

盆底康复训练联合认知行为干预用于围绝经期压力性尿失禁护理的实施价值评估

耿 铎^{1,2,3}, 刘 玲^{1,2,3}

¹安徽医科大学第一附属医院泌尿外科 安徽合肥

²安徽医科大学泌尿外科研究所 安徽合肥

³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 分析在围绝经期压力性尿失禁中应用盆底康复训练联合认知行为干预的医学价值。方法 将2022年1月-2023年12月内就诊的围绝经期压力性尿失禁患者100例纳入试验研究，而后以区组随机法分50例对照组常规护理，50例观察组盆底康复训练联合认知行为干预。对比两组患者排尿功能各项指标、对比两组患者尿失禁人数和概率。结果 观察组排尿功能各项指标优于对照组，数据对比有统计学意义， $P < 0.05$ 。观察组患者尿失禁人数以及概率低于对照组，数据对比有统计学意义， $P < 0.05$ 。结论 在围绝经期压力性尿失禁中应用盆底康复训练联合认知行为干预可改善排尿功能，降低尿失禁发生概率，让患者受益。

【关键词】盆底康复训练；认知行为干预；围绝经期压力性尿失禁；盆底肌力

【收稿日期】2025年9月19日 **【出刊日期】**2025年10月27日 **【DOI】**10.12208/j.ijnr.20250551

Evaluation of the implementation value of pelvic floor rehabilitation training combined with cognitive behavioral intervention for nursing of perimenopausal stress urinary incontinence

Duo Geng^{1,2,3}, Ling Liu^{1,2,3}

¹Department of Urology, First Affiliated Hospital of Anhui Medical University, Hefei, Anhui

²Anhui Medical University Institute of Urology, Hefei, Anhui

³Anhui Provincial Key Laboratory of Urology and Andrology Disease Research and Medical Transformation, Hefei, Anhui

【Abstract】Objective To analyze the medical value of pelvic floor rehabilitation training combined with cognitive behavioral intervention in perimenopausal stress urinary incontinence. **Methods** 100 patients with perimenopausal stress urinary incontinence who were treated between January 2022 and December 2023 were included in the experimental study. Then, they were randomly divided into a control group (50 cases) receiving routine nursing care and an observation group (50 cases) receiving pelvic floor rehabilitation training combined with cognitive behavioral intervention. Compare various indicators of urinary function between two groups of patients, and compare the number and probability of urinary incontinence between the two groups of patients. **Results** The observation group had better urinary function indicators than the control group, and the data comparison was statistically significant with $P < 0.05$. The number and probability of urinary incontinence in the observation group were lower than those in the control group, and the data comparison was statistically significant with $P < 0.05$. **Conclusion** The application of pelvic floor rehabilitation training combined with cognitive-behavioral intervention in perimenopausal stress urinary incontinence can improve urinary function, reduce the probability of urinary incontinence, and benefit patients.

【Keywords】Pelvic floor rehabilitation training; Cognitive behavioral intervention; Perimenopausal stress urinary incontinence; Pelvic floor muscle strength

围绝经期压力性尿失禁的机制主要有3种。①雌激素水平减低：围绝经期雌激素降低，降低了膀胱的稳定性，导致压力性尿失禁。②泌尿系统感染：泌尿系统感染，炎症物质长期刺激膀胱黏膜致使出现急迫性的

尿失禁^[1]。③产后尿失禁：分娩时产妇用力过度所导致的膀胱括约肌松弛，随着年龄增大，盆底肌松弛严重导致围绝经期压力性尿失禁^[7-8]。围绝经期压力性尿失禁发病率高，对女性患者影响较大，不但影响其日常生活的同时，也对其自尊和人格造成了危害。对围绝经期压力性尿失禁患者进行必要的训练，提高预后效果至关重要^[2-3]。盆底康复训练是指围绕盆底肌实施针对性的锻炼，以锻炼盆底肌肉。认知行为干预则是考虑到此类女性对尿失禁有病耻感，需要纠正其认知，实施更高维度的锻炼依从^[4]。本文旨在分析分析在围绝经期压力性尿失禁中应用盆底康复训练联合认知行为干预的医学价值。

1 对象和方法

1.1 对象

将 2022 年 1 月-2023 年 12 月内就诊的围绝经期压力性尿失禁患者 100 例纳入试验研究，而后以区组随机法分 50 例对照组常规护理，50 例观察组盆底康复训练联合认知行为干预。对照组女性年龄 49-59 岁，均值年龄为 (50.21 ± 0.21) 岁，孕次 1-4 次，均值孕次 (1.60 ± 0.21) 次；观察组女性年龄 48-58 岁，均值年龄为 (50.39 ± 0.16) 岁，孕次 2-5 次，均值孕次 (1.8 ± 0.4) 次；两组患者一般资料对比差异不具有统计学意义，($P > 0.05$)，研究可进行。

1.2 纳入标准和排除标准

纳入标准：（1）符合临床围绝经期压力性尿失禁的确诊标准，即根据病史、尿动力学检测等确诊；（2）患者知情且自愿加入该项研究；（3）可实现有效的言语沟通和交流；**排除标准：**（1）合并有阴道感染以及泌尿感染；（2）合并有心肝肾等功能障碍。

1.3 方法

对照组患者经护理人员教学，实施常规提肛运动以锻炼盆底肌，要点为平卧检查床，将肛门向上提，吸气收缩 3-10S，呼气放松 3-10S，每日 2 次，每次 10-20min，连续锻炼 3 个月。

观察组患者实施盆底康复训练联合认知行为干预：认知行为干预：借助视频、图片、文字等对患者展开疾病宣教，包含有产生的机制、表现、治疗、锻炼以及预后效果。其次识别自动化思维，鼓励其积极主动的表达

对围绝经期压力性尿失禁和自身基疾病的看法，识别哪些思维是自身产生的，哪些思维是外界以及他人赋予的。护理人员通过患者表述识别患者在概念以及思维上的错误，如病耻感是非自动化思维，属于认知上的错误，对患者的不符合现实的思想和想法实施针对性的改正，进而减少不合理的信念产生，加强对疾病相关的了解，掌握自我的变化调整情绪。

盆底康复训练：盆底康复治疗仪（江苏德朗电子设备有限公司，苏械注准 20222071058，T56）。每次训练 15-20min，每周 2 次。由盆底康复师给出针对性盆底康复锻炼方案，包含有括凯格尔训练、家庭康复器阴道哑铃训练、瑜伽等多种训练方法。凯格尔训练要点会阴体向内，向上收缩，呼吸配合为收缩时呼气，放松时吸气，不需要刻意屏气，自然呼吸即可，同时注意仅靠盆底肌发力，避免臀部、腹部、大腿肌肉代偿，连续 15min-20min，每日 2-3 次。家庭康复器阴道哑铃训练加用盆底康复器，选择合适型号的仪器，尾部的胶绳留于阴道外，以走路、跑步、上下楼梯强度逐步增加进行锻炼。瑜伽等发放给患者相关视频，嘱咐患者按照视频进行针对性的训练。连续治疗 3 个月。

1.4 观察指标

对比两组患者排尿功能各项指，包含有膀胱顺应性、初次排尿残余尿量、最大膀胱容量、膀胱收缩指数；对比两组患者尿失禁人数和概率。

1.5 统计学分析

试验开展期间以 Excel 表格做信息统一收录，上传至 SPSS26.0 版本计算，符合正态分析的计量数据均值 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表达，行以 t 检验，例和率计数资料以率 (%) 表达，行 χ^2 检验， $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者排尿功能各项指标

观察组排尿功能各项指标优于对照组，数据对比有统计学意义， $P < 0.05$ ，见表 1。

2.2 对比两组患者尿失禁人数和概率

观察组患者尿失禁人数以及概率低于对照组，数据对比有统计学意义， $P < 0.05$ ，见表 2。

表 1 对比两组患者排尿功能各项指标 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	膀胱顺应性	初次排尿残余尿量	最大膀胱容量	膀胱收缩指数
观察组	50	49.36 ± 0.62	132.16 ± 8.32	241.69 ± 8.62	55.80 ± 0.21
对照组	50	50.16 ± 0.62	145.32 ± 0.21	239.27 ± 0.63	52.13 ± 0.21
t	-	6.254	7.695	11.694	6.257
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

表 2 对比两组患者尿失禁人数和概率[n, (%)]

组别	例数	尿失禁人数	尿失禁概率
观察组	50	8	16%
对照组	50	16	32%
χ^2	-	4.623	4.623
P	-	0.001	0.001

3 讨论

认知行为干预是指通过采取必要的可以改变以及影响个体行为的思维模式进而影响个体采取某类健康行为, 实施健康习惯树立和错误思维纠正^[5]。谈莉^[6]研究中指出, 认知行为干预的本质是引导患者识别非理性思维引起的认知性错误, 让患者自行改正不符合现实的区域, 减少不合理和错误的思维产生。而盆底康复训练围绕盆底肌实施主动锻炼, 进而刺激周围盆底肌的肌肉, 促使其收缩现锻炼。而实施盆底康复训练还可预防远期盆底肌脱垂等情况。袁立兰^[7]研究中补充到盆底康复训练可以促进因为雌激素降低以及分娩过程损伤的神经和肌肉得到一定的恢复, 从而改善盆底状况。在本文的观察指标 1 中, 实施了盆底康复训练联合认知行为干预的观察组排尿功能改善优于对照组, 究其原因是认知行为干预可给持续锻炼输出动力, 加强患者的锻炼动力, 而盆底康复锻炼可以增强女性的盆底肌肉以及尿道肌肉的张力, 并且提高肌肉对压力作用的反应性收缩。临床研究证实, 盆底肌的功能主要为控制排尿以及排便, 同时参与妊娠以及分娩, 当盆底肌的功能提高后, 自然排尿功能改善。此外, 盆底康复锻炼还可改善阴道的动力压力进而改善盆底的肌力, 有效的提高膀胱的顺应性, 进而提高膀胱收缩指数^[8-9]。而在观察指标 2 中, 观察组的患者接受了盆底康复训练联合认知行为干预, 其尿失禁的人数低于对照组, 概率也低于对照组, 充分证实了盆底康复训练联合认知行为干预是可以改善围绝经期压力性尿失禁的临床症状, 促进患者膀胱功能的恢复^[10]。故结合以上分析和本文研究数据证实, 认知行为干预可改善围绝经期其压力性尿失禁的患者的错误认知, 为积极主动康复训练奠定基础, 而盆底康复训练可改善盆底肌力, 增加排尿控制, 改善排尿功能。

综上所述, 在围绝经期压力性尿失禁中应用盆底康复训练联合认知行为干预可改善排尿功能, 降低尿失禁发生概率, 让患者受益。

参考文献

- [1] 朱桐梅, 龚静亚. 盆底康复训练联合认知行为干预治疗围绝经期压力性尿失禁的临床研究[J]. 现代医药卫生, 2019(15).
- [2] 陈慧杰, 蔡国锋, 刘凯. 浮针结合盆底康复训练治疗女性压力性尿失禁临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2025(5).
- [3] 彭松英, 郑亮. 产后盆底康复训练的瑜伽方案研究[J]. 妇儿健康导刊, 2023(2).
- [4] 李亚彬, 瑞丽. 分级盆底康复训练方案在产后康复中的作用[J]. 深圳中西医结合杂志, 2023(3).
- [5] 林珍娇. 穴位按摩联合盆底康复训练对产后盆底功能的影响分析[J]. 中国现代药物应用, 2024(22).
- [6] 谈莉, 吕文杰, 赵保静, 等. 产后不同时间盆底康复训练对盆底功能障碍性疾病的疗效[J]. 中国计划生育杂志, 2025(1).
- [7] 袁立兰, 杨诗哲, 柏霞. 低频脉冲电疗联合盆底康复训练在盆腔炎治疗中的疗效[J]. 四川解剖学杂志, 2025(1).
- [8] 寻庆岚. 电刺激生物反馈联合盆底康复训练对盆底功能障碍患者的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024(16).
- [9] 王棚棚, 潘敏, 任晓爽. 强化护理干预结合盆底康复训练在盆底功能障碍性疾病中的应用[J]. 国际护理学杂志, 2024(10).
- [10] 路焕喜, 李丙环. 电刺激生物反馈联合盆底康复训练对产后盆底功能障碍患者康复效果的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024(16).

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