

床上体操对剖宫产术后产妇首次肛门排气时间的影响

沈萍, 于建英, 刘珊珊

义乌市妇幼保健院 浙江义乌

【摘要】目的 分析床上体操对剖宫产术后产妇首次肛门排气时间的影响。**方法** 选取2022年12月15日-2023年8月2日这期间内在我院实施剖宫产手术的产妇200例作为研究对象, 随机分为对照组和实验组各100例, 对照组实施常规术后床上翻身活动, 实验组则实施术后床上体操, 对比两组产妇首次肛门排气时间、排便时间、腹胀发生率以及产妇的满意度。**结果** 实验组的首次肛门排气时间、排便时间以及腹胀发生率均明显低于对照组, 实验组的产妇满意度明显高于对照组, 差异均有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 对剖宫产术后产妇实施有效的床上体操训练可以帮助产妇提前术后首次肛门排气时间以及排便时间, 降低产妇腹胀发生率, 提升产妇满意度, 具有重要临床应用价值, 值得推广。

【关键词】 床上体操; 剖宫产术后产妇; 首次肛门排气时间

【收稿日期】 2023年10月15日 **【出刊日期】** 2023年11月15日 DOI: 10.12208/j.jmmn.2023000631

The effect of bed gymnastics on the first anal exhaust time of postpartum women after cesarean section

Ping Shen, Jianying Yu, Shanshan Liu

Yiwu Maternal and Child Health Hospital Yiwu Zhejiang

【Abstract】Objective To analyze the effect of bed gymnastics on the first anal exhaust time of postpartum women after cesarean section. **Method** A total of 200 postpartum women who underwent cesarean section surgery in our hospital from December 2022 to November 2023 were selected as the study subjects. They were randomly divided into a control group and an experimental group of 100 each. The control group underwent routine postoperative bed tumbling activities, while the experimental group underwent postoperative bed gymnastics. The first anal exhaust time, defecation time, incidence of abdominal distension, and maternal satisfaction were compared between the two groups. **Result** The first anal discharge time, defecation time, and incidence of abdominal distension in the experimental group were significantly lower than those in the control group. The maternal satisfaction in the experimental group was significantly higher than that in the control group, and the differences were statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** Effective bed gymnastics training for postpartum women after cesarean section can help them advance the time of first anal discharge and defecation, reduce the incidence of abdominal distension, and improve maternal satisfaction. It has important clinical application value and is worth promoting.

【Key words】 Bed gymnastics; Postoperative postpartum women after cesarean section; First anal exhaust time

剖宫产是一种外科手术, 通常用于产妇因各种因素导致无法顺利进行自然分娩的手术方式, 帮助产妇通过手术切开其腹部及子宫并将婴儿顺利娩出的过程。剖宫产可以有效避免产妇在自然分娩过程中对产妇造成的伤害, 但剖宫产术后的恢复却相较于自然分娩后的恢复程度要低, 且极有可能导致产妇伴随着心理和身体上的创伤。无论是术后疼痛还是饮食及活动受限都会影响产妇术后恢复, 且严重情况下还会导致并发症, 其中腹胀就是常见的并发症之一^[1]。剖宫产术后产妇可以通过有效的护理和康复训练促进身体的恢复,

常见的护理和康复方式包括情志护理、足底按摩、排气生化汤、穴位贴敷以及饮食护理等帮助产妇调整脏腑功能^[2]。除此以外, 部分临床研究表明, 越早期的术后活动可以更有效地促使产妇肠胃功能及身体各项功能的活动和恢复, 减少并发症的发生率^[3]。因此有效的术后活动方式具有着重要的意义^[4]。本研究即分析了引导剖宫产术后产妇进行床上体操训练的临床应用效果, 具体研究如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2022 年 12 月 15 日-2023 年 8 月 2 日这期间内在我院实施剖宫产手术的产妇 200 例作为研究对象, 按照随机数字法将其平均分为对照组和实验组, 每组 100 例, 其中对照组产妇年龄 18~35 岁, 平均年龄为 (25.75±4.62) 岁; 实验组产妇年龄 18~35 岁, 平均年龄为 (25.47±4.51) 岁。纳入标准: 实施剖宫产手术的产妇; 无妊娠并发症及合并症的产妇; 无认知障碍的产妇。排除标准: 剖宫产手术时间>1 小时的产妇; 产后出血量>1000ml 的产妇; 剖宫产术后发生严重并发症及生命体征不稳定的产妇。样本剔除及中止标准: 出现不良事件和不良反应及自主要求退出的实验者。对两组产妇的一般资料进行分析后显示, 其差异无统计学意义 ($P>0.05$)。本次研究均通过所有产妇知悉并且同意, 我院伦理委员会知情并同意研究。

1.2 方法

对照组予以常规术后床上定时翻身活动, 以术后 6 小时为佳, 产妇在翻身活动过程中需要严密观察产妇的身体各项指标及功能。观察组则在对照组的基础上实施床上体操训练干预, 主要方法如下:

(1) 上肢运动: 产妇以仰卧位为佳, 将双手呈现握拳状, 用力向头顶两侧上举伸展, 伸展过程中需实施屈伸肘关节运动, 一个回合结束后将上肢还原至身体两侧。

(2) 下肢运动: 产妇同样采取仰卧位, 通过屈膝的方式活动下肢膝关节, 先将右下肢屈膝与床面呈现三角状, 将膝关节的角度由大变小再变大至平躺, 再交由左下肢实施同样的运动方式, 产妇需不间断地交替上抬左右下肢保证膝关节功能得到活动。

(3) 翻身运动: 需在家属或护理人员的辅助下帮助产妇以仰卧位转换为侧卧位, 翻身过程中产妇需将一只手捂腹部, 另一只手拉紧床沿, 拉床沿方向需与翻身方向一致。

(4) 撑腰运动: 产妇需保持仰卧位, 确保活动时处于平躺状态, 将双手掌心撑在身体两侧, 借助掌心支撑力将身体逐渐上撑后使得腰部逐渐腾空, 维持腾空姿势几秒到十几秒, 按照产妇个人体质进行调整, 结束后优先缓慢放下臀部后再放下腰部。

(5) 抬头运动: 产妇将双手交叉放置头部下方, 维持仰卧位, 根据手臂托力引导头部往前抬起, 同样需要坚持几秒到几十秒。

(6) 注意事项: 床上体操需围绕产妇产后的体力等情况进行改善或选择相应的步骤, 其中每个步骤做 5-10 遍为一次完整体操, 手术当天产妇应做 2 次, 并且以上肢、下肢以及翻身运动为主; 术后产妇需早中晚各做一次。产妇在输液过程中禁止输液肢体做相关

运动, 避免肢体肿胀或药液渗漏的风险发生。

1.3 疗效标准

通过对两组产妇实施不同的床上训练方法后, 需对观察两组产妇首次肛门排气时间、排便时间、腹胀发生率以及产妇的满意度进行统计和分析。

(1) 首次肛门排气时间以产妇术后主观出现肛门排气为主, 并记录其时间。

(2) 排便时间同样以产妇术后主观出现排便为主, 并记录其排便时间。

(3) 腹胀发生率需对产妇腹胀发生例数和腹胀未发生例数进行记录和统计, 腹胀发生率=腹胀发生例数/总例数×100%。

(4) 产妇满意度包括十个维度, 对住院安全、住院环境、护理服务的可及性、尊重患者、护理技术、身体舒适护理、健康教育、沟通交流、情感支持、病人家属和朋友参与护理进行评价。满分均为 10 分, 分数越高则产妇满意度越高。

1.4 统计学方法

本次研究的所有数据均纳入 SPSS23.0 软件中进行比较分析, 对于计数资料和计量资料的检验, 分别用 χ^2 和 t 进行, 分别用百分占比 (%) 和 (平均数±标准差) 表示, 若 ($P<0.05$) 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组产妇的首次肛门排气时间对比

实验组的首次肛门排气时间为 (17.65±6.32) h, 对照组的首次肛门排气时间为 (22.51±7.20) h, $t=5.073$, $P=0.001$, 实验组的首次肛门排气时间明显低于对照组, 差异具有显著性 ($P<0.05$)。

2.2 两组产妇的排便时间对比

实验组的排便时间为 (1.02±0.51) d, 对照组的排便时间为 (3.26±0.95) d, $t=20.775$, $P=0.001$, 实验组的排便时间明显低于对照组, 差异具有显著性 ($P<0.05$)。

2.3 两组产妇的腹胀发生率对比

对两组产妇经过不同的床上训练后的腹胀发生例数和腹胀不发生例数进行统计对比可得, 实验组的腹胀发生率明显低于对照组, 差异具有显著性 ($P<0.05$), 见表 1:

2.4 两组患者家属对护理满意度对比

对比两组产妇对十个维度的评价得出, 实验组产妇满意度明显高于对照组, 差异具有显著性 ($P<0.05$), 见表 2:

3 讨论

剖宫产的术后恢复已经逐渐得到医学界的广泛关注, 部分产妇在术后没有及时活动引发腹胀等并发症,

除此以外疼痛带来的创伤也严重影响着产妇的心理状态和身体活动的功能, 因此实施有效的床上活动训练是至关重要的^[5]。临床医学表明, 目前广泛且主要应用的床上运动方式是翻身运动^[6], 翻身运动主要在产妇产后 6h 才能实施, 导致运动开始时间较慢, 且翻身运动的内容性单一, 极易导致产妇对翻身运动的依从性较差, 最终影响产妇的肠胃功能等。床上体操运动有效改善了这一缺陷^[7]。床上体操运动有五个不同的步骤, 不仅可以根据产妇的体能以及术后身体情况等因素进行选择可实施的步骤, 还能在产妇处于麻醉期时就能对上肢进行活动, 除此以外, 床上体操运动不仅简单,

而且无操作困难, 给产妇带来了便利, 也提前了产后活动时间^[8]。

结合本次研究所得的结果来看, 实验组的首次肛门排气时间、排便时间以及腹胀发生率明显低于对照组, 在床上体操干预下可以有效减少并发症的发生率, 改善产妇的肠胃功能, 减少首次肛门排气及排便时间; 实验组的满意度高于对照组, 表明床上体操可以提升产妇的满意度, 提升产妇的依从性。

综上所述, 对剖宫产术后产妇实施床上体操干预可以有效提升产妇术后恢复, 提升肠胃功能康复, 减少并发症发生率。

表 1 两组产妇的腹胀发生率对比[n, (%)]

组别	例数	腹胀发生例数	腹胀不发生例数	腹胀发生率
实验组	100	10	90	10% (10/100)
对照组	100	28	72	28% (28/100)
χ^2	-			10.526
P	-			0.001

表 2 两组患者家属对护理满意度对比 ($\bar{x} \pm s$)

评分维度	实验组 (100 例)	对照组 (100 例)	t	P
住院安全	8.65±2.10	7.27±1.57	5.263	0.001
住院环境	9.35±2.87	8.03±1.84	3.872	0.001
护理服务的可及性	8.95±2.41	7.84±1.71	3.756	0.001
尊重患者	9.36±2.89	8.49±2.02	2.467	0.015
护理技术	9.88±2.95	8.04±1.88	5.260	0.001
身体舒适护理	9.82±2.92	8.25±1.96	4.464	0.001
健康教育	8.99±2.68	7.56±1.68	4.521	0.001
沟通交流	9.23±2.67	8.40±1.92	2.524	0.012
情感支持	9.06±2.41	8.28±1.99	2.496	0.013
患者家属和朋友参与护理	9.11±2.52	8.32±2.04	2.437	0.016

参考文献

- [1] 郭静. 中医护理对剖宫产术后产妇肛门排气、泌乳量的影响分析[J]. 实用中西医结合临床, 2021, 21(07): 149-150.
- [2] 陈秀雯. 快速康复外科护理在剖宫产产妇中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2023, 35(14): 181-183.
- [3] 张仙仙. 围术期早期康复指导对选择性剖宫产术后恢复的效果分析[J]. 河南外科学杂志, 2023, 29(1): 154-156.
- [4] 胡小芳. 基于症状管理理论的干预措施在剖宫产术后护理中的应用效果分析[J]. 黑龙江医药, 2023, 36(1): 231-234.
- [5] 周静, 任小薇. 观察阶段性持续健康教育在剖宫产护理中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2021, 21(19): 361-362.
- [6] 李丽. 观察产后康复护理措施对剖宫产产妇乳汁分泌、子宫复旧及并发症的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(52): 4-5.
- [7] 王身林. 产后康复操训练对剖宫产产妇子宫修复的影响[J]. 当代护士 (中旬刊), 2020, 27(4): 52-54.
- [8] 谭恺. 快速康复护理在剖宫产术后产妇恢复及早期泌乳的作用分析[J]. 基层医学论坛, 2019, 23(6): 833-834.

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。
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS