进患者间的情感联结，还能树立互帮互助的信心。团体活动中可穿插情感释放、放松训练等内容，帮助患者调整负性情绪，学习新的人际沟通方法，重建社会支持网络。

对于存在更严重焦虑或抑郁倾向的患者，护理人员可结合认知行为疗法元素，协助患者识别片面、消极的自动思维，通过具体案例解析、逐步引导等方式，帮助其学会自我觉察和认知重建。此外，合理引入音乐疗法、冥想、呼吸放松训练等非药物干预手段，为患者创造舒适的环境和放松氛围，增强身心舒适感，让其慢慢实现心理自我调节。

在家庭关系层面，护理人员还应加强与患者家属的沟通，提升其对更年期女性心理特点的理解和包容度。通过家庭健康讲座或个别沟通，鼓励家属多给予支持和关爱，减少家庭冲突与误解，形成良好支持环境，这对于患者心理康复至关重要。

1.3 评估观察

观察不同处理后患者术后康复速度与术后并发症情况。术后并发症主要集中在恶心呕吐、腹胀、皮下淤血、切口感染等。康复速度主要集中在排气时间、进食时间、下床活动时间、住院时间等。

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 两组患者术后康复速度情况

如表 1 所示，疏导组在术后康复速度等各时间指标明显少于传统组 ($p < 0.05$)；

表 1：两组患者术后康复速度对比 ($\bar{x} \pm s$)

时间	排气时间 (h)	进食时间 (h)	下床活动时间 (h)	住院时间 (d)
疏导组	16.24 ± 3.41	4.41 ± 1.09	8.57 ± 2.13	4.25 ± 0.79
传统组	18.97 ± 4.56	5.74 ± 1.14	11.08 ± 3.42	5.56 ± 0.85

注：两组护理后对比， $p < 0.05$

2.2 各组患者术后并发症发生率情况

见表 2，疏导组在术后并发症发生率上为 6.25%，传统组为 25.00% ($p < 0.05$)。

表 2: 各组患者术后并发症发生率结果 [n(%)]

分组	恶心呕吐	切口感染	皮下淤血	腹胀	术后并发症发生率
疏导组 (n=48)	1 (2.08)	0 (0.00)	1 (2.08)	1 (2.08)	6.25%
传统组 (n=48)	6 (12.50)	2 (4.17)	2 (4.17)	2 (4.17)	25.00%

注: 两组对比, $p<0.05$

3 讨论

本研究结果中, 在更年期综合征患者围手术期中, 实施科学的心理护理干预能够有效缓解女性情绪紧张、焦虑等不良心理反应, 促使患者以更积极的心态配合术后康复措施。患者心理负担减轻后, 对术后营养指导和肠道功能锻炼等护理建议的依从性显著增强, 进而加快肠蠕动恢复, 缩短排气和首次进食时间。同时, 心态改善有助于消除畏惧与抵触, 提升主动参与早期下床活动的积极性, 从而减少术后静脉回流障碍, 降低皮下淤血及切口感染的风险。心理护理还通过应激调节改善整体生理状态, 使消化、免疫等系统功能恢复更顺畅, 有效缓解恶心呕吐和腹胀等不适。

(上接第 134 页)

静脉血流缓慢, 促使左下肢血栓远高于右下肢, 促成血栓的形成。通常在产后, 左下肢深静脉血栓为主要并发症这一, 直接影响产妇生命安全。PE 发生的风险会因下腔静脉滤器置入后而降低。此次研究中, 20 例患者并未发生肺栓塞。相较于右下肢, 左下肢周径增粗减少到 1-2cm, 左下肢肿胀显著减轻, 皮肤张力下降, 疼痛消失。并没有血栓、穿刺部位血肿等并发症出现在患者的右下肢。出院后行 1-6 个月时间的随访, 患者获得满意效果, 恢复正常生活及工作, 且患者的护理满意度是 19 例 (95.00%)。

综上所述, 下腔静脉滤器置入术用于产后下肢深静脉血栓患者, 能够取得显著治疗护理效果, 有效预防肺栓塞的发生, 改善患者生活质量, 具有临床应用价值。

参考文献:

[1] 冯春爱, 杨裕红. 21 例产后下肢深静脉血栓形成行临时

总而言之, 心理干预在改善患者内环境、加快康复进程和减少术后并发症方面发挥了重要的辅助作用, 有利于住院周期的缩短和整体恢复质量的提升。

参考文献:

[1] 张飒. 探讨健康教育联合心理护理对更年期综合征患者生活质量、焦虑及抑郁情绪的影响 [J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(01):112-114.
[2] 曾桂婵. 心理护理在围绝经期综合征妇女激素替代治疗中的应用效果 [J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(13):122-124.
[3] 武士方. 自助式正念减压干预结合人文关怀护理在更年期综合征女性管理中的应用 [J]. 中外医疗, 2024, 43(23):168-171.

下腔静脉滤器置入术的护理 [J]. 医学信息, 2024, (10):266-267.

[2] 景阳, 丁萌, 付久园等. 介入置管溶栓联合抗凝治疗产后合并下肢深静脉血栓的疗效分析 [J]. 河北医学, 2023, 28(8):1316-1319.

[3] 单文娟, 张伶芝, 付瑞标等. 51 例围生期下肢深静脉血栓患者的临床特征及诊疗分析 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2024, 45(31):4716-4718.

[4] 谢常山, 张敏, 夏文俊等. 探究循证护理在产后下肢深静脉血栓患者中的临床实用价值 [J]. 贵州医药, 2025, 47(4):430-432.

[5] 胡蓝月, 楼文胜, 顾建平等. 产后下肢深静脉血栓介入治疗后即刻疗效与长期预后分析 [J]. 中华放射学杂志, 2025, (5):386-390.

[6] 杨玲. 产后全面护理预防产妇剖宫产后下肢深静脉血栓的效果观察 [J]. 中国保健营养, 2025, 35(1):222.

(上接第 135 页)

3 结论

急性心肌梗死患者病情严重, 在对患者进行手术治疗时, 手术过程中可能发生突发事件, 不仅会影响到治疗效果与手术成功率, 同时会造成极大的风险, 甚至会导致患者死亡, 通常临床上会采用介入手术对患者进行治疗, 效果显著。介入手术是临床上经常采用的方法, 为提高手术的成功率, 需要护士有效的配合, 因此护士要在对患者进行手术时, 护士必须要具备丰富的经验, 可以快速且准确的对病情变化进行确认并即使进

行处理, 同时护士必须可以娴熟且积极的配合医生的工作, 从而保证介入手术可以安全顺利的进行。除此之外, 手术前的准备工作与术后的护理工作也十分重要, 缺一不可。只有保证三个环节充分且有效的进行, 方可提高手术的成功率与效果。

参考文献:

[1] 许红. 心导管室护士在急诊介入术中的护理配合 [J]. 包头医学院学报, 2025, 41(03):123-125.
[2] 张红岩, 白向荣. 心导管室护士急诊介入术中的素质要求与护理配合 [J]. 医学信息, 2023(24):305-305.

(上接第 136 页)

心理护理干预较常规护理相比在老年糖尿病康复中有举足轻重的作用, 可有效改善患者心理状况, 使患者更加积极的配合医护人员进行护理工作, 从而有效改善血糖指标。当然, 老年糖尿病患者疾病的治疗也离不开药物治疗以及饮食控制和身体锻炼的辅助。只有将这几方面合理结合才能使糖尿病患者病情得到最有效地控制和改善。根据本次研究数据可以看出, 观察组护理后的 SAS、SDS 评分均显著低于对照组, 两组患者血糖指标较护理前均有明显改善, 但观察组的改善情

况显著优于对照组, 以上两组数据对比差异明显, 具有统计学意义 ($P<0.05$)。

综上所述, 心理护理干预对老年糖尿病患者康复有显著效果, 值得应用和推广。

参考文献:

[1] 伍业平. 浅谈临床护理和心理护理干预对老年糖尿病的疗效观察 [J]. 大家健康 (学术版), 2024, 18(8):247-247.
[3] 李鲁欢, 钱钧. 心理护理干预对老年糖尿病患者的效果观察 [J]. 中国疗养医学, 2025, 34(2):173-174.