

多囊卵巢综合征 (PCOS) 患者护理中采用心理护理与健康教育的应用效果观察

宋林

渤海新区黄骅市人民医院 河北 黄骅 061100

摘要: 目的: 观察多囊卵巢综合征 (PCOS) 患者护理中采用心理护理与健康教育的应用效果。方法: 在 2021 年 9 月~2022 年 9 月期间收治的多囊卵巢综合征患者中选取 82 例分两组, 对照组采用常规护理, 研究组采用心理护理与健康教育, 记录并对比患者护理效果。结果: 研究组护理后更为了解多囊卵巢综合征这一疾病; 研究组护理后负性心理评分更低; 研究组护理依从性更高; 研究组护理后的临床指标改善幅度更大; 研究组护理后的生活质量评分更高 ($P<0.05$)。结论: 心理护理与健康教育可以帮助护士有效实现对于多囊卵巢综合征患者的指导, 其对于患者身心健康的改善具有良好的辅助价值。

关键词: 多囊卵巢综合征; 心理护理; 健康教育; 负性心理评分; 生活质量

对于广大女性而言, 作为生理结构的重要组成部分之一, 卵巢对其具有特殊而重要的意义, 一旦卵巢受到疾病的袭扰, 则会对女性的身心健康造成比较大的冲击和影响。在日常生活中, 多囊卵巢综合征是女性比较常见的一个妇科疾病, 这一点对于广大女性朋友的身心健康造成了一定的影响和威胁^[1]。总的来看, 该病属于生殖内分泌代谢性疾病, 在临床过程中, 该病以患者雄激素过高作为临床表现。由于受到该病影响, 患者可出现多毛、月经异常、不孕、痤疮等一系列问题, 从而不利于女性身心健康的持续优化与充分保障^[2]。在临床过程中, 多数女性对于该病的知识缺乏足够了解, 这一点导致很多女性在面对疾病时束手无策, 不利于护理工作的有序推进和落实。为了合理实现对于相关问题的妥善应对, 护士们以护理实践作为出发点对于护理工作的经验和教训进行了总结并将先进护理理念与护理工作进行了融合, 其促进了护理工作模式的多元化发展^[3]。本文针对多囊卵巢综合征 (PCOS) 患者护理中采用心理护理与健康教育的应用效果进行了观察, 现整理汇报如下。

1 材料与方法

1.1 一般资料

在 2021 年 9 月~2022 年 9 月期间收治的多囊卵巢综合征患者中选取 82 例分两组, 对照组年龄 21~39 岁, 平均 (30.28 ± 2.07) 岁; 研究组年龄 23~40 岁, 平均 (30.31 ± 2.11) 岁; 所有入选的患者及其家属均对本次研究内容表示知情同意。患者差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 对照组 采用常规护理: ①做好疾病知识护理要点的讲解和说明。②根据医生开具的处方发放药物并说明相应的使用方法。③及时回答患者在护理过程中提出的相关疑问。④做好病房通风消毒工作, 给患者提供一个良好的休养氛围。

1.2.2 研究组 采用心理护理与健康教育: ①心理护理: 护士在护理患者的时候应注意通过沟通和交流的机会充分了解患者的心理动向并对其进行相应的护理和引导。在具体工作开展期间, 护士应选取患者感兴趣的话题作为出发点与患者展开交流, 从而拉近自己和患者之间的距离, 帮助患者卸下内心的防备。与此同时, 护士应尽量用轻缓温和的语言与患者进行沟通, 同时注意做好对于交流期间自身态度的控制, 从而使患者的心理感受得到充分优化。在此期间, 为了让患者树立一个良好的康复信心, 护士还可以结合其他多囊卵巢综合征患者的康复案例对患者进行讲解, 以便让患者树立一个积极的康复意识和态度, 从而确保患者身心负担的充分减轻。此外, 护士还可以联合患者家属对其进行相应的护理引导,

从而使患者感受到来自于护士和家属的关爱, 请可以进一步促进患者身心负担的缓解与改善, 其对于患者心理状态的优化很有帮助。②健康教育: 在护理工作开展期间, 护士应积极做好与患者之间的交流, 帮助患者结合自己出现的一些临床症状对于多囊卵巢综合征实现一个系统而全面的认识。在此期间, 护士应重点讲解该病的发病机制、临床症状以及护理应对方法, 从而帮助患者充分了解相关疾病并掌握相应的护理技巧, 确保患者在临床期间可能有需要实现对于自身症状的合理管控, 这一点对于患者健康的恢复具有良好的辅助意义。与此同时, 护士还应做好对于患者生活要点的系统讲解和说明, 以便帮助患者合理实现对于自身言行的充分管控。在此期间, 护士可以给患者发放健康知识手册也可以播放相应的科普视频, 从而帮助患者结合相关内容实现对于疾病及护理知识的充分认识。在此过程中, 护士还可以组织患者开展有关多囊卵巢综合征知识的讲座, 从而让患者在讲座的过程中及时对自己遇到的问题进行提问并开展与其他患者之间的沟通和交流, 这一点可以帮助患者们更加系统地实现对于有关知识的充分了解, 对患者病情控制目标的实现很有帮助。在讲解相关知识的过程中, 护士应对饮食注意, 事项和生活要点进行说明, 帮助患者规范自己的饮食结构, 合理实现对于新鲜果蔬和肉蛋奶等食材的充分搭配, 同时避免食用刺激性食物和过于油腻的食物。在生活方面, 应引导患者养成规律的作息意识, 确保患者每日可以得到充分的休息, 继而实现对于身体疲劳度的合理消除。

1.3 观察标准

为了分析两种护理模式的临床价值, 研究人员将患者多囊卵巢综合征了解水平、负性心理、护理依从性、临床指标以及生活质量作为观察标准。

1.4 统计学方法

采用 SPSS25.0 分析数据, $P<0.05$ 证明差异存在统计学意义。

2 结果

2.1 患者多囊卵巢综合征了解水平

研究组护理后更为了解多囊卵巢综合征这一疾病 ($P<0.05$)。见表 1。

表 1 患者多囊卵巢综合征了解水平

组别	n	护理前	护理后
研究组	41	60.91 ± 3.08	92.30 ± 3.20
对照组	41	60.89 ± 3.16	88.44 ± 3.19
t	-	0.029	5.470
P	-	0.977	0.000

2.2 患者负性心理

研究组护理后负性心理评分更低 (P<0.05)。见表 2。

表 2 患者不良情绪

组别	n	SDS		SAS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	41	47.61±3.12	20.20±1.57	47.22±3.12	20.19±2.20
对照组	41	47.55±3.23	26.17±1.62	47.24±3.00	26.74±2.12
t	-	0.086	16.945	0.030	13.727
P	-	0.932	0.000	0.977	0.000

2.3 患者护理依从性

研究组护理依从性更高 (P<0.05)。见表 3。

表 3 患者护理依从性

组别	n	完全依从	一般依从	不依从	总依从 (%)
研究组	41	23	17	1	97.56
对照组	41	14	21	6	85.37
χ ²	-	-	-	-	3.905
P	-	-	-	-	0.048

2.4 患者临床指标

研究组护理后的临床指标改善幅度更大 (P<0.05)。见表 4。

表 4 患者临床指标

组别	n	睾酮 (mmol/L)		体质量指数 (kg/m ²)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	41	2.80±0.22	0.82±0.08	28.03±2.08	21.23±1.45
对照组	41	2.79±0.21	1.56±0.13	28.01±2.14	25.12±1.56
t	-	0.211	31.042	0.043	11.695
P	-	0.834	0.000	0.966	0.000

续表

组别	n	甘油三酯 (mmol/L)		黄体生成素 (mIU/ml)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
研究组	41	2.00±0.12	1.40±0.13	16.30±1.20	6.12±0.56
对照组	41	2.01±0.11	1.80±0.17	16.28±1.17	9.98±0.77
t	-	0.393	11.968	0.076	25.959
P	-	0.695	0.000	0.939	0.000

2.5 患者生活质量

研究组护理后的生活质量评分更高 (P<0.05)。见表 5。

表 5 患者生活质量

组别	n	护理前	护理后
研究组	41	74.72±3.22	91.90±3.17
对照组	41	74.68±3.14	87.23±3.05
t	-	0.057	6.798
P	-	0.955	0.000

3 讨论

从护士的角度分析,在护理多囊卵巢综合征患者期间,传统护理模式涉及的内容和形式相对比较单一,这一点不利于帮助患者有效实现对于护理工作的积极配合,同时削弱了患者在护理期间的主观能动性,继而对护理目标的实现造成了影响。在对患者展开护理的过程中,为了帮助其实现对于病情的合理控制护士应积极做好对于有关多囊卵巢综合征知识的讲解和说明,以便让患者实现对于护理技巧的了解和有效掌握^[4]。在具体工作开展期间,有研究资料显示,健康教育工作的合理推进可以帮助护士在护理期间与患者进行密切和深入的交流和讨论,其可以促进患者护理知识认知能力的提升并活用这些知识对于自己的生活习惯进行调整与管控,这一点可以帮助患者实现对于病情的充分控制,为患者身心健康的优化提供了更多的可能^[5]。与此同时,在护理工作开展期间,部分调查资料指出,为了帮助患者实现对于紧张心态的调整和改善,护士应在护理期间做好对于患者心理动向的关注并开展与之相对应的心理护理,其可以引导患者在护理过程中更好地树立起一个康复信心,为患者护理效果的持续优化提供了强有力的保障。在具体工作开展期间,护士应做好对于自身言语的充分控制,从而结合积极的鼓励性语言

对患者进行心理暗示,这一点可以让患者康复心态得到充分改善,有助于实现患者心理动向的优化与充分调整^[6]。在心理护理工作开展期间,通过与患者家属进行沟通和交流,护士可以让患者家属多抽出一些时间来陪伴患者并对患者进行相应的家庭情感支持,其有助于促进患者负性情绪的消除与改善,对于患者护理期间配合度水平的全面提升具有良好的促进作用^[7]。在这一问题上,大量研究资料显示,护士和患者家属共同开展的心理护理工作可以进一步走进患者的内心,从而使患者重拾生活信心,其对于患者健康的优化具有积极意义^[8]。另一方面,通过结合心理护理和健康教育进行联合引导,护士可以将护理工作的细节问题进行充分延展,这一点促进了护理工作的多样化转变,有利于提升护理工作的适用性水平,为患者护理目标的达成奠定了坚实的基础与保障^[9]。在护理效果方面,上述工作的开展可以帮助患者及时摆脱疾病造成的心理负担和阴影,其对于患者康复信心的优化具有良好的辅助价值,为患者整体健康水平的提升奠定了坚实的基础与保障^[10]。此外,在护理工作开展期间,上述活动还有助于引导患者对于多囊卵巢综合征的护理技巧进行更为全面的掌握,这一点可以让患者在生活中根据自己的实际问题和临床症状进行科学而全面的自我护理,其为患者护理效果的优化与症状的缓解奠定了坚实的基础,有助于帮助患者及时摆脱疾病带来的困扰。

在本次研究中,相关数据显示,通过心理护理与健康教育的开展,患者多囊卵巢综合征了解水平与负性心理可以得到充分的改善,其有利于提升患者护理依从性并促进其临床指标与生活质量的改进。

综上,在护理多囊卵巢综合征患者的过程中,为了促进护理效果的改进,护士应积极做好心理护理与健康教育的引导与实施。

参考文献

[1] 高英宏,刘莹.健康教育及心理护理干预对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式的影响[J].黑龙江医药科学,2023,46(3):82-83.

[2] 汪姣姣.健康教育及心理护理干预在肥胖型多囊卵巢综合征患者中的实施效果探究[J].科学养生,2022,25(23):222-224.

[3] 林加妹,周祖妹,张静华.多囊卵巢综合征患者护理中心理护理与健康教育的应用[J].中国医药科学,2022,12(5):114-117,159.

[4] 胡群,杨洋.健康教育及心理护理干预对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式的影响研究[J].实用妇科内分泌电子杂志,2021,8(15):163-165.

[5] 周佳玲,陈丽萍,林巧樱,等.多囊卵巢综合征合并糖代谢异常的护理干预效果分析[J].糖尿病新世界,2022,25(3):162-164,172.

[6] 肖纯,刘娅健,李文雅,等.基于CiteSpace国内多囊卵巢综合征护理研究的可视化分析[J].循证护理,2022,8(6):825-830.

[7] 张荣兰.健康教育联合心理护理在多囊卵巢综合征患者中的应用意义分析[J].健康忠告,2021,15(18):161-162.

[8] 陈桂菊,江娟娟.观察心理干预对促排卵治疗的多囊卵巢综合征患者睡眠质量及妊娠结局的影响[J].世界睡眠医学杂志,2022,9(9):1708-1710.

[9] 周娜.心理护理对多囊卵巢综合征患者的临床效果及SDS、SAS评分影响评价[J].医学食疗与健康,2021,19(7):132-133.

[10] 李艳生.心理护理对多囊卵巢综合征所致不孕患者抑郁情绪的影响[J].糖尿病天地,2022,19(8):226-227.