

延续性疼痛护理在子宫内膜异位症疼痛管理中的重要性

康青

甘肃省妇幼保健院（甘肃省中心医院） 甘肃兰州

【摘要】在子宫内膜异位症并发症中，疼痛是最典型也是最常见的症状，且随着时间的逐年推移而加重。子宫内膜异位症的疼痛受到卵巢激素的影响具有一定的周期性，在女性生理周期前后发病明显，患者会出现腹痛、腰骶部疼痛的情况。因此有效的护理干预对于缓解患者疼痛显得十分必要。传统的护理方式在临床护理方面虽然取得了一定的成效，但是在解决患者疼痛方面还缺乏十分有效的方式。延续性护理，作为一种新型的护理模式，能确保患者在不同的健康照顾场所获得延续性、综合性的照护，如从医院到家庭的护理延续。通过健康教育、对症干预、心理护理、定期检查与随访、康复指导、用药指导、饮食指导等有效的延续性疼痛护理干预，可减轻患者疼痛，提高预后效果。本文将针对延续性疼痛护理在子宫内膜异位症疼痛管理中的重要性做综述，详文如下。

【关键词】延续性；疼痛护理；子宫内膜；异位症；疼痛管理

【收稿日期】2025年11月18日 **【出刊日期】**2025年12月11日 **【DOI】**10.12208/j.ijnr.20250659

The importance of continuity pain care in pain management of endometriosis

Qing Kang

Gansu Maternal and Child Health Hospital (Gansu Provincial Central Hospital), Lanzhou, Gansu

【Abstract】 In the complications of endometriosis, pain is the most typical and common symptom, and it worsens over time. The pain of endometriosis is influenced by ovarian hormones and has a certain periodicity. It occurs significantly before and after the female menstrual cycle, and patients may experience abdominal pain and lumbosacral pain. Therefore, effective nursing interventions are essential for relieving patient pain. Although traditional nursing methods have achieved certain results in clinical nursing, there is still a lack of very effective ways to solve patient pain. Continuity of care, as a new nursing model, can ensure that patients receive continuous and comprehensive care in different health care settings, such as nursing continuity from hospital to home. Effective continuity pain care interventions such as health education, targeted interventions, psychological care, regular check ups and follow-up, rehabilitation guidance, medication guidance, and dietary guidance can alleviate patient pain and improve prognosis. This article will review the importance of continuity pain care in pain management of endometriosis. The details are as follows.

【Keywords】 Continuity; Pain care; Endometrium; Endometriosis; Pain management

引言：姜梅英^[1]提出疼痛护理对子宫内膜异位症患者疼痛及负性情绪有积极的影响，可减轻患者疼痛，消除患者因疼痛带来的不良情绪。塞福秀^[2]等提到延续性疼痛护理可为子宫内膜异位症患者提供不同健康照顾场所所需护理措施，减轻患者疼痛，提高生活质量。延续性疼痛护理在子宫内膜异位症疼痛管理中具有重要作用。

1 延续性疼痛护理的概念

徐艳^[3]等人发表的文章中提到延续性疼痛护理护理是指，从空间上将在医院的优质护理延伸到患者家

庭护理中；时间上，从住院期间的护理延伸到出院后的医疗护理服务。根据患者的病情状况制定一系列的护理措施，以保证患者在不同层次的健康照顾机构（例如转诊）和不同健康照顾场所（如医患和家庭）之间发生转移时，能够确保受到延续性、协调性的护理服务，提高患者舒适感减轻疼痛^[4]。基于医院到家庭，或者医院到医院的延续性护理模式是由医院主导的一种延续性护理，具有延续性、整体性和全面性的优点，能追踪并随时了解患者离院后的病情归转情况^[5]。

2 子宫内膜异位症疼痛的护理措施

为减轻子宫内膜异位症患者的疼痛，提高患者离院后居家期间的生活质量，基于医院的延续性疼痛护理模式，从建立专业护理团队，制定个性化护理计划对患者开展：健康教育、对症干预、心理护理、定期检测与随访、康复护理、用药指导、饮食护理等方面对患者开展延续性疼痛护理。

2.1 成立延续性护理小组

组建延续性疼痛护理小组，由2名主管护师、1名心理护士、1名疼痛专业护士、1名药剂师、1名营养师、1名主管医师、1名康复理疗师组建成一支专业性较强的延续性护理小组，抽取其中一名主管护师作为小组组长，负责日常护理工作的安排。小组成员需经过专业延续性护理培训，提高小组成员的专科能力，每位护士或者医师均熟悉并了解延续性护理的流程、要求和目的，掌握延续性护理的相关知识，明确各小组成员的职责，在护理工作开展过程中，相互配合提高团队沟通协作能力，以达到延续性护理的效果^[6]。小组成员开会讨论，从自己的专业角度提出针对患者应实施的护理措施，并由组长收集各项建议措施，最后针对患者病情制定出个性化的延续性护理计划，并在患者离院时开始实施。

2.2 健康教育

通过视频、宣传册、小程序等平台，对患者和患者家属开展健康教育，以提高患者和患者家属对疾病的认识，使患者能在家庭护理中提高自我护理管理能力，使患者家属从生活、心理和物质方面为患者提供确切的护理需求。具体从发病原因、发病症状、危害、预防措施、治疗和护理方式对患者和家属开展教育。在生理周期应避免受凉和过度劳累，应保持充足的睡眠和良好的心理状态；避免经期性生活，经期不宜进行运动，防止经血逆流。已生育过且不想再次妊娠的妇女可采取适当的避孕措施，避免过多的人流引起对宫腔的频繁操作，对宫腔造成损伤。

2.3 对症干预

评估患者疼痛程度，通过局部热敷、中药穴位贴敷、转移法、止痛剂、药物干预等措施对患者进行干预，减轻患者疼痛。局部热敷是一种物理治疗方式，可利用热毛巾、暖水袋、暖袋（先以毛巾包裹，可协助吸收汗水及减低灼伤），直接敷于疼痛部位，每次热敷十五至二十分钟，热敷疗法可扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用，有益于疾病的恢复。同时，热敷法也可缓解肌肉痉挛，促进炎症及瘀血的吸收。药物热敷还可使药物通过局部吸收直达病灶，对缓解疼痛更直

接、更有效。中药穴位贴敷，将中药穴位贴敷贴于患者的子宫穴、关元穴、三阴交穴等穴位，药物通过穴位吸收达到调经、理气、止痛改善痛经的功效。何玉娇等人^[7]研究中指出，对子宫内膜异位症患者采取中药穴位贴敷可有效缓解患者疼痛。转移患者注意力可适当减轻患者疼痛，例如通过患者感兴趣的话题来转移注意力，或者播放有趣的视频、电视、或者提供一些报刊、杂志等吸引患者的注意力，缓解疼痛。对于疼痛程度较高的患者可指导其口服止痛剂缓解疼痛，例如临上常用的吲哚美辛、布洛芬等。另外，可采用其他药物进行人工闭经干预，人工闭经可使异位组织内的内膜病灶萎缩直至坏死，从而达到治疗效果，帮助患者减轻疼痛。中医认为子宫内膜异位症是寒气淤积、气血滞淤所致，艾灸具有温经通络、活血化瘀、驱寒除湿的功效，通过对患者穴位或者腹部进行艾灸可减轻疼痛，取患者神阙、关元、太冲等穴先行回旋灸再行雀啄灸的方式在患者生理期前7-10天开始艾灸，直至经期结束，在缓解经期疼痛的同时可帮助调理身体，为良好的预后效果创造条件。此外，针灸作为一种传统中医疗法，可以通过刺激特定的穴位，调整机体的气血运行和内分泌系统，起到行气活血、祛瘀止痛等作用，值得注意的是在针灸的同时要注意腹部保暖，尽量不吃生冷食物。

2.4 心理护理

中医认为子宫内膜异位症的疼痛与情志不畅有关，保持良好心理状态对于缓解疼痛有重要意义。但当疼痛发生时，患者往往会产生焦虑、暴躁、恐惧等心理，影响气血运气和脏腑功能导致气血失调，引起疼痛发生，因此，给予有效心理护理可帮缓解不良情绪，减少疼痛发生。吴蓉等人^[8]研究显示，护理人员应尽可能的与患者进行沟通，取得患者信任，认真聆听患者心声，对他们存在的心理问题及时给予疏通，可帮助患者建立康复信心。适当使用心理疗法，对患者进行心理安慰，帮转患者寻求心理支持、劝解、保证、疏导和环境调整，树立良好的心理建设，增强面对疾病的应对能力。此外，可帮助患者获得家庭亲情的支持，使患者在家庭护理中能够获得鼓励、安慰、陪伴和支持，为患者在后续的治疗和护理中提供物质支持和心理支持，有助于患者积极面对疾病，改善疼痛带来的负面情绪。

2.5 定期检查与随访

定期通过电话、微信或者上门服务的方式对患者进行随访，在患者出院1个月内保持每周1次随访，出院2个月后改为每2周1次随访，持续随访6个月，以便及时了解患者的康复情况、心理状况、用药情况和

饮食情况,对于患者出现的问题针对性给予相应的指导,提高预后效果。到患者定期复查时间时,提前联系并提醒患者做好复查准备,及时复查,以便及时了解患者病情,针对护理方案作出相应调整。

2.6 康复指导

适当的康复锻炼能帮助患者减轻疼痛,降低雌激素水平,并可能降低子宫内膜异位症的生长。还能促进体内脑内啡的产生,这是一种天然止痛药,能对疼痛起到缓解作用。锻炼的项目可视患者病情适当选择一些轻微的运动,比如慢走,八段锦等,但锻炼时间应尽量避开生理期^[9]。

2.7 用药指导

药物干预是缓解疼痛的有效方法,由于一些患者存在主观或者客观方面的原因,缺乏对药物的认识,用药准确性不高,不按时或者不定量遵医嘱用药,导致预后效果差。因此为保证患者用药的准确性和提高用药依从性,护理小组应加强对患者的用药指导,提高患者用药准确性,从患者用药时间、用药效果、和用药后反应、复查结果等在主管医师和药剂师的专业指导下指导患者用药。

2.8 饮食指导

护理小组可根据患者病情结合营养师的建议,指导患者搭配合理的膳食,提供药食同源的饮食指导,在提供充足营养的同时缓解疼痛。子宫内膜异位症患者可适当吃一些含有n-3脂肪酸和含有11-3脂肪酸的食物,如秋刀鱼等深海鱼,这是一种天然的止痛药,对于缓解疼痛有一定的效果。还应多食高蛋白、富含膳食纤维、富含维生素的食物,以及新鲜瓜果蔬菜等,避免辛辣刺激、浓茶、咖啡等食物,禁忌烟、酒。

3 结果

通过一系列的延续性护理措施,患者从心理上能积极面对疾病,用药准确性提升,建立了科学合理的饮食习惯,子宫内膜异位症患者的疼痛得到了有效控制,生活质量有了进一步提升。

4 讨论

本文中,通过成立专业护理小组,针对患者病情制定有效的护理计划,通过健康教育加强了患者对疾病的认识和重视,心理护理帮助患者增强了应对疾病的能力和康复信心,通过随访和定期复查,及时了解患者病情并作出相应调整,用药指导提高了患者用药依准

确性,一系列延续性护理措施减轻了患者疼痛,为良好的预后效果创造了有利条件。

5 小结

综上所述,延续性疼痛护理对于子宫内膜异位症疼痛管理有重要作用,对减轻患者疼痛和提高患者预后效果起到了至关重要的作用,具有深远的临床推广价值。

参考文献

- [1] 姜梅英.个性化疼痛护理对子宫内膜异位症患者术后疼痛及负性情绪的影响[J].智慧健康,2020,6(24):39-41.
- [2] 赛福秀.延续性护理在子宫内膜异位症患者中的应用效果[J].母婴世界,2020(7):144.
- [3] 徐艳,楚蔚昕.延续性护理在子宫内膜异位症患者中的效果和对生活质量的影响分析[J].健康女性,2022(26):172-174.
- [4] 韩炎澎,刘蕾,张解.延续护理对中重度卵巢子宫内膜异位症腹腔镜术后生活质量的影响[J].实用妇科内分泌电子杂志,2023,10(11):115-117.
- [5] 付艳.延续性护理在子宫内膜异位症患者中的效果和对生活质量的影响分析[J].家有孕宝,2020,2(15):24.
- [6] 陈江艳,任莹.深部浸润型子宫内膜异位症的MRI诊断现状及其研究进展[J].磁共振成像,2023,14(3):193-197.
- [7] 何玉娇,赖德华,肖金萍.雷火灸联合穴位贴敷在子宫内膜异位症中的临床应用价值分析[J].山西卫生健康职业学院学报,2024,34(4):64-66.
- [8] 吴蓉,张文婷,曾敏.延续护理对中重度卵巢子宫内膜异位症腹腔镜术后生活质量的影响[J].中国现代医生,2021,59(26):184-187.
- [9] 刘思宇.子宫内膜异位症疼痛的发病机制及中西医治疗研究进展[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2023,24(22):167-168.
- [10] 闫寒,陈继维,张冠杰.归因疗法联合反馈-强化式健康教育在子宫内膜异位症患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2024,30(5):85-88.

版权声明: ©2025 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