

表 2 两组的术后并发症发生率与护理满意度对比

组别	n	并发症发生率	护理满意度
护理组	60	3(5.0)	58(96.67)
参照组	60	10(16.67)	47(78.33)
χ^2		7.0484	15.3763
P		0.0079	0.0000

讨论 手术患者在手术室的围术期护理工作质量直接关系到患者的手术效果与术后康复。因此,为手术患者提供科学全面的整体护理干预,对于改善患者的负面情绪及促进患者的病情康复具有非常重要的临床意义。

临床护理路径主张针对患者的疾病或手术方案有时间、有预见及规律的提供护理干预服务,鼓励患者积极配合相关的医疗护理工作,在为患者提供最优质的护理服务的基础上,有效促进患者的病情康复^[5-7]。因此,本研究中我们在常规手术室整体护理的基础上加用临床护理路径进行干预,结果显示,护理组手术后的 SAS、SDS 评分均明显低于手术前与参照组($P<0.05$),这提示该护理干预模式能够有效改善患者的负面情绪。同时,护理组患者的术后并发症发生率明显较低,护理满意度明显较高($P<0.05$),这提示该护理干预模式能够

有效降低患者的并发症发生风险,提高患者的护理满意度。

综上所述,手术整体护理工作中应用临床护理路径能够有效改善患者的心理状态,减少术后并发症的发生,值得进一步推广。

参 考 文 献

- [1] 徐冬梅,韦海霞.临床护理路径在糖尿病周围神经病变患者中应用的效果评价[J].中国实用护理杂志,2012,28(24):32-33.
- [2] 江泉轩,崔梅,柴振芳,等.临床护理路径在血管性痴呆患者护理中的应用与效果评价[J].中国全科医学,2012,15(17):1999-2001.
- [3] 卢媚媛,陈勉珊,欧阳山,等.临床护理路径在结肠癌手术患者中的应用[J].现代临床护理,2012,11(7):50-52.
- [4] 张艳.临床护理路径在食管癌手术过程中的应用效果评价[J].河北医学,2014,20(2):334-337.
- [5] 王霞.临床护理路径在手术室健康宣教中的应用效果[J].国际护理学杂志,2013,32(12):2870-2872.
- [6] 陈晓唯,向承红.临床护理路径在骨科俯卧位手术中的应用[J].齐鲁护理杂志,2012,18(2):63-64.
- [7] 赵敏.临床护理路径在老年全髋人工关节置换术中的应用[J].安徽医药,2015,19(11):2237-2239.

(收稿日期:2016-07-10)

(本文编辑:廉洁)

分娩前后综合性护理干预对产妇形体恢复的研究

宁立娟

【摘要】 目的 探讨分娩前后综合性护理干预对产妇形体恢复的影响。**方法** 选取 2014 年 8 月至 2016 年 8 月在本院分娩的产妇 200 例,所有产妇均为初产单胎,年龄 22~36 岁。将 200 例产妇以随机的方式分为观察组和对照组,每组各 100 例,对照组产妇产前、产后给予常规护理,观察组产妇则在常规护理的基础上给予综合性护理干预,比较两组产妇产后 1 天、2 周、3 月、6 月的体重指数和产后 1 天、3 月、6 月后腹围、臀围、大腿围的变化。**结果** 两组产妇的 BMI 在产后 1 天无明显差异,产后 2 周、3 月和 6 月观察组产妇的 BMI 显著低于对照组产妇;两组产妇的腹围、臀围、大腿围在产后 1 天无明显差异,产后 3 月和 6 月观察组产妇则显著小于对照组产妇,差异均具有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 产前、产后进行综合性护理干预可以帮助产妇更快更好的恢复形体,对产妇健康更有利,值得临床上大力推广和应用。

【关键词】 综合性护理干预; 产妇形体恢复; 临床效果

人类对生活水平和质量的要求越来越高,女性也更加关注美丽和健康,对于产妇而言,怀孕分娩后往往会造成体形的变化,产妇们十分关注产后形体能否恢复至健美的状态^[1]。干预性护理作为近些年来十分流行的护理模式,得到临床的大力推崇,本研究改变以往对产妇产后康复保健的方式,对产妇进行产前和产后综合性护理干预,帮助产妇重新塑造健美的形体,更好地满足现代女性对美的需求,取得了较为满意的效果,现报道如下。

一、对象与方法

1.研究对象:选取 2014 年 8 月至 2016 年 8 月在本院分娩产妇 200 例,入选条件为初产、单胎、无严重的妊娠并发症或

内外科疾病。随机将 200 例产妇分为对照组和观察组,每组各 100 例。对照组产妇的平均年龄为(24±2.6)岁,平均身高(159±2.8)cm,平均体重(49±4.9)kg;观察组产妇的平均年龄为(23±2.9)岁,平均身高(157±3.4)cm,平均体重(50±5.2)kg;两组产妇在一般资料的比较上无显著差异($P>0.05$),具有可比性。

2.方法:对照组产妇产前、产后给予常规护理,观察组产妇则在常规护理的基础上给予综合性护理干预。具体干预如下。产前护理:(1)产妇心理护理,安抚产妇的焦虑情绪,增强产妇对于自然分娩的信心。安排合理的饮食方案,注意营养和能量的平衡,在保证胎儿正常发育的前提下,避免产妇热量摄取过多,避免过量的脂肪堆积和胎儿生长过大造成分娩困难。合理的盐、水分和营养物质的摄入,避免并发症或者妊

娠高血压的发生。(2)怀孕三个月后对孕妇进行指导性的孕期训练:①抬头和抬臂训练肩背部肌肉;②通过振动骨盆转身运动锻炼腹肌;③进行提肛运动并抱头下蹲训练盆底肌群;④屈膝半蹲运动训练臀腿部肌肉。所有运动每天各一组,每组 10 分钟,坚持锻炼 4 个月以上。不仅锻炼了孕妇的肌群,帮助其分娩时更轻松,也可以消耗过多热量,并且促进消化吸收。产后护理:(1)加强产后营养的合理摄入,适量摄入蛋白质丰富的食物及蔬菜、水果等,避免油腻、高盐饮食,避免摄入过多的热量,并保证充足的睡眠。(2)母乳喂养时保持正确的姿势:背靠椅背,双腿垂直于地面或一脚下垫小凳。在抱孩子的胳膊侧可垫软枕,使产妇和孩子感到舒适并预防乳房的下垂。佩戴适合的哺乳内衣,保持乳房的清洁,做好乳房高度的调整和维护。(3)产后训练:①胳膊上抬并按摩腹部 10 min,帮助子宫的恢复;②倾斜骨盆运动:产妇平躺,伸直双腿,双手叉于腰侧,以右腰的力带动左腰运动,然后放下进行左侧,两侧交替;③空中脚踏车运动:仰卧位,双手置于两侧,手心向下,屈膝抬腿,两腿呈蹬车状,贴近胸部和向上伸直,两腿反复交替进行;④盆底运动:排小便中途有意识的停止排尿,或者吸气屏气上提肛门,呼气停止,反复进行;⑤适量进行有氧运动,如快走和热身跑等。(4)根据产妇个人体质制定详细计划,每天持续锻炼,坚持六个月。产妇出院后通过电话随访和护理指导,进行监督并统计数据。

3.观察指标:(1)产妇体重指数的变化:使用统一的电子秤。体重指数 BMI=实际体重(kg)/[身高(m)]²。(2)产妇腹围、臀围、大腿围及小腿围的变化:产妇在正常呼吸状态下直立时以肚脐为水平的周长为腹围,以耻骨联合为水平的周长为臀围,以大腿根下 3 cm 水平的周长为大腿围。每次均由培训后的同一人员进行测量,并做好质量监控和跟踪检查。

4.统计学方法:采用 SPSS 18.0 统计软件,计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,采用 *t* 检验。*P*<0.05 有统计学差异。

二、结果

1.两组产妇产后 1 天、2 周、3 月、6 月后的体重指数:两组产妇的 BMI 在产后 1 天无明显差异,产后 2 周、3 月和 6 月观察组产妇的 BMI 显著低于对照组产妇,且差异均具有统计学意义(*P*<0.05),见表 1。

2.比较两组产妇产后 1 天、3 个月、6 月腹围、臀围、大腿围及小腿围:两组产妇的平均腹围、平均臀围、平均大腿围及平均小腿围在产后 1 天无明显差异,产后 3 月和 6 月观察组产妇则显著小于对照组产妇,且差异均具有统计学意义(*P*<0.05),见表 2。

讨论 我国的传统往往强调产后需要坐月子,盲目进补,不注意平衡膳食,不仅会造成产妇产后体重滞留和形体变化,而且对产妇的健康也有很大的影响^[2]。产后长期的静卧,容易发生静脉血栓;产后盆底肌肉充血以及韧带松弛,如果不加以锻炼,会造成子宫和膀胱的下垂,严重影响产妇的身体健康^[3]。需要医护人员更优质的护理和教育改善这一现状。

本次研究结果显示,实行了产前、产后综合护理的观察组产妇的产后情况明显优于对照组,产后 2 周、3 个月、6 个月观察组的 BMI 显著小于对照组,且在产后 3 个月、6 个月观察组产妇的腹围、臀围、大腿围均显著小于对照组产妇(*P*<0.05)。在护理中注意产妇的热量摄入平衡和对营养物质的摄入,在保证产妇身体所需营养的基础上避免了热量过剩和脂肪堆积。这与张燕等学者^[4]的研究结果相一致。产后合理的形体训练,对产妇产后的功能恢复有很好的效果,也使产后松弛的肌肉和结缔组织很好的运动起来,帮助它恢复弹性与紧张度,有助于产妇产后更好的消除堆积的脂肪,恢复到产前的曼妙身材^[5]。但是考虑到需要更好的因人而异的制定训练方案,因此产后护理依然是我们需要研究的热门问题。

综上所述,产前、产后进行综合性护理干预可以帮助产妇更快更好的恢复形体,对产妇健康更有利,值得临床上大力推广和应用。

参 考 文 献

[1] 李广茹,陈晓艳,柴因. 孕妇对产后保健知识需求的调查分析 [J]. 中国病案, 2013, 14(10): 78-79.
 [2] 黄健怡. 个性化营养支持及运动指导应用于产后康复过程中的价值研究 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2015, 36(20): 3120-3121.
 [3] 汪玉珍. 基层保健院对产后早期形体训练的指导 [J]. 中外妇儿健康, 2011(7): 62.
 [4] 张燕,雷璇,雷璐,等. 初产妇产后形体恢复的护理干预效果分析 [J]. 中国医药指南, 2013, 12(39): 1671-8194.
 [5] 何秀芳. 综合护理干预在改善产妇心理情绪及产后出血中的应用 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2016, 37(1): 96-98.

表 1 两组产妇产后体重指数的比较 (kg/m², $\bar{x} \pm s$)

组别	产后 1 天	产后 2 周	产后 3 个月	产后 6 个月
观察组 (n=100)	25.9±2.9	24.2±2.7	22.21±2.3	20.6±2.4
对照组 (n=100)	26.1±3.0	25.8±2.9	25.0±2.5	24.5±3.0
<i>t</i> 值	0.48	4.04	8.21	10.15
<i>P</i> 值	>0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表 2 两组产妇产后腹围、臀围、大腿围的比较 (cm, $\bar{x} \pm s$)

组别	产后 1 天			产后 3 个月			产后 6 个月		
	腹围	臀围	大腿围	腹围	臀围	大腿围	腹围	臀围	大腿围
观察组 (n=100)	82.32±5.23	95.76 ±5.08	52.66±5.03	72.31±4.35	90.98±4.86	48.01±5.32	71.21±4.18	87.26±4.54	47.55±5.10
对照组 (n=100)	82.54±4.96	95.69 ±5.13	51.97±4.83	74.23±4.26	93.56±5.36	50.27±5.11	73.35±4.36	90.16±4.99	49.82±5.13
<i>t</i>	0.31	0.10	0.99	3.15	3.57	3.06	3.54	4.30	3.14
<i>P</i>	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05