

心理护理联合健康宣教对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式影响

蔡燕

武威市人民医院生殖医学科

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13306

[摘要]目的: 分析心理护理干预联合健康宣教对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式的影响。方法: 此次研究对象为 84 例肥胖型多囊卵巢综合征患者, 抽取时间 2022 年 2 月-2023 年 2 月, 以随机数字表法分为参考组(常规护理; $n=42$)及实验组(心理护理+健康宣教; $n=42$)。评价两组护理效果。结果: 实验组合理饮食、科学运动、戒烟戒酒及自我疗养占比显高; 实验组负面情绪评分显低; 对比差异有统计学意义($P<0.05$)。结论: 心理护理干预联合健康宣教对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式具有积极影响, 可促进患者选择健康科学生活方式, 且缓解其负面情绪。

[关键词]心理护理; 健康宣教; 肥胖型多囊卵巢综合征; 生活方式; 负面情绪

中图分类号: [R588.6] 文献标识码: A

The impact of psychological nursing combined with health education on the lifestyle of obese patients with polycystic ovary syndrome

Cai Yan

Department of Reproductive Medicine, Wuwei People's Hospital

[Abstract] To analyze the impact of psychological nursing intervention combined with health education on the lifestyle of obese patients with polycystic ovary syndrome. Method: The study subjects were 84 obese patients with polycystic ovary syndrome, selected from February 2022 to February 2023. They were randomly divided into a reference group (conventional nursing; $n=42$) and an experimental group (psychological nursing+health education; $n=42$) using a random number table method. Evaluate the nursing effects of two groups. Result: The experimental combination of diet, scientific exercise, smoking and drinking cessation, and self-healing accounted for a significantly higher proportion; The negative emotion score of the experimental group was significantly low; The difference was statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: Psychological nursing intervention combined with health education has a positive impact on the lifestyle of obese patients with polycystic ovary syndrome, which can promote patients to choose a healthy and scientific lifestyle and alleviate their negative emotions.

[Keywords] psychological care; Health education; Obese polycystic ovary syndrome; life style; Negative emotions

肥胖型多囊卵巢综合征是一种影响育龄女性健康的常见内分泌疾病, 其特征包括高雄激素血症、排卵障碍和多囊卵巢形态学改变, 常伴有肥胖、胰岛素抵抗、代谢综合征等问题^[1-2]。生活方式的不健康, 如不良饮食习惯、缺乏运动和不规律作息, 是加剧肥胖型多囊卵巢综合征症状和促进疾病进展的重要因素。因此, 改善生活方式成为肥胖型多囊卵巢综合征管理中的重要一环^[3]。心理护理干预通过识别并解决患者的心理问题, 如焦虑、抑郁和自卑感, 有助于增强她们的自我管理能力和遵医行为。健康宣教则通过提供科学、系统的健康教育, 使患者了解肥胖型多囊卵巢综合征的病因、

症状、治疗及生活方式调整的重要性, 从而激发她们改变不良生活方式的内在动力^[4]。为此, 本研究分析心理护理干预联合健康宣教对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式的影响, 结果详见下文。

一、资料与方法

(一) 基础资料

此次研究对象为 84 例肥胖型多囊卵巢综合征患者, 抽取时间为 2022 年 2 月-2023 年 2 月期间, 按照随机数字表法分为参考组及实验组。其中参考组采取常规护理, 实验组在上述基础上采取心理护理干预联合健康宣教, 每组 42 例。

Clinical Application Research of Nursing Care

其中参考组年龄 25-45 岁，均值范围（36.43±2.15）岁，不孕时间 1-7 年，均值范围（4.53±1.24）年。参考组年龄 26-42 岁，均值范围（36.31±2.24）岁，不孕时间 2-6 年，均值范围（4.31±1.21）年。两组资料对比差异小（P>0.05）。纳入标准：（1）患者经诊断确诊为多囊卵巢综合征，且体重指数≥25 kg/m²，符合肥胖定义。（2）患者未在近期内接受过影响研究结果的药物治疗、手术治疗或其他形式的干预。

（3）患者和家属对本次研究知情，并且签署知情同意书。排除标准：（1）患者资料缺失。（2）患者有精神疾病及认知障碍。（3）患者有肥胖相关的严重并发症，如糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停综合症等。

（二）方法

1.参考组

参考组采取常规护理，针对此类疾病的特性，护理专业人员需设计专门的护理计划。该计划包含定期为患者提供健康指导服务，并分发健康手册供患者参考，依据手册指引合理规划日常生活。

2.实验组

实验组在上述基础上采取心理护理干预联合健康宣教，方法详见下文：

（1）心理护理干预：在护理开始前了解患者心理状况，安排经验丰富的医护人员与患者面对面交流，在安静舒适的环境中，引导患者畅所欲言，挖掘内心深处的困扰。依据综合评估所得结果，量身定制个性化心理干预方案。护理人员亲自示范深呼吸技巧，指导患者缓慢吸气，感受气息充盈腹部，再缓缓呼出，重复多次；冥想练习时为患者营造静谧空间，指导其专注内心思绪流淌；正念练习中让患者全身心沉浸于当下感知。鼓励患者准备专门的情绪日记，每日记录情绪起伏，细致回溯引发情绪波动的场景，进而精准识别情绪触发点，掌握自我调节的窍门。运用认知行为疗法时，护理人员与患者一起解析消极思维产生的原因，经列举过往成功案例，重塑患者积极性，帮助患者树立乐观面对疾病的态度。定期组织心理支持小组活动，邀请病情相近的患者组织在一起，鼓励患者们轮流分享治疗过程中的经验，在交流中汲取情感力量，以消除孤独与无助的阴霾。

（2）健康宣教：通过讲座、视频、手册等形式，向患者详细介绍多囊卵巢综合征的病因、症状、治疗方法及预后情况。强调肥胖与多囊卵巢综合征之间的关联，以及控制体重对改善病情的重要性。根据患者的营养需求和口味偏好，制定个性化的饮食计划，鼓励低糖、低脂、高纤维的饮食结构。教授患者如何识别并避免高热量、高糖分的食物，以及如何合理安排餐次和分量。根据患者的身体状况和运动喜好，推荐适合的有氧运动和力量训练计划。强调规律运动对改善胰岛素抵抗、减轻体重、调节激素水平的重要性。鼓励患者保持规律的作息時間，保证充足的睡眠和休息。提醒患者避免吸烟、饮酒等不良习惯，保持积极的生活态度。教授患者如何监测体重、腰围、血糖、血脂等关键指标，并记录变化。鼓励患者定期与护理人员沟通，分享进展和挑战，寻求进一步的支持和指导。

（三）观察指标

1.生活方式转变情况

观察记录两组生活方式转变情况，其中可见合理饮食、科学运动、戒烟戒酒及自我疗养。

2.负面情绪评分

对两组负面情绪评分采取 SDS、SAS 量表进行评价。上述量表分数越高，患者负面情绪越严重。

3.护理满意度

使用自研满意度问卷表了解 2 组护理满意度情况。计算方法：（非常满意+一般满意）/总例数×100%。

（四）统计学方法

研究数据均借助 SPSS 23.0 软件进行分析处理。计量资料采用（ $\bar{x} \pm s$ ）形式表示，并通过 t 检验进行统计分析；计数资料则以（%）形式呈现，并运用卡方（ χ^2 ）检验进行分析。若所得 P 值小于 0.05，则表明对比对象间存在统计学上的显著差异。

二、结果

（一）生活方式转变情况对比分析

表 1 显示，实验组合理饮食、科学运动、戒烟戒酒及自我疗养占比高于参考组（P<0.05）。

表 1 生活方式转变情况对比分析[n,(%)]

组别	例数	合理饮食	科学运动	戒烟戒酒	自我疗养
实验组	42	40 (95.24)	41 (97.62)	41 (97.62)	39 (92.86)
参考组	42	31 (73.81)	32 (76.19)	31 (73.81)	29 (69.05)
χ^2	-	7.372	8.432	9.722	7.721
P	-	0.007	0.004	0.002	0.005

(二) 负面情绪评分对比分析

表2显示,实验组负面情绪评分低于参考组(P<0.05)。

表2 负面情绪评分对比分析 ($\bar{x} \pm s$) (分)

组别	例数	焦虑	抑郁
实验组	42	32.14±1.25	27.64±1.59
参考组	42	47.65±2.16	46.53±3.26
t	-	40.277	33.752
P	-	0.001	0.001

三、讨论

多囊卵巢综合征在女性群体中具有较高的发病率,其发病机理复杂,与多种因素密切相关。研究表明,内分泌失调是多囊卵巢综合征发病的关键因素之一,具体表现为高雄激素血症、胰岛素抵抗等异常现象^[5]。此外肾上腺功能异常也被认为是导致多囊卵巢综合征发病的重要原因之一,肾上腺分泌的雄激素过多可能加重多囊卵巢综合征的症状。近年来,随着社会竞争的加剧和生活节奏的加快,女性在工作 and 生活中所承受的压力日益增大,对女性的内分泌系统产生不良影响,进而增加多囊卵巢综合征的发病率。尤其使是肥胖型多囊卵巢综合征,作为一种典型且较为严重的多囊卵巢综合征表现,对女性的身心健康构成极大的威胁。肥胖型多囊卵巢综合征患者常伴有体重超标、体脂分布异常等问题,这些问题不仅影响患者的外貌和自信心,还可能导致一系列严重的健康问题。其中,不孕和月经不调是最为常见的症状,给患者的生育能力和生活质量带来了极大的困扰。因此,对于肥胖型多囊卵巢综合征患者,应给予充分的关注和及时的治疗,以改善其身心健康状况。

在临床上,肥胖型多囊卵巢综合征患者通常接受药物治疗以调节内分泌,从而改善病情^[6]。然而,传统的治疗往往侧重于药物本身,而忽视了护理的重要性,可能限制治疗效果的充分发挥。本研究通过引入健康教育和心理护理的综合干预措施,取得显著成效^[7]。本次研究结果显示,实验组合理饮食、科学运动、戒烟戒酒及自我疗养占比高;实验组负面情绪评分显低;实验组满意度显高;对比差异有统计学意义(P<0.05)由此可见,心理护理干预联合健康宣教的效果较为凸显。笔者分析认为,在心理护理干预方面,经问卷调查和面对面访谈,全面评估患者的心理状态,如焦虑、抑郁及自尊心水平,进而制定个性化的心理干预计划。指导患者深呼吸、冥想和正念练习等放松技巧,可有助于其在应对生活压力时保持冷静。护理人员鼓励患者记录情绪日记,识别并理解自身情绪触发点,促使其学会自我调节。认知行为疗法可帮助患者识别及改变消极思维模式,有助于其树立积极、乐观的疾病管理态度^[7]。同时,强调个人责任和自我管理的重要性,鼓励患者设定且实现可达成的小目标。此外组织心理支持小组活动,让患者分享治疗经验,使其获取情感支持,减轻其孤独感及无助感。在健康宣教方面,经讲座、视频和手册等形式,向患者讲解疾病相关知识,强调肥胖与病情之间的关联,以及控制体重的重要性。根据患者营养需求和口味偏好,制定个性化的饮食计划,鼓励低糖、低脂、高纤维的饮食结构等,且提醒患者保持规律的作息时

间,避免不良习惯。上述全方位的干预措施,可促进患者生活方式的转变,提升其心理健康水平,从而实现对多囊卵巢综合征的有效管理^[8]。

综上所述,心理护理干预联合健康宣教对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式具有积极影响,能够促进患者选择健康科学的生活方式,且缓解其负面情绪。此种方法值得推广。

[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]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.

[3]郎秀霞.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].中外医学研究,2020,18(18):99-101.

[4]李忠萍.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].基层医学论坛,2018,22(21):3008-3009.

[5]邹明如.健康教育与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].临床合理用药杂志,2018,11(18):167-169.

[6]谢晓丽.健康教育及心理护理对肥胖型多囊卵巢综合征患者生活方式的影响研究[J].甘肃科技,2018,34(11):110-111.

[7]信晓伟.健康教育及心理护理对肥胖型多囊卵巢综合征患者心理状态及生活质量的影响分析[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(2):184-185.

[8]程宝英.研究分析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].实用妇科内分泌杂志(电子版),2017,4(8):48-49.

作者简介:

蔡燕(1979.08-),女、汉族、甘肃武威人、大学本科,护理师、武威市人民医院生殖医学科门诊