

女性压力性尿失禁患者盆底功能锻炼恢复护理中 针对性护理干预的应用效果

金晓芬, 刘 玲, 卫 敏, 陈萍萍, 宋 棋

安徽医科大学第一附属医院泌尿外科, 安徽医科大学泌尿外科研究所, 泌尿男科疾病研究与医学转化安徽省重点实验室 安徽合肥

【摘要】目的 分析女性压力性尿失禁患者盆底功能锻炼护理中采用针对性护理干预的应用效果。**方法** 选取 2023 年 11 月至 2024 年 6 月在我院收治的 56 例女性压力性尿失禁患者作为观察对象。随机分为对照组 (28 例) 和观察组 (28 例)。对照组采用常规护理, 观察组采用针对性护理。对比两组患者 1h 漏尿量, 自我效能及护理满意度。**结果** 护理后, 观察组 1h 漏尿量少于对照组、自我效能更优, 护理满意度更高, 其差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。**结论** 女性压力性尿失禁患者盆底功能锻炼恢复护理中应用针对性护理干预的效果显著, 能有效减少漏尿量, 提高自我效能及护理满意度, 值得在临床上推广及应用。

【关键词】 女性压力性尿失禁; 盆底功能锻炼; 针对性护理; 应用效果

【收稿日期】 2025 年 5 月 12 日

【出刊日期】 2025 年 6 月 11 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250287

Application effect of targeted nursing intervention in pelvic floor function exercise recovery nursing for female stress urinary incontinence patients

Xiaofen Jin, Ling Liu, Min Wei, Pingping Chen, Qi Song

Department of Urology, First Affiliated Hospital of Anhui Medical University, Institute of Urology, Anhui Medical University, Key Laboratory of Urology and Andrology Diseases Research and Medical Transformation, Anhui, Hefei

【Abstract】Objective To analyze the application effect of targeted nursing interventions in pelvic floor function exercise nursing for female patients with stress urinary incontinence. **Methods** 56 female patients with stress urinary incontinence admitted to our hospital from November 2023 to June 2024 were selected as the observation subjects. Randomly divided into a control group (28 cases) and an observation group (28 cases). The control group received routine care, while the observation group received targeted care. Compare the 1-hour urine leakage, self-efficacy, and nursing satisfaction between two groups of patients. **Results** After nursing, the observation group had less urine leakage in 1 hour compared to the control group, better self-efficacy, and higher nursing satisfaction, and the difference was statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** The application of targeted nursing interventions in pelvic floor function exercise recovery nursing for female patients with stress urinary incontinence has a significant effect, which can effectively reduce urine leakage, improve self-efficacy and nursing satisfaction. It is worth promoting and applying in clinical practice.

【Keywords】 Female stress urinary incontinence; Pelvic floor function exercise; Targeted nursing; Application effect

压力性尿失禁作为女性盆底功能障碍性疾病, 会严重影响女性生活质量品质。其发病机制与盆底肌肉、筋膜、韧带等支持结构的松弛或损伤密切相关。生育过程中的产伤、绝经后雌激素水平下降引发的组织退变, 以及长期腹压增加的生活习惯, 都是诱发压力性尿失禁的重要因素。在治疗策略中, 除了药物及手术治疗外, 盆底锻炼因无创、便于实施, 成为众患者的首选,

但常规护理往往无法满足患者复杂多样的需求, 难以充分发挥其最大效能。而针对性护理可以依据患者个体差异, 从多方面量身定制护理方案^[1]。本次研究旨在分析女性压力性尿失禁患者盆底功能锻炼护理中采用针对性护理干预的应用效果。具体如下。

1 对象与方法

1.1 对象

选取我院 2023 年 11 月-2024 年 6 月收治的女性压力性尿失禁患者 56 例, 且所有患者具符合压力性尿失禁诊断标准; 能配合护理; 无合并严重泌尿系统感染; 没有精神疾病或认知障碍。随机分为 (28 例, 46.52 ± 4.98 岁), 观察组 (28 例, 45.76 ± 5.33 岁), 两组患者一般资料对比情况 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组采用常规护理 (入院宣教、锻炼指导、注意事项、介绍医院环境) 等, 观察组采用针对性护理。具体如下:

(1) 健康教育强化: 采用多样化方式, 如视频演示、图片讲解、现场示范等, 向患者深入讲解压力性尿失禁发病机制、盆底功能锻炼原理及重要性。每周定期组织健康知识小课堂, 鼓励患者提问并分享经验, 提高患者认知程度, 增强锻炼依从性。

(2) 心理护理: 关注患者因长期尿失禁产生的焦虑、自卑等不良情绪, 定期与患者沟通交流, 运用心理疏导技巧, 如倾听、共情等, 帮助患者树立康复信心。为患者介绍成功康复案例, 使其相信通过坚持锻炼可改善症状。

(3) 锻炼指导精细化: 根据患者的具体情况, 为患者制定循序渐进的盆底功能锻炼计划。指导患者正确识别盆底肌, 患者锻炼前, 排空膀胱, 采取卧位与坐位, 让患者缓慢收缩肛门、阴道、尿道周围肌肉, 持续 5 秒后缓慢放松, 在进行重复锻炼, 随着患者肌力增强, 逐渐增加收缩时间、次数及难度, 并通过生物反馈训练仪实时监测盆底肌收缩情况, 让患者直观感受锻炼效果, 及时调整锻炼方式。

(4) 饮水指导: 许多患者为避免漏尿, 选择少饮水, 但是饮水过少, 会增加尿路感染的风险, 所每日要适当的饮水。晚上可减少饮水量, 减少夜间排尿次数。

(5) 生活干预: 指导患者调整饮食结构, 增加膳食纤维, 预防便秘。制定规律作息表, 保证充足睡眠。同时鼓励患者适当运动, 避免重体力劳动及长时间站立、下蹲, 减轻盆底压力。

(6) 随访监督: 患者出院后, 通过电话随访、微信视频指导等方式, 每周定期随访, 监督患者锻炼情况, 解答锻炼过程中的疑问, 督促患者按时复诊, 根据复诊结果调整护理及锻炼方案。

1.3 观察指标

1h 漏尿量: 让患者饮水 500ml, 进行搬重物及慢跑等活动, 1h 后取出, 减去尿垫自身重量, 得出漏尿量。自我效能: 采用 BPMSSES 对患者进行评估, 得分越高, 自我效能越好。护理满意度: 采用自制护理满意度调查表对患者进行调查, 分为三个等级: 非常满意、满意、不满意。

1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件对数据进行统计学分析, $P<0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者 1h 漏尿量及自我效能对比

观察数据情况, 观察组 1h 漏尿量及自我效能都优于对照组 ($P<0.05$), 见表 1。

2.2 两组患者护理满意度对比

观察数据情况, 观察组护理满意度高于对照组 ($P<0.05$), 见表 2。

表 1 两组患者 1h 漏尿量及自我效能对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	1h 漏尿量 (g)	自我效能 (分)
观察组	28	2.01 ± 0.42	85.72 ± 8.36
对照组	28	3.24 ± 0.53	68.85 ± 7.18
t	-	9.625	8.101
P	-	0.001	0.001

表 2 两组患者护理满意度对比[例, (%)]

组别	例数	非常满意	满意	不满意	总满意率
观察组	28	17 (60.71)	10 (35.71)	1 (3.57)	27 (96.43)
对照组	28	10 (35.71)	14 (50)	4 (14.29)	24 (85.71)
χ^2	-	12.516	4.169	7.065	7.065
P	-	0.001	0.041	0.008	0.008

3 讨论

压力性尿失禁是女性常见的泌尿系统功能障碍性疾病,其主要表现为在腹压突然增加时出现不自主的尿液漏出。该病在女性中的发病率较高,尤其是在中老年女性群体中,严重影响患者的生活质量。其发病机制主要与盆底肌松弛、尿道括约肌功能障碍有关。盆底功能锻炼是治疗女性压力性尿失禁的重要非手术方法之一。通过规律的盆底肌收缩训练,可以增强盆底肌群的力量和耐力,从而改善尿失禁症状^[2]。然而,许多患者在进行盆底功能锻炼时,由于缺乏正确的指导、缺乏动力或受到心理因素的干扰,影响其锻炼效果。而针对性护理干预通过综合考虑患者的个体差异,提供个性化的护理方案,能够有效提高患者的治疗依从性和康复效果,还可以进一步促进盆底功能的恢复^[3]。

针对性护理干预能够显著改善患者的漏尿情况。通过对患者进行详细的评估,制定个性化的盆底功能锻炼计划,并在锻炼过程中给予专业的指导和监督,确保患者正确、规范地进行锻炼。增强盆底肌肉的力量和耐力^[4]。同时,针对性护理干预还会关注患者的生活习惯,如指导患者合理饮水、避免长时间站立或负重等,减少增加腹压的因素,从而有效降低漏尿量。经过一段时间的针对性护理干预,患者在1小时尿垫实验中的漏尿量通常会明显减少,这意味着患者的尿失禁症状得到了缓解,生活质量得到了提高。

在自我效能方面,针对性护理干预有助于增强患者的自我管理能力和信心。护理人员会根据患者的个体情况,提供详细的疾病知识和盆底功能锻炼的相关信息,让患者了解自己的病情和治疗方法,明白通过自身的努力可以改善尿失禁症状^[5]。在护理过程中,鼓励患者积极参与锻炼,及时给予肯定和表扬,当患者看到自己的努力取得一定的效果,如漏尿量减少或尿失禁发作次数减少时,会逐渐增强对自身控制病情能力的信心,自我效能感也会随之提高^[6]。这种积极的心理状态反过来又会促使患者更加主动地参与盆底功能锻炼,形成良性循环。

在护理满意度方面,针对性护理干预能够提高患者对护理工作的满意度。由于针对性护理干预是根据患者的具体需求和特点进行的,护理人员能够更加关注患者的个体差异,提供更加贴心、周到的护理服务。

患者在整个护理过程中感受到了护理人员的关心和重视^[7]。而且,当患者在护理干预下尿失禁症状得到改善,自我效能感增强,他们会更加认可护理工作的价值,从而进一步提高护理满意度^[8]。

综上所述,女性压力性尿失禁患者盆底功能锻炼恢复护理中应用针对性护理干预的效果显著,能有效减少漏尿量,提高自我效能及护理满意度,值得在临床上推广及应用。

参考文献

- [1] 薛红丽. 针对性护理对女性压力性尿失禁患者康复效果的影响[J]. 反射疗法与康复医学,2022,3(16):133-136.
- [2] 梁文岚,王婷婷,祝凡越. 针对性护理对老年女性压力性尿失禁盆底功能锻炼恢复效果的影响[J]. 临床护理研究,2022,31(14):13-15.
- [3] 陈翠,黄芬,胡琴. "教-指-引-随"护理对老年压力性尿失禁女性盆底功能锻炼恢复效果的影响[J]. 上海医药,2021,42(4):29-30,53.
- [4] 黎雪春. 针对性护理对压力性尿失禁老年女性患者盆底功能恢复的影响[J]. 齐齐哈尔医学院学报,2020,41(2): 244-246.
- [5] 侯爱兰. 针对性护理对初产妇产后盆底肌功能恢复的影响分析[J]. 中国药物与临床,2021,21(10):1796-1798.
- [6] 王亚楠. 盆底肌锻炼联合盆底康复护理在女性压力性尿失禁中的应用研究[J]. 中华养生保健,2024,42(17): 103-106.
- [7] 刘开宏. 中老年女性压力性尿失禁盆底康复护理的研究进展[J]. 天津护理,2020,28(2):247-249.
- [8] 寇娟. 产后盆底康复锻炼对女性盆底功能障碍性疾病的临床疗效及压力性尿失禁发生率影响分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(7):128,143.

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