

盆底肌锻炼康复护理对产后尿潴留康复效果的影响

刘 庆

鄂尔多斯市东胜区人民医院 内蒙古 鄂尔多斯 017000

摘要: **目的:** 探讨分析盆底肌锻炼康复护理对产后尿潴留康复的影响效果。**方法:** 随机选取2020年5月~2021年8月在我们医院妇产科住院分娩并且患有产后尿潴留的产妇86例,按照随机法将其分为参照组和研究组,每组各43例。参照组产妇采用传统护理方式,研究组产妇在参照组护理基础上,进行盆底肌锻炼康复护理。**结果:** 2.1比较两组产后尿潴留治疗有效率:结果显示,研究组产后尿潴留治疗有效率显著高于参照组,差异具有统计学意义。具体见表1。2.2对比两组患者的护理满意度:结果显示,研究组护理满意度显著高于参照组,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。具体见表2。**结论:** 产后康复护理对产后尿潴留的临床治疗效果比较显著,不仅能够有效防止患者产后尿潴留的发生,减轻患者的疼痛情况,而且能够提高患者护理满意度。在临床上的应用价值较高,值得进一步推广运用。

关键词: 盆底肌锻炼; 康复护理; 产后尿潴留; 康复效果; 影响分析

引言: 在妇产科临床中,产妇分娩后发生尿潴留的几率较高,主要是因产妇在妊娠期子宫状态发生改变,使得盆底所承受的压力变大,若产妇为阴道自然分娩,骨盆底将会再次受到肛提肌撕裂的影响,而出现机械性损伤,导致产妇在分娩后盆底功能丧失。盆底肌功能下降是导致患者出现尿潴留、尿失禁、尿道感染的直接原因,甚至可导致子宫收缩能力降低,出现产后出血、恶露等发生。护理是产妇后期恢复的重要内容,有效的康复护理措施不仅可缩短患者产后疼痛,减少感染发生,同时可促进患者盆底肌功能恢复,提高患者远期生活质量,早期行盆底肌功能锻炼置管重要。尿潴留在产妇中出现率较高,以胀痛、排尿不畅、尿失禁、尿频等为主要表现,如果情况严重还会让产妇继发尿路感染、反流性肾病,影响身体健康,影响围产期康复效果。无论心理、生理、社会哪种原因引起的产后尿潴留,都要积极的进行干预,才能帮助产妇缓解不适感,避免给产后恢复带来不良影响。相关研究表明,通过科学的医疗措施护理,能促进功能恢复,提高产后康复效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

随机选取2020年5月~2021年8月在我院妇产科住院分娩并且患有产后尿潴留的产妇86例,按照随机法将其分为参照组和研究组,每组各43例。

1.2 方法

参照组产妇采用传统护理方式,内容涉及环境优化、临床观察、预防感染、个人卫生管理、饮食指导、排尿指导,同时进行康复训练指导等。

1.2.1 健康教育:

在产妇分娩前,护理人员需要做好产妇基本情况收集,了解其对分娩知识的掌握情况,合理制定健康宣教内容。产妇分娩后,及时向其讲解尿潴留疾病的诱因、形成机制、疾病表现以及预防措施,进一步提高产妇对尿潴留的了解,帮助患者初步建立起预防认知,以专业的宣教获得患者的认可,从而提高患者对于护理工作的配合度与支持度,为后续工作的开展奠基。

1.2.2 心理护理:

产妇分娩后可能会出现情绪波动,尤其是心理反应较大,需要护理人员做好心理护理干预。同时,心理状态对于尿潴留康复护理的影响较大,因此需要及时的心理疏导,采取多种手段帮助患者建立良好的心态,譬如通过成功案例的讲解,来削弱患者紧张、恐慌的情绪,帮助患者树立信心,保持积极乐观的心态,以降低尿潴留发生率,以促进患者能够尽早正常排尿。

1.2.3 其他护理:

护理人员在提供各类护理内容的过程中,应注意营造舒适温馨的环境,保持适宜的温湿度,注意观察产妇产后各项生命指征的变化,必要时帮助产妇按摩子宫,以加快恶露排出速度,促进子宫复旧。如出现异常,需立即告知主治医师并协助处理。

1.3 研究组产妇在参照组护理基础上,进行盆底肌锻炼康复护理,具体方法如下:

1.3.1 诱导排尿:

手掌置于宫底部,从上向下轻轻的揉按帮助产妇按摩子宫,时长15min;按摩后用经过消毒的热水冲洗尿道口、外阴,并浸泡5~10min,也可以进行热敷或熏蒸^[1]。此外,为产妇播放流水的声音,或是进行心理暗示,

帮助其产生排尿反射,促进排尿,避免长时间尿潴留而疼痛不适。

1.3.2 盆底肌训练:

对产妇开展盆底肌训练护理前,应注意对产妇的心理情绪进行适度的引导和安抚,避免患者存在紧张或害怕等心理,避免对临床训练与护理效果产生不利影响。在此基础上,产妇以合适的体位进行配合,按照相应的节奏进行吸气、呼气锻炼,同时在吸气时进行肛门收缩锻炼3~5次,呼气时保持放松状态^[2]。训练初期由护理人员在旁指导,产妇按照护理人员的指示配合锻炼,经过一段指导训练后,产妇对盆底肌训练技巧及有关要求掌握的基础上,结合自身情况进行合理锻炼,期间护理人员需注意给予及时、有效的指导,引导产妇进行按时、有效的锻炼,以确保其锻炼效果^[3]。底肌训练在产妇生产后30min即可进行,训练强度需结合产妇的身体承受限度与恢复情况合理确定,初期训练一般在30min左右,随着产妇身体恢复情况适当增加训练力度。

1.3.3 运用生物反馈治疗仪:

将初始脉宽调整为250 μ s,频率调整为50Hz,生物反馈治疗仪放入阴道进行电刺激;逐渐的增加脉宽到320~740 μ s,频率增加到8~32Hz,同时指导产妇收缩腹部、会阴、I类肌纤维;再次,增加脉宽到500 μ s,频率增加到20~80Hz,以增强I类肌张力和纤维力;最后,降低脉宽到20~320 μ s,频率维持在20~80Hz,指导产妇收缩II类肌纤维^[4]。训练20min/次,1次/d,共训练7d。

2 结果

2.1 比较两组产后尿潴留治疗有效率

结果显示,研究组产后尿潴留治疗有效率显著高于参照组,差异具有统计学意义。具体见表1。

表1 两组产后尿潴留治疗有效率比较[n (%)]

组别	例数	痊愈	好转	无效	治疗有效率
研究组	43	18 (42)	15 (35)	10 (23)	33 (77)
参照组	43	38 (88)	4 (9)	1 (2)	42 (98)
P值		-	-	-	<0.05

2.2 对比两组患者的护理满意度

结果显示,研究组护理满意度显著高于参照组,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。具体见表2。

表2 两组患者护理满意度比较[n (%)]

组别	例数	满意	基本满意	不满意	护理满意度 (%)
研究组	43	21 (19)	21 (19)	21 (19)	21 (19)
参照组	43	21 (19)	21 (19)	21 (19)	21 (19)
P值		-	-	-	<0.05

3 讨论

产后尿潴留作为一种较为常见的女性盆底功能障碍性疾病,是指产妇在分娩后由于膀胱尿量过多导致排尿困难,对其产后恢复存在着较大的不利影响。产后尿潴留在临床中的发病率较高,不仅会导致患者阴道出血量增加,危害其子宫收缩,而且会引起产后感染,严重威胁产妇的身体健康^[5]。在临床,对产后尿潴留患者需采取有效的护理干预措施,以降低产后尿潴留发生率,减少对产妇的不利影响。

产后尿潴留是产妇分娩后常见的并发症,主要是指产妇产后膀胱内尿量多于600ml无法排出而出现的排尿困难现象,或者不能排空膀胱,导致膀胱内存在100ml以上残余尿量,发病率较高,还会增加阴道出血量,不利于子宫收缩,甚至会出现产后感染^[6],对产妇健康造成严重影响,所以采取有效方式预防产后尿潴留至关重要。其引发因素较多,主要包括宫缩乏力导致产程变长、产妇产后由于担心排尿痛,难以自主进行排尿、分娩时疼痛导致其心理压力较大,难以正常休息与饮食,进而发生尿潴留^[7]。产妇会出现尿痛、腹胀以及尿不尽等状况,若治疗不及时会对其身心健康造成严重危害,加强盆底肌锻炼有助于产妇产后尽快恢复。

由于产妇对盆底功能障碍的认知不足,认为尿潴留是分娩后的自然反应,病情会逐渐好转,因此对疾病并不重视。近年来,随着人们健康意识的增加,尿潴留得到临床医师的高度重视,主要是因盆底功能障碍所致,而盆底肌锻炼是恢复盆底功能的重要手段。但由于盆底肌在人体结构中的所处位置比较特殊,因此难以观察到其收缩情况,需要进行有针对性的训练。盆底肌锻炼效果较好原因在于,患者的阴道与尿道主要依靠盆底肌肉支撑,进行盆底肌锻炼可使得盆底肌肉强度以及会阴弹性不断增加,不但可促进分娩,还可防止分娩时损伤会阴部肌肉,对产后尿潴留的发生具有较好的预防效果^[8]。另外,在实施盆底肌锻炼时通过与产妇沟通交流并为其普及尿潴留的相关知识,可使其认识到主动排尿的重要性,进而不断提高其积极性与配合度,有助于盆底肌张力尽快恢复,降低泌尿系统感染的风险。研究中实施盆底肌锻炼康复护理之后疼痛程度明显减轻,总有效率较高。

康复护理主要是通过指导患者进行规律、正确的训练内容,指导患者进行阴道锤、呼吸训练、收缩肛门等提高盆底肌功能。产后妇女学习如何有意识地进行正确的盆底肌肉收缩运动学习,便能增强盆底肌肉的力量和耐力;这是因为产后妇女通过有意识的肌肉训练后,会使产后妇女尿道向上向前靠近耻骨联合来提高尿道闭合

压力能力增强,从而通过增加的机械压力来夹紧尿道以防止渗漏^[9-10]。此外,产后妇女的盆底康复训练还可以增强骨盆底肌肉和帮助结缔组织的肥大生长,加强产后妇女盆地结构的张力和硬度,从而提升骨盆中的尿道支持结构的强度。

本研究结果显示,研究组护理总有效率、护理满意度、产后尿道口疼痛程度均优于参照组($P < 0.05$)。由此可见,在常规护理基础上,开展盆底肌锻炼有利于促进产妇产后尿潴留有效改善,缓解患者尿道口疼痛情况,提高其护理满意度,临床应用价值显著。这是由于盆底肌作为产妇产道与尿道功能的支持肌群,产妇产后对其开展盆底肌锻炼能够促进盆底肌能力的提升,从而提高产妇产道弹性,帮助其顺利生产^[11-12],减少产妇产道过程中的会阴肌肉损伤情况,有效防止产后尿潴留的发生。

结束语

综上所述,产后康复护理对产后尿潴留的临床治疗效果比较显著,不仅能够有效防止患者产后尿潴留的发生,减轻患者的疼痛情况,而且能够提高患者护理满意度。在临床上的应用价值较高,值得进一步推广运用。

参考文献

[1]洪雯君.盆底康复训练对改善产后盆底肌功能的作用研究.人人健康,2020,511(2):74-75.
[2]范芳芳,黎小红.预见性护理干预在预防产后尿潴留中的效果分析[J].基层医学论坛,2019,23(9):1324-

1325.

[3]曹慧.早期盆底肌锻炼在降低无痛分娩产后尿潴留中的效果观察.实用中西医结合临床,2020,20(1):167-168.

[4]段礼军.盆底康复训练对改善产后盆底肌功能的作用.医学美学美容,2020,29(3):45-46.

[5]李培,张晓娇.探讨盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理.医学研究,2019,1(7):142.

[6]周静.盆底肌训练对预防产后尿潴留的作用分析.中国保健营养,2019,29(9):217.

[7]林美英.产后盆底康复治疗仪联合早期康复护理干预对产后尿潴留发生的影响[J].医疗装备,2020,33(21):130-131.

[8]朱丽杰.产后尿潴留应用妇科多功能治疗仪联合护理干预治疗的效果分析[J].中国医药指南,2019,17(5):191.

[9]伍敏,冷颖.产后康复护理对产后尿潴留效果的临床分析.现代诊断与治疗,2019,30(21):3875-3876.

[10]周昌莲.盆底肌锻炼对产后尿潴留康复护理效果与满意度的影响研究.世界最新医学信息文摘,2019,12(12):34.

[11]杨颖.盆底肌锻炼式护理对产后尿潴留康复的效果.医学新知杂志,2019,29(z1):407-408.

[12]金丹.盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理体会分析.中国医药指南,2018,16(34):203-204.