

产褥期盆底康复护理需求的研究新进展

黄富灵, 尹静*

中国人民解放军陆军特色医学中心 重庆

【摘要】盆底有双重功能,主要负责支持盆腔以及腹腔脏器活动和协调以及协助排便排尿。而女性在妊娠期,由于体内孕刺激的变化,会发生盆底韧带的松弛,致使产后出现漏尿和子宫脱垂的情况,不但影响女性日常生活,还会因没有及时进行盆底康复,出现阴道松弛进而影响夫妻生活质量的现象,故在产褥期选择及时、有效的盆底康复对女性有积极的康复价值。本文现就产褥期盆底康复护理需求等相关内容作出探索,通过分析国内外产褥期盆底康复护理现状,护理原则、产妇的需求和影响产后康复的诸多要素进行整理分析,以期促进产褥期盆底康复护理服务的发展,更好地满足产褥期女性的盆底康复护理需求。

【关键词】产褥期; 盆底康复; 护理需求; 盆底肌力

【收稿日期】2024 年 2 月 15 日

【出刊日期】2024 年 3 月 20 日

【DOI】10.12208/j.cn.20240112

New research progress of pelvic floor rehabilitation nursing needs in puerperal period

Fuling Huang, Jing Yin*

Chinese People's Liberation Army Army Special Medical Center, Chongqing

【Abstract】 The pelvic floor has dual functions, mainly responsible for supporting the pelvic and abdominal organ activity and coordination and assisting defecation and urination. Women during pregnancy, due to changes in pregnancy stimulation in the body, pelvic floor ligament relaxation will occur, resulting in postpartum urine leakage and uterine prolapse, not only affecting women's daily life, but also because of the lack of timely pelvic floor rehabilitation, vaginal relaxation will affect the quality of life of couples. Therefore, the selection of timely and effective pelvic floor rehabilitation in the puerperal period has positive rehabilitation value for women. This paper now explores the needs of pelvic floor rehabilitation nursing during the puerperal period and other related content. By analyzing the current situation of puerperal pelvic floor rehabilitation nursing at home and abroad, the principles of nursing, the needs of participants and many factors affecting postpartum rehabilitation, the paper makes a kind of analysis, with a view to promoting the development of puerperal pelvic floor rehabilitation nursing services and better meeting the needs of puerperal women.

【Keywords】 Puerperal period; Pelvic floor rehabilitation; Nursing needs; Pelvic floor strength

从解剖学的角度来说,盆底是由盆膈,由肛提肌以及尾骨肌和筋膜等构成的肌肉群,在额状面形似于“M型”,如吊床一样支撑所有脏器,同时在怀孕期间承托子宫^[1]。分娩以及妊娠致使盆底出现损伤,是导致盆底功能性障碍疾病的主要因素。据WTO世界卫生组织调查后发现,产后出现盆底障碍的女性人数高达86.5%,而围产期则是发病的高峰时段,如妊娠晚期以及产后42d和产后180d,以上时段内发生尿失禁的概率分别为26.5%、9.6%以及6.8%。而尿失禁的主要类型为压力性尿失禁,即在大笑、打喷嚏以及咳嗽或者进

行体力劳动时发生女性无法自主控制的尿液溢出尿道外口的情况。而除了压力性损伤是主要的产后功能性障碍外,子宫的脱垂也是十分常见的产后疾病^[2]。临床研究证明,产褥期是进行防治盆底功能性障碍的最佳时段,越早对产妇进行康复护理,越能尽早地改善漏尿和子宫脱垂的临床症状^[3]。就目前,主要的产褥期盆底康复是采取物理康复的措施,即使用盆底康复治疗仪进行盆底的支持结构锻炼,以此恢复盆底的功能。而就我们国家产后康复现状而言,产妇存在有活动受限、自我康复意识不高、康复依存性较差等情况,致使压力性

*通讯作者: 尹静

失禁以及子宫脱垂的情况长久存在,错过了医学最为理想的康复时机。本文现就产褥期盆底康复护理需求的研究新进展展开综述,以期满足产褥期女性的康复护理需求,进一步推动产康行业的更好发展。

1 定义

1.1 产后盆底康复

产后盆底康复是指对产后 42d 的女性,进行盆底肌肉的训练。一般情况下,临床建议采取综合性的康复锻炼措施,如凯格尔运动锻炼、盆底治疗仪电刺激、生物反馈等,目的是减少盆腔脏器的脱垂、改善压力性失禁等盆底障碍性疾病的临床症状,同时唤醒盆底的神经和肌肉,促使阴道更好地回缩,减少阴道的松弛,恢复盆底肌肉的肌力。

1.2 产褥期盆底康复护理需求

需求的定义是指满足用户的需要,满足个体对内外部环境的需求。需求常以一种缺乏感体验者,以意向和愿望的形式表现,最终形成恒推动人不断进行活动的主观动机。而产褥期盆底康复护理需求从女性的愿望和期许出发,目的有如下几点:①唤醒、激活盆底肌肉加快产后阴道和盆底肌张力以及弹性的恢复;②预防产后阴道松弛,使得夫妻生活不受影响;③减少尿失禁次数;

2 产褥期盆底康复的现状

2.1 护理原则

欧洲泌尿协会曾针对产后盆底性功能障碍作出诊疗共识,所有产褥期的女性均应当在产褥期尽早地开展产后的相关康复,需要在受到监督和专业性的医学指导下进行正规的盆底肌训练。但鉴于多种原因,部分患者无法居家进行自我的盆底肌锻炼,因此建议患者应当于医院或者正规的产康机构进行治疗,同时治疗强调配合居家自我进行盆底肌的训练^[4]。即康复护理以 2 个方面进行,通过医院、正规机构进行短期强化治疗,包含但局限于低频电刺激、生物反馈等治疗,快速地缓解患者的盆底障碍,同时通过专业性的指导,教会产妇正确的盆底肌训练方法,让产妇居家坚持长期地进行训练,巩固强化治疗效果。而我国的治疗原则基本和国外相似,都是以医院治疗辅助家庭居家自我锻炼,实施连续长期的治疗。

2.2 我国产褥期康复需求分析

由于我国的母婴保健行业以及产后康复行业还在发展初期,较欧美等国家起步较晚,因此普遍存在有女性产后康复意识不高、锻炼依存性不佳、干扰因素过多以及产妇因为照顾婴儿长期疲惫,没有时间去产后康

复等常见情况^[5]。徐明^[6]等人曾于 2020 年对我国广西南宁地区的产妇进行了系统性的调查问卷,问卷的核心主要有 2 大维度,即产后认知、产后需求,研究结果显示有四分之一的产妇产后康复的认知较差,存在有不知道为什么要进行产褥期的康复同时对产褥期是最佳也是最理想的康复治疗时机表示不是十分了解。而对产后需求进行深入总结后发现,产妇的需求普遍在产后康复知识、治疗机制、康复效果、康复成本等方面有较高的需求。而在梁倩雯^[7]等人的研究结果则补充到,现目前我国产褥期康复护理需求较高,但是存在有医院产后康复护理结构单一、正规产康医疗机构较少,无法满足庞大的康复护理需求,部分女性存在着有想做康复,但是不知道是选择医院内康复,还是私营企业康复,对选择的茫然也导致了一部分女性错过了康复时机。在这样的情况下,随着时间发展,产妇将放低对产后康复的关注,对应的康复护理需求也随之下降。

2.3 我国现有的产妇需求评估

随着我国 2016 年开放二胎,80、90 后人群再次迈入生育大军。产后康复也因为分娩和生育发展再次发展。据研究表明,生育的增长可支配消费力以及健康素养等消费刚需,在国外产康理念的影响下,我国产后康复已经成为近 10 年来井喷发展的新兴产业,自 2016 年后,产后康复行业的规模的增长率高达 40%^[8]。中国的医学专家也就此提出了一个全新的口号,即“产后康复是女性的第二次生命”,该观点获得了产后康复行业以及消费者的广泛认可。而社科院对产后康复做立项评估调查研究后正式发布了^[9]《产后康复管理服务数据》,文中从产后女性的心理维度、生理维度、仪器需求、医院和私营企业需求等四个层面进行评估,合计了 60 个条目,信效度 0.82,综合性地对产妇进行评估,该表发现 22-30 岁的女性对产后康复需求的比例最多,其次为 31-35 岁和 35 岁以上的人群,往往展现为高学历、高收入、低年龄人群的康复需求根更大。而产后的营养搭配以及产后康复的运动指导以及产康的具体选择,是所有产妇都较为关注的点。由此可见,不同年龄段的产妇,在产后康复的需求上,都有一定主动选择产后康复的意愿和想法。结合报告和现状而言,产褥期盆底康复护理需求呈现不可抵挡的趋势,十分需要国家和行业多业态的融合和突破,延伸和拓宽产后康复,加强宣教和宣传,满足产褥期女性的康复需求。

3 加强我国产褥期盆底康复护理行业发展的措施

如何提高产褥期女性的康复护理意识,加强康复护理依存性,是医学关注产妇需求必须要解决的问题,

也是促使行业高效的发展途径,结合以上分析认为应当从如下进行。①加强宣传:认知不高是一部分产妇的产后康复现状,因此需要多个角度来加强产妇的产后康复宣传,采用多学科协同模式进行加强,即在产后尽早地对产妇进行评估,从产科医师、营养师、康复师、护理人员入手协同合作,制定个性化的产后康复指导方案,让产妇认知提高,满足其潜在的康复需求。②加强盆底专科护士的培养:产后康复作为新兴的发展行业,现目前对专科护士的划分尚在起步阶段,专业性不强,应当以培训、进修等多种方式定向培养专科人才,在康复期间加强对产妇的各项管理,增加产妇的依存性和锻炼的配合性,可满足产妇的康复护理需求,利于在长期、专业的引导下配合医院进行居家自我锻炼。③完善产褥期盆底康复护理需求评估工具:现目前,产褥期盆底康复护理需求评估工具较少,大部分为自行研发的评估量表结合阴道内检和盆底超声工具进行评估,有些许不足,应当借鉴外国的评估标准,更加深入地制定符合我国产妇现状的评估量表和评估工具,方便临床更好、更深入地进行康复护理需求的评估,以期多元化地满足产褥期女性的康复护理需求^[10]。

4 小结

分娩和妊娠是造成女性盆底损伤的主要原因,容易出现压力性失禁和盆腔脏器脱垂,对患者的日常生活以及夫妻生活和体形影响较大,因此实施盆腔功能的康复是产褥期各个年龄阶段女性的共同需求,也是增强产后信心的关键。而对产褥期女性康复护理需求进行探索后发现,产妇普遍存在有希望加强有关于产后康复的宣传,提高其了解度,让其在正规的指导和监督下接受符合自身康复需求的盆底康复护理。而要想让产妇获得较好的产后康复效果,加强自身的幸福感,需要从完善产褥期康复护理需求评估、加强多学科协作、定向培养专科盆底康复护士等方面进行,推动行业发展的同时,也更为深入的满足产褥期女性的康复护理需求,综合化的实现女性产后盆底的恢复。

参考文献

[1] 袁平. 产褥期盆底康复护理需求的研究进展[J]. 现代医药卫生,2022,38(3):429-433.

- [2] Xiulan Z ,Wenzhen Z ,Wenguang Y , et al.Long-term efficacy of the pelvic floor muscle rehabilitation for women with stress urinary incontinence.[J].Zhong nan da xue xue bao. Yi xue ban = Journal of Central South University. Medical sciences,2023,48(3):414-421.
- [3] 黄小娟. 产后综合康复护理对促进产妇产后康复及预防并发症的意义分析[J]. 医学食疗与健康,2022,20(16): 84-87.
- [4] Dong T .Comparison of the Effects of Individualized Postpartum Pelvic Floor Rehabilitation at Different Time Points in the Early Postpartum Period[J].Advances in Obstetrics and Gynecology Research,2023,1(1):
- [5] 尹苗. 产后访视及保健应用于产后康复的效果评价[J]. 实用妇科内分泌电子杂志,2023,10(10):127-129.
- [6] 徐明,秦瑜,李牧,等. 南宁市产妇对产后康复治疗的认识与需求调查[J]. 广西医学,2023,45(4):448-452,464.
- [7] 梁倩雯,马影蕊,许颖,等. 产妇对产后康复服务需求的质性研究[J]. 国际医药卫生导报,2023,29(6):863-867.
- [8] 徐红莉,张茜,薛清,等. 近 10 年国内外产后康复相关研究的可视化分析[J]. 中国康复理论与实践,2023,29(10): 1179-1188.
- [9] 张炜欣,刘明伟. 体医融合背景下产后康复行业发展路径研究[J]. 运动精品,2023,42(4):68-72.
- [10] 简丽,晏青林. 产后康复治疗仪对产妇产后乳腺疏通及子宫复旧的影响[J]. 基层医学论坛,2023,27(27):103-105.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS