

## 观察心理护理在月经不调女性康复中的效果

胡顺梅, 陈美华, 曹登碧

新疆维吾尔自治区人民医院新疆 乌鲁木齐

**【摘要】目的** 探究心理护理在月经不调女性康复中的临床效果和使用价值。**方法** 选取我院收治的月经不调患者 72 例, 将其按照随机数字表法分为对照组 (36 例, 使用常规护理) 和观察组 (36 例, 使用心理护理)。对两组的护理效果进行分析。**结果** 两组患者在接受护理后均取得一定效果, 但观察组在采用心理护理后, 其心理状态评分、生活质量评分、康复效果均优于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。**结论** 在月经不调患者康复过程中, 采用心理护理能取得较佳的效果, 可有效改善其心理状态, 提升其生活质量, 促进其康复。

**【关键词】** 月经不调; 病情康复; 心理护理

**【收稿日期】** 2023 年 1 月 25 日

**【出刊日期】** 2023 年 3 月 13 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20230121

### To observe the effect of psychological nursing in the rehabilitation of women with irregular menstruation

Shunmei Hu, Meihua Chen, Dengbi Cao

Xinjiang Uygur Autonomous Region People's Hospital, Urumqi, Xinjiang

**【Abstract】Objective** To explore the clinical effect and application value of psychological nursing in the rehabilitation of women with irregular menstruation. **Methods** 72 patients with irregular menstruation in our hospital were randomly divided into control group (36 cases, using routine nursing) and observation group (36 cases, using psychological nursing). The nursing effects of the two groups were analyzed. **Results** The two groups of patients have achieved certain results after receiving nursing care, but the observation group's psychological status score, quality of life score and rehabilitation effect after using psychological nursing care are better than the control group, the difference is statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** In the rehabilitation process of patients with irregular menstruation, psychological nursing can achieve better results, effectively improve their psychological status, improve their quality of life, and promote their rehabilitation.

**【Keywords】** Irregular menstruation; Rehabilitation; mental nursing

月经不调又称为月经失调, 是一种常见的妇科症状。主要表现为月经周期异常、经量异常、痛经 (在经期前后或月经期间出现下腹疼痛、坠胀, 伴腰酸或其他不适, 程度严重的可影响日常生活和工作)、不规则出血 (出血全无规律性, 可在非正常月经期有出血表现, 月经周期可能过长或过短, 经量也可能过多或过少等)、闭经等。其对患者的日常生活造成严重影响, 还可能引发患者焦虑、烦躁等负面情绪<sup>[1,2]</sup>。因此, 需对月经不调患者采取有效护理措施。本文研究了对其使用心理护理的临床效果, 具体如下:

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

选取我院于 2021.120-2022.12 月 1 年内收治的月经不调患者 72 例。将其按照随机数字表法, 分为对照

组 (36 例, 年龄  $25.31 \pm 3.26$  岁, 病程  $2.26 \pm 0.85$  年) 和观察组 (36 例, 年龄  $25.47 \pm 3.19$  岁, 病程  $2.66 \pm 0.75$  年)。两组均符合月经不调诊断标准, 且知晓本次研究内容并已签署同意书; 排除标准: 存在精神障碍者; 存在肝肾功能障碍者; 存在生殖器官病变者; 依从性较差者。两组一般资料差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )。

##### 1.2 方法

对照组采用常规护理, 包括用药指导、随访护理等。观察组在此基础上采用心理护理, 主要包括:

##### (1) 减少戒备心理

第一, 护理人员与患者进行第一次会面时, 应做到语言、态度、举止、穿着的得体, 并结合人文关怀理念, 为其留下温暖、舒适、和蔼的亲切印象, 奠定与其建立信任、和谐关系的基础; 第二, 护理人员应

从多方面为患者考虑, 时刻关注其各项指标数据, 使其感受到重视、关注的感觉, 以此增加其信任感; 第三, 护理人员在日常工作中, 应态度和缓, 通过扎实的理论知识与操作水平, 逐渐减少患者戒备心理, 使其主动配合治疗与护理工作。

#### (2) 改善患者心理认知

护理人员根据患者 SAS、SDS 量表, 了解其真实心理状态。在对其心理认知纠正时应保持微笑与耐心, 以免加深其负面情绪。多次与其进行沟通, 准确的引导其认识到自身错误的心理认知, 并向其解释错误之处。通过容易理解的方式使其有所认识并接受如何纠正, 提升正面情绪的建立。

#### (3) 情绪管理干预

首先护理人员应与患者进行多次沟通, 耐心、认真倾听其表达, 且鼓励其积极勇敢的表达过往经历与内心感受。其次, 对患者采用合理有效的心理疏导方法, 使其负面情绪能通过有效途径得到宣泄, 从而达到改善其心理状态的目的。在此过程中, 护理人员应采取舒缓和蔼的态度与其沟通, 让其感受到被重视、被尊重。

#### (4) 心理暗示法

为了消除患者的紧张、恐惧和恐惧, 应使用心理建议来引导患者增加勇气和信心, 并建议患者在肿瘤切除后可以过上健康的生活。他应该勇敢、坚强、自信。在手术治疗过程中, 他应该想象一些美好的形象, 回忆美好的过去, 鼓励自己, 克服心理障碍, 并暗示自己的美好生活就在眼前。

#### (5) 减压干预

患者闭上双眼处仰卧位, 护理人员为其播放轻柔舒缓的音乐, 引导其随音乐一起感受身体的每个部位, 从头至脚逐渐感受, 过程持续 10min; 护理人员教会其正念内省、正念冥想、正念呼吸等减压方法, 让其静下心来并缓慢坐下, 感受鼻腔中空气的流动。并对其缓缓讲述对负面情绪的出现, 勿产生不必要的压力, 应任其产生并自我消失, 让其认真感知这一过程。做到对负面情绪的忽视, 将注意力集中在腹部气息上, 过程持续 10min; 护理人员教会其正念瑜伽法, 感受自身呼吸节奏以及感觉的放松, 同时对自身产生的心理问题、负面情绪进行自我辨识, 过程持续 10min。通过以上几种减压方法, 能有效缓解患者负面情绪, 改善其心理状态。(6) 家属配合心理护理

护理人员开展工作时, 患者并不一定能积极配合, 因此家属的配合也尤为重要。与家属沟通并了解其抑

郁心理原因、可能出现的症状以及过往不愉快经历, 有助于制定心理护理方案以及展开护理工作。并使其正确认识患者的病症, 指导其掌握一定的心理护理知识。在家属与患者日常生活中, 可有意识的运用心理护理知识进行沟通, 能够让患者感受到温暖, 减少其负面情绪的出现。

#### (7) 通过睡眠改善心理问题

月经不调患者常出现焦虑、消沉等负面情绪, 导致其睡眠质量低下, 从而又加重其负面心理状态与病症。因此, 为其建立舒适易入睡的睡眠环境, 对其心理状态的改善极其重要。保证其床位的干净整洁, 可播放舒缓音乐, 建立安心舒适的睡眠环境, 有助于其维持正常睡眠; 在睡前为其讲述一些感兴趣的故事、要闻等, 有助于其集中注意力, 尽快进入睡眠。

#### 1.3 观察指标

采用 SDS (抑郁自评量表)、SAS (焦虑自评量表) 对两组心理状态进行评估, 其中 SDS 量表标准分的分界值为 53 分, 53-62 分为轻度抑郁, 63-72 分为中度抑郁, 73 分以上为重度抑郁; SAS 量表标准分的分界值为 50 分, 其中 50-59 分为轻度焦虑, 60-69 分为中度焦虑, 70 分以上为重度焦虑; 采用 WHOQOL-BREF 量表 (生活质量表) 对两组生活质量进行评估, 主要包括生理功能、心理功能、社会功能、环境功能, 各项总分均为 100 分, 评分越高, 生存质量越好; 对两组康复效果进行对比, 包括治愈: 患者临床症状完全消失, 且月经恢复正常; 有效: 患者临床症状基本消失, 且持续 2 个月经周期无异常出现; 显效: 患者临床症状部分消失, 且持续 1 个月经周期无异常出现; 无效: 患者临床症状无改善, 甚至有所加重。有效率 = (治愈 + 有效 + 显效) / 总例数 × 100%。

#### 1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件分析, 使用  $t$  和 " $\bar{x} \pm s$ " 表示计量资料, 组间比较结果采用  $t$  检验; 使用 " $n, \%$ " 表示计数资料, 组间比较结果采用  $\chi^2$  检验。  $P < 0.05$  为有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组心理状态评分对比

观察组心理状态评分明显低于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。如表 1:

### 2.2 两组生活质量评分对比

观察组生活质量评分中生理功能评分为 (84.91 ± 2.56) 分、心理功能评分为 (85.78 ± 3.38) 分、社会功能评分为 (84.92 ± 3.19) 分、环境功能评分为

(83.81±3.27)分; 对照组生活质量评分中生理功能评分为(73.58±3.58)分、心理功能评分为(73.26±3.55)分、社会功能评分为(73.77±3.54)分、环境功能评分为(74.26±3.33)分。观察组生活质量评分明显高于对照组, 差异均有统计学意义( $t=15.446, P=0.001$ ;  $t=15.325, P=0.001$ ;  $t=14.039, P=0.001$ ;  $t=12.334, P=0.001$ )。

表1 两组心理状态评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	SDS	SAS
观察组	36	47.29±2.26	45.58±2.16
对照组	36	53.81±2.41	51.16±2.37
<i>t</i>	-	11.841	10.441
<i>P</i>	-	0.001	0.001

### 2.3 两组康复效果对比

观察组康复效果中治愈10例、有效18例、显效6例、无效2例, 有效率为34(94.44%); 对照组康复效果中治愈9例、有效14例、显效5例、无效8例, 有效率为28(77.78%)。观察组康复效果明显高于对照组, 差异具有统计学意义( $\chi^2=4.181, P=0.041$ )。

### 3 讨论

多种因素均可引起月经不调, 主要包括内分泌紊乱、生殖器官器质性病变、全身疾病以及精神因素。此外, 寒冷刺激、不规律饮食、过度劳累、吸烟饮酒等, 可也导致月经不调。其中突然或长期精神压抑、紧张、忧虑、情感变化或心理创伤等, 都可能会影响下丘脑、垂体等部位功能出现异常, 导致痛经、闭经等月经异常表现<sup>[3,4]</sup>。因此, 在月经不调患者治疗期间应采取有效护理措施。

一般来说, 一个健康者在进入患者角色后, 往往由于病症的折磨、医院诊疗环境的陌生、新的人际关系的出现等, 从而产生一系列的特有的心理活动<sup>[5]</sup>。心理护理的任务就是根据患者的心理活动规律和反应特点, 并针对其心理活动, 采取一系列良好的心理护理措施, 去影响其感受和认识, 改变其心理状态和行为, 帮助其适应新的人际关系以及医疗环境, 尽可能为其创造有益于治疗和康复的最佳心理状态、使其早日恢复健康<sup>[6,7]</sup>。其主要目的是解除患者对疾病的紧张、焦虑、悲观、抑郁等情绪, 增强战胜疾病的信心; 正确的健康教育, 使其尽早适应新的角色及住院环境; 帮助其建立新的人际关系, 特别是医患关系, 以适应

新的社会环境<sup>[8,9]</sup>。在本研究中, 通过对月经不调患者采用心理护理, 观察组心理状态评分、生活质量评分、康复效果均优于对照组, 差异均有统计学意义( $P < 0.05$ )。说明其可有效改善患者心理状态, 提升其生活质量, 促进其康复。在邱丽丽<sup>[10]</sup>的研究中也表明, 应用心理护理于月经不调患者中, 能有效减少其负面情绪, 促进其早日康复。与本研究结果相符, 说明心理护理具有较高的使用价值, 值得推广。

综上所述, 对月经不调患者采用心理护理, 可有效改善其心理状态, 提升其生活质量, 促进其康复。有较高使用价值, 值得推广。

### 参考文献

- [1] 张爱民, 韩慧琴. 探讨月经不调患者应用心理护理的临床效果[J]. 甘肃科技, 2021, 37(12): 182-184.
- [2] 杨风华. 心理护理在月经不调女性康复中的应用效果[J]. 系统医学, 2020, 5(19): 188-190.
- [3] 魏秀英. 心理护理对月经不调女性康复作用的影响[J]. 医学美学美容, 2020, 29(16): 172.
- [4] 薄双. 心理护理在月经不调女性康复中的效果观察[J]. 实用妇科内分泌杂志(电子版), 2019, 6(06): 165.
- [5] 周淑平, 王新平. 心理护理应用于月经不调患者的临床应用探究[J]. 甘肃科技, 2020, 36(22): 161-163.
- [6] 刘艳. 心理护理对月经不调女性康复作用的影响[J]. 实用妇科内分泌杂志(电子版), 2019, 6(05): 136.
- [7] 蓝香恒, 韦丹露. 心理护理在月经不调女性康复中的效果观察[J]. 婚育与健康, 2021(10): 19.
- [8] 乌仁其木格. 实施心理护理干预对于月经不调女性康复的促进价值分析[J]. 中国保健营养, 2021, 31(11): 180.
- [9] 孙琴玉. 月经不调女性接受心理护理促进心理改善和病情康复的效果[J]. 医学食疗与健康, 2021, 19(24): 129-130.
- [10] 邱丽丽. 观察心理护理对月经不调女性康复的作用及影响[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(71): 86-87.

版权声明: ©2023 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