

自我调节理论疾病感知护理对子宫肌瘤患者自我效能及生活质量影响

马红

武威市人民医院妇科

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13290

[摘要]目的:探究子宫肌瘤患者采取基于自我调节理论下的疾病感知护理对其自我效能及生活质量的影响。方法:本次研究对象为110例子宫肌瘤患者,抽取时间为2022年1月—2023年1月期间,按照随机数字表法分为参考组和实验组。其中前者采取常规护理,后者在上述基础上采取基于自我调节理论下的疾病感知护理,每组55例。以自我效能及生活质量评价两组效果。结果:护理后实验组自我效能评分显高于参考组($P<0.05$)。实验组生活质量高于参考组($P<0.05$)。结论:子宫肌瘤患者采取基于自我调节理论下的疾病感知护理可提升其自我效能,促进其生活质量提升。该方法值得推广于临床。

[关键词]子宫肌瘤;基于自我调节理论;疾病感知护理;自我效能;生活质量

中图分类号:R737.3 文献标识码:A

The Impact of Disease Perception Nursing Based on Self-regulation Theory on Self-efficacy and Quality of Life of Patients with Uterine Fibroids

Hong Ma

Gynecology Department of Wuwei People's Hospital

[Abstract] The purpose of the paper is to explore the impact of disease perception nursing based on self-regulation theory on self-efficacy and quality of life in patients with uterine fibroids. The study subjects were 110 patients with uterine fibroids, selected from January 2022 to January 2023, and randomly divided into a reference group and an experimental group using a random number table method. The former adopts routine nursing, while the latter adopts disease perception nursing based on self-regulation theory on the basis of the above, with 55 cases in each group. Evaluation of the effects of the two groups was conducted based on self-efficacy and quality of life. The result showed that the self-efficacy score of the experimental group after nursing was significantly higher than that of the reference group ($P<0.05$). The quality of life of the experimental group was higher than that of the reference group ($P<0.05$). These findings suggest that patients with uterine fibroids can improve their self-efficacy and enhance their quality of life by adopting disease perception nursing based on self-regulation theory. This method is worth promoting in clinical practice.

[Keywords] uterine fibroids, based on self-regulation theory, disease perception nursing, self-efficacy, quality of life

子宫肌瘤是女性生殖系统中较为常见的良性肿瘤,其发病率居高不下^[1]。即便多数子宫肌瘤为良性,但伴随的月经失调、腹部包块、疼痛及压迫症状等,仍极大地降低患者的生活质量。常规医疗模式多注重疾病的生物学治疗,却忽视患者心理、社会因素于疾病进程中的作用。最近几年来,随着生物-心理-社会医学模式的兴起,较多研究开始关注患者的主观体验和心态对疾病转归的影响。自我调节理论强调个体在应对挑战和维持健康行为中的主动作用,认为经提升个体的自我调节能力,可以有效改善其健康状况^[2]。将自我调节理论应用于护理实践,可以帮助患者更好地理解和管

理自己的疾病,提高自我效能,从而优化治疗效果和生活质量。疾病感知护理作为一种以患者为中心、强调个体疾病认知和心理调整的护理模式,与自我调节理论核心理念不谋而合。本研究将自我调节理论与疾病感知护理相结合,旨在探讨其对子宫肌瘤患者自我效能及生活质量的影响,以期对子宫肌瘤患者的护理提供新的思路和方法,进一步提升患者的治疗效果和生活质量。结果详见下文。

一、资料与方法

(一) 基础资料

本次研究对象为110例子宫肌瘤患者,抽取时间为2022

Clinical Application Research of Nursing Care

年1月—2023年1月期间，按照随机数字表法分为参考组和实验组。其中前者采取常规护理，后者在上述基础上采取基于自我调节理论下的疾病感知护理，每组55例。实验组年龄32-65岁，均值范围（47.65±2.76）岁，病程5—34个月，均值范围（21.24±2.35）个月。参考组年龄31-63岁，均值范围（47.58±2.31）岁，病程6—33个月，均值范围（21.57±2.23）个月。两组资料对比差异小（ $P>0.05$ ）。纳入标准：患者经妇科、B超、MRI等影像学检查手段，确诊为子宫肌瘤，且肌瘤大小、位置等信息清晰可辨。（2）患者有子宫肌瘤典型症状，如月经异常、腹部包块、疼痛、压迫症状等。（3）患者了解研究目的，且签署知情同意书。排除标准：（1）患有严重的心血管疾病、呼吸系统疾病、肝肾功能不全、恶性肿瘤等疾病者。（2）患者有精神疾病、认知障碍。（3）患者基础资料缺失。

（二）方法

1.参考组

此组采取常规护理，包括病情监测、药物指导、饮食调整及生活方式的建议。护理人员定期评估肌瘤大小及症状变化，指导患者正确用药，建议均衡饮食，避免刺激性食物，同时鼓励适量运动，保持良好的生活习惯。

2.实验组

此组在上述基础上采取基于自我调节理论下的疾病感知护理，方法详见下文：

（1）疾病认知教育：护理人员需采用通俗易懂的语言，结合图文并茂的资料，向患者全面而深入地介绍子宫肌瘤的性质、发病机制、可能的症状表现、当前可用的治疗方案以及预后情况。为确保信息的准确性和全面性，可邀请妇科专家进行专题讲座或提供权威的医疗资讯链接。针对患者可能存在的误解或恐惧心理，护理人员应进行耐心细致的解释，利用成功案例或相似病情患者的经验分享，帮助患者树立正确的疾病观念，减轻心理负担。

（2）情绪管理与心理调适：鼓励患者养成定期记录情绪变化的习惯，可以是日记、心情图表等形式，帮助患者识别并理解自己的情绪反应模式。护理人员应教授患者一系列自我调节技巧，如深呼吸练习、冥想放松、正念觉察等，患者可以在面对焦虑、恐惧等负面情绪时，有效进行自我安抚和情绪调节。组织患者参与情绪管理小组活动，鼓励患者与家人、朋友及病友建立联系，通过分享治疗经验、交流情感心得，获取情感支持和心理慰藉。

（3）生活方式调整与自我管理：护理人员应根据患者的具体情况，制定个性化的饮食计划，建议患者保持均衡饮食，增加富含蛋白质、维生素和矿物质的食物摄入，如瘦肉、鱼类、新鲜蔬果等，同时避免辛辣、油腻、高糖等刺激性食物的摄入。强调保持规律的作息時間，建议患者每晚保持7-9小时的充足睡眠，有助于身体恢复和激素水平稳定。根据患

者的身体状况和兴趣爱好，推荐合适运动方式，鼓励患者坚持锻炼，以增强体质，缓解压力。

（4）定期监测与遵医嘱治疗：护理人员应向患者强调定期复查的重要性，确保按照医生的建议进行B超、血液检查等项目的监测，及时了解肌瘤的变化情况。对于需要药物治疗的患者，护理人员应详细解释每种药物的作用机制、用法用量、可能的副作用及应对措施，确保患者正确用药，提醒患者注意药物间的相互作用和禁忌症。对于需要手术治疗的患者，护理人员应提前进行手术准备指导，包括术前禁食禁水、皮肤清洁、心理准备等，术后提供详细的康复护理计划，包括伤口护理、疼痛管理、饮食调整、活动指导等，确保患者顺利康复。

（5）强化自我调节能力：护理人员应引导患者为自己设定短期和长期的治疗目标，以增强患者的治疗动力。鼓励患者定期反思自己的治疗进展和情绪变化，可以写日记、参加小组讨论等方式进行。在反思过程中，患者应识别成功的经验和遇到的困难，及时调整治疗策略，寻求解决方案。面对治疗过程中的挑战和困难，护理人员应鼓励患者保持积极态度，通过正面思维、寻求社会支持等方式，增强应对能力。

（三）观察指标

1.自我效能

利用自我效能量表评估两组患者的自我效能状况，该量表共设有10个评估项目，自我效能总分由各项目积分累加得出。

2.生活质量

采用世界卫生组织（WHO）的生存质量评定量表（QOL）以评估患者生活质量，该量表涵盖社会、心理、生理及环境四大领域，并包含总体生活质量评分，共计26项评估条目，采用五级评分体系。得分越高，患者生活质量越佳。

（四）统计学方法

研究数据均借助SPSS 23.0软件进行统计分析，计量资料采用均数加减标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）的形式表示，并通过t检验进行差异分析。若计算所得的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）自我效能评分对比分析

表1显示，护理前两组自我效能评分对比差异小（ $P>0.05$ ）。护理后实验组自我效能评分显著高于参考组（ $P<0.05$ ）。

表1 自我效能评分对比分析（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	自我效能评分（分）	
		护理前	护理后
实验组	55	22.31±2.34	29.56±3.26
参考组	55	21.56±3.27	26.53±2.69
t	-	1.383	5.316
P	-	0.169	0.001

(二) 生活质量对比分析

表2显示，实验组生活质量高于参考组（ $P<0.05$ ）。

表2 生活质量对比分析（ $\bar{x} \pm s$ ）（分）

组别	例数	社会领域	心理领域	生理领域	环境领域	总评分
实验组	55	15.43±2.16	17.65±3.27	18.54±3.29	17.64±2.16	65.46±3.48
参考组	55	12.35±2.86	14.36±2.76	15.46±2.36	14.32±2.67	56.65±4.35
t	-	6.373	5.702	5.641	7.169	11.728
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

三、讨论

女性生殖系统中，子宫肌瘤作为一种常见的良性肿瘤，近年来发病率持续攀升，对女性的身心健康构成了显著威胁。以往采用的护理模式大多聚焦于病情的监测以及药物治疗的指导，却在一定程度上忽视了患者在疾病自我管理中的主动地位与自我调节能力^[3]。近年来，自我调节理论在护理领域的应用逐渐受到关注，强调个体在应对疾病过程中的主动性和自我调节能力的重要性^[4]。基于这一理论，疾病感知护理应运而生，旨在通过提升患者对疾病的正确认知、情绪管理、生活方式调整以及积极应对挑战的能力，从而改善患者的自我效能和生活质量^[5]。

本次研究结果显示，护理后实验组自我效能评分显著高于参考组（ $P<0.05$ ）。实验组生活质量高于参考组（ $P<0.05$ ）。由此可见基于自我调节理论下的疾病感知护理效果较为显著。笔者认为，在自我效能方面，疾病感知护理通过增强患者对子宫肌瘤的正确认知，帮助其建立积极的疾病管理态度^[6]。护理人员通过提供详尽的疾病信息、解释治疗方案及预后情况，使患者对自己的病情有了更清晰地认识，从而减少因无知而产生的恐惧和焦虑。同时，护理过程中强调患者的主动参与，鼓励其设定个人管理目标，学习自我调节技巧，如情绪管理、压力缓解等，有助于提升患者的自我效能，使其在面对疾病时更加自信和从容^[7]。在生活质量方面，通过指导患者调整生活方式，如合理饮食、规律作息、适度运动等，有助于改善患者的身体状况，减轻疾病带来的不适。此外，护理还注重患者的心理支持，通过倾听、理解和鼓励，帮助她们建立积极的心态，增强面对困难的勇气和韧性，共同促进患者生活质量的提升^[8]。

综上所述，子宫肌瘤患者采取基于自我调节理论下的疾病感知护理可提升其自我效能，促进其生活质量提升。该方法值得推广于临床。

[参考文献]

[1]杨欢.子宫肌瘤患者术后自我感受负担及其相关影响因素分析[J].航空航天医学杂志,2023,21(012):034.

[2]罗育兰,刘清华,韩小玲.子宫肌瘤手术患者自我效能的现状及其影响因素分析[J].当代护士:下旬刊,2023,12(3):108-110.

[3]刘倩,田淳,李娜.基于自我调节常识模型的疾病感知干预方案在牙周炎患者中的应用效果[J].中华现代护理杂志,2024,30(14):1904-1910.

[4]袁雯,李雪梅,刘锦峰.基于自我调节理论的护理干预对艾滋病患者疾病感知能力及遵医用药依从性的影响[J].中国性科学,2023,32(1):137-141.

[5]朱苗苗,郝婷婷,董昌虎.基于自我调节模式的疾病感知护理结合预见性化疗反应护理对白血病化疗患者毒副反应,应对方式及疾病感知的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(32):145-148.

[6]丁珂,宦迎春,于明.基于自我调节下的疾病感知护理结合团体认知疗法对脑卒中后抑郁患者社会支持及疾病感知压力的影响[J].医药高职教育与现代护理,2024,7(3):233-237.

[7]徐志凤.自我调节下疾病感知护理结合反馈式健康教育对肺癌化疗病人的影响[J].全科护理,2024,22(17):3297-3300.

[8]刘晗光,高雪英,蒋芳.基于自我调节下的疾病感知护理对体检乳腺癌高危人群的影响分析[J].心理月刊,2023,18(9):176-178.

作者简介：

马红（1990.10-）、女、汉、甘肃、本科、职称：护理师、单位：武威市人民医院 妇科