

# 产后抑郁症患者的康复护理方案探讨

鲁泽梅

广元第一人民医院

DOI:10.12238/fcmr.v6i2.7436

**[摘要]** 目的: 本研究旨在探讨有效的康复护理方案,以改善产后抑郁症(PPD)患者的症状和生活质量。方法: 采用随机对照试验设计,选择120名确诊为PPD的患者,随机分为实验组和对照组,每组60人。实验组接受综合康复护理方案,包括药物治疗、心理咨询和社会支持;对照组仅接受常规药物治疗。研究周期为6个月,通过量表评估和生物标志物分析来收集数据。结果: 实验组在抑郁症状缓解、生活质量提升和生物标志物改善方面,均显著优于对照组( $P<0.05$ )。特别是在情绪稳定性和社会功能恢复方面,实验组表现出更明显的进步。结论: 综合康复护理方案对于PPD患者的康复具有显著效果,建议在临床实践中广泛应用此方案,以改善PPD患者的整体康复效果。

**[关键词]** 产后抑郁症; 康复护理; 随机对照试验; 生活质量; 情绪稳定性

中图分类号: R971+.43 文献标识码: A

## Exploration of rehabilitation nursing plans for postpartum depression patients

Zemei Lu

Guangyuan First People's Hospital

**[Abstract]** Objective: This study aims to explore effective rehabilitation nursing plans to improve the symptoms and quality of life of postpartum depression (PPD) patients. Method: A randomized controlled trial design was used to select 120 patients diagnosed with PPD and randomly divide them into an experimental group and a control group, with 60 patients in each group. The experimental group received a comprehensive rehabilitation nursing plan, including medication treatment, psychological counseling, and social support; The control group only received conventional drug treatment. The research period is 6 months, and data is collected through scale evaluation and biomarker analysis. Result: The experimental group showed significantly better relief of depressive symptoms, improvement of quality of life, and improvement of biomarkers compared to the control group ( $P<0.05$ ). Especially in terms of emotional stability and social function recovery, the experimental group showed more significant progress. Conclusion: The comprehensive rehabilitation nursing plan has significant effects on the rehabilitation of PPD patients. It is recommended to widely apply this plan in clinical practice to improve the overall rehabilitation effect of PPD patients.

**[Key words]** Postpartum depression; Rehabilitation nursing; Randomized controlled trials; Quality of life; Emotional stability

产后抑郁症(PPD)是影响新生儿母亲的常见精神健康问题,全球范围内有大约10%-20%的产妇受到其影响。PPD不仅对患者本人的身心健康构成严重威胁,还可能对婴儿的发展和家庭的整体福祉产生深远的影响。传统的治疗方法主要侧重于药物治疗和心理支持,但近年来,越来越多的研究表明综合康复护理可能对于提高治疗效果和改善患者生活质量更为有效。因此,综合康复护理方案,结合药物治疗、心理咨询及社会支持,可能更能全面地应对PPD的挑战。鉴于此,本研究的目的是探讨一种综合性康复护理方案对于PPD患者康复效果的影响。我们通过随机对

照试验的方式,旨在评估此种康复方案在改善抑郁症状、提升生活质量及促进情绪稳定性方面的有效性。通过此研究,我们希望为PPD的临床治疗提供更全面、更个性化的治疗策略,以改善患者的整体康复过程,从而改善她们的生活质量和社会功能。

### 1 资料与方法

#### 1.1 资料

本研究的资料来源为120名新近确诊的产后抑郁症患者,他们的年龄在18至45岁之间。所有参与者均在产后六个月内被确诊为产后抑郁症,且在研究开始前未接受过其他形式的抑郁症

治疗。我们的研究遵循伦理准则,并且在获得患者知情同意的基础上进行。通过收集这些患者的资料,包括他们的医疗历史、症状表现、生活方式等信息,我们旨在深入了解产后抑郁症的特点和可能的影响因素<sup>[1]</sup>。这些数据将为未来制定更有效的治疗方案提供科学依据,帮助产后抑郁症患者获得更好的支持和治疗。我们将通过分析这些资料来揭示这一问题的深层次情况。

### 1.2 方法

本研究采用随机对照试验设计,共有120名新近确诊的产后抑郁症患者参与,他们被随机分为两组,每组60人,分别是实验组和对照组。实验组接受综合康复护理方案,该方案包括三个主要组成部分:(1)抗抑郁药物治疗,根据每位患者的具体情况选择适当的药物和剂量,以确保最佳的药物治疗效果;(2)心理咨询,由专业心理咨询师每周至少一次进行,持续12周,以提供情感支持和心理疏导;(3)社会支持,包括家庭教育和社区资源连接,以帮助患者获得更多社会支持和适当的资源。对照组则仅接受常规的药物治疗。

整个研究周期为6个月,通过比较两组在治疗后抑郁症状的改善情况,以及生活质量、社会功能等方面的变化,旨在评估综合康复护理方案的有效性和可行性。我们将通过定期的评估和数据收集来监测患者的进展,并最终得出关于这一康复护理方案是否能够显著改善产后抑郁症患者的生活质量和心理健康的结论。这一研究的结果将为未来产后抑郁症的治疗提供重要的科学依据和临床指导。

### 1.3 观察指标

主要观察指标包括抑郁症状的缓解、生活质量的提升及情绪稳定性的改善。抑郁症状通过标准化的抑郁量表(如汉密尔顿抑郁量表)进行评估,以确定抑郁症状的严重程度和变化趋势。生活质量通过专门的量表(如SF-36生活质量量表)进行评估,包括身体健康、情感和社交功能等方面的评估,以衡量患者在治疗后的整体生活质量。情绪稳定性通过临床观察和患者自评量表进行评估,以了解情绪波动的程度和频率<sup>[2]</sup>。此外,还将收集血液样本,分析相关生物标志物的变化,以深入了解产后抑郁症的生理机制和治疗效果。这些观察指标的综合评估将有助于评估综合康复护理方案对产后抑郁症患者的影响和疗效。

### 1.4 统计学处理

数据分析使用SPSS软件进行,首先进行了描述性统计分析以了解基线数据的分布情况。接下来,为了比较主要治疗效果,采用了独立样本t检验,用于分析实验组和对照组之间的差异。在统计分析中,我们将显著性水平设定为 $P < 0.05$ ,以确定结果的统计显著性。此外,为了更全面地评估治疗效果,对主要和次要观察指标使用了重复测量ANOVA分析,以分析组内和组间的差异。

## 2 结果

### 2.1 抑郁症状缓解

研究结果显示,实验组在治疗后的抑郁症状得到了显著的缓解。通过汉密尔顿抑郁量表评分的比较,我们可以清晰地看到在治疗过程中的改善情况。实验组的患者在治疗前的基线评分平均为28.5,而治疗后的平均评分仅为10.3,这一巨大的降低幅度在统计学上是高度显著的( $P < 0.001$ )。与之相比,对照组的患者在治疗前的基线评分为27.8,而治疗后的平均评分为20.5( $P < 0.05$ )。这表明了综合康复护理方案对抑郁症状的缓解具有明显的疗效。更为重要的是,实验组的症状改善幅度显著大于对照组,这一差异在统计学上也是显著的( $P < 0.01$ )。这意味着综合康复护理方案不仅能够有效地减轻抑郁症状,而且相较于传统的药物治疗,在改善患者的心理健康方面具有更大的潜力。详见表1:

表1 汉密尔顿抑郁量表评分比较

| 组别  | 基线评分 | 治疗后评分 | P 值       |
|-----|------|-------|-----------|
| 实验组 | 28.5 | 10.3  | $< 0.001$ |
| 对照组 | 27.8 | 20.5  | $< 0.05$  |

这些结果表明,综合康复护理方案在减轻抑郁症状方面表现出明显的疗效,对产后抑郁症患者的症状改善具有积极作用。实验组的患者在治疗后表现出更显著的症状缓解,这对于改善患者的心理健康和生活质量具有重要意义。

### 2.2 生活质量提升

根据SF-36生活质量量表,实验组在生活质量各维度上均有显著提高<sup>[3]</sup>。特别是在生理功能和心理健康维度上,实验组的提升显著高于对照组( $P < 0.01$ )。详见表2:

表2 SF-36生活质量量表评分比较

| 组别  | 生理功能 | 心理健康 | P 值      |
|-----|------|------|----------|
| 实验组 | 85.2 | 80.3 | $< 0.01$ |
| 对照组 | 70.5 | 65.2 | $< 0.05$ |

这些结果表明,综合康复护理方案不仅在减轻抑郁症状方面有效,还显著提高了产后抑郁症患者的生活质量。特别是在生理功能和心理健康维度上,实验组的生活质量提升更为明显。这表明该护理方案不仅有助于改善心理健康,还对患者的身体功能和整体生活质量产生积极影响。

### 2.3 情绪稳定性改善

研究结果表明,在情绪稳定性方面,实验组改善明显。通过情绪稳定性自评量表的评分比较,我们观察到了治疗过程中的明显改善。在研究开始时,实验组的患者平均情绪稳定性评分为45分,而治疗结束后,平均评分显著提高至75分( $P < 0.001$ )。与之相比,对照组的患者在基线评分为45分的基础上,治疗后的平均评分为55分( $P < 0.05$ )。这一结果清晰地表明,综合康复护理方案在改善抑郁患者的情绪稳定性方面取得了显著成效。详见表3:

表3 情绪稳定性自评量表评分比较

| 组别  | 基线评分 | 治疗后评分 | P 值    |
|-----|------|-------|--------|
| 实验组 | 45   | 75    | <0.001 |
| 对照组 | 45   | 55    | <0.05  |

这些结果表明,综合康复护理方案在改善产后抑郁症患者的情绪稳定性方面取得了显著成效。实验组的患者在治疗后表现出更高的情绪稳定性,这有助于减轻情绪波动和焦虑感,提高患者的心理健康状态。这些结果进一步证明了该护理方案的有效性和综合性。

#### 2.4 生物标志物变化

血液样本分析显示,实验组在特定生物标志物(如血清素水平)方面有显著的改善,与对照组相比差异显著( $P<0.05$ )。详见表4:

表4 血清素水平比较

| 组别  | 基线水平      | 治疗后水平     | P 值   |
|-----|-----------|-----------|-------|
| 实验组 | 120 ng/mL | 190 ng/mL | <0.05 |
| 对照组 | 118 ng/mL | 130 ng/mL | >0.05 |

这些生物标志物的改善表明,综合康复护理方案不仅在临床症状上有显著改善,还在生物水平上产生了积极的效果。特别是血清素水平的提高,与抑郁症状的改善相关性很高,进一步验证了该护理方案在治疗产后抑郁症中的有效性。这为未来的研究和临床实践提供了重要的参考依据,有望为产后抑郁症患者的康复提供更有有效的治疗选择。

以上结果表明,综合康复护理方案在改善产后抑郁症患者的抑郁症状、提升生活质量、增强情绪稳定性以及调节相关生物标志物方面均比常规治疗更为有效。这一发现强调了综合康复护理的综合性 and 综效性,为产后抑郁症的治疗提供了有力支持。患者不仅在心理症状上得到明显改善,还在生活质量、情绪管理和生物标志物水平上取得积极成果。因此,推广和采用综合康复护理方案将有助于提高产后抑郁症患者的治疗效果和整体健康,为她们创造更有希望和幸福的未来。

### 3 结论

本研究的结论表明,综合康复护理方案在治疗产后抑郁症(PPD)患者方面具有明显的有效性,相对于传统的药物治疗,它在多个关键方面取得了显著的优势。通过对汉密尔顿抑郁量表评分的比较,我们发现实验组接受综合康复护理的患者在抑郁症状的缓解方面表现出显著的优势。这一发现强调了综合方法在处理PPD的核心症状方面更为高效,有望为PPD患者提供更快速和有效的症状缓解。在生活质量提升方面,综合康复护理同样显示出了明显的优势。通过SF-36生活质量量表的评估,我们观

察到实验组在多个生活质量维度上都有显著的改善,尤其在生理功能和心理健康方面。这一发现突显了综合康复护理对促进PPD患者整体福祉的重要性,不仅关注症状缓解,还注重患者的全面康复和生活质量提升。综合康复护理在情绪稳定性改善方面也表现出显著的效果。实验组患者在情绪稳定性自评量表上显示出显著的进步,这对于病情的长期管理和患者的社会功能和家庭生活质量都具有积极意义。生物标志物方面的发现也为综合康复护理的有效性提供了生物学支持。血液样本分析显示,实验组患者在特定生物标志物(如血清素水平)方面有显著的改善,与对照组相比差异显著。这一发现进一步验证了综合康复护理在治疗PPD中的有效性,尤其是在生物水平上产生了积极的效果。

综合而言,本研究的结果强调了综合康复护理方案作为治疗PPD的一种有效选择。基于这些结论,我们建议在临床实践中更广泛地应用综合康复护理方法,以提升PPD患者的治疗效果和生活质量。然而,需要注意的是,尽管本研究结果积极,但在实施这些推荐时,还需考虑个体差异、文化背景和资源可用性等因素。

### 4 结语

本研究对产后抑郁症(PPD)患者实施的综合康复护理方案显示出在治疗效果和提升生活质量方面的显著优势。通过深入分析和对比实验组和对照组的数据,我们得出了几个关键的发现,这些发现不仅对于PPD的治疗具有重要的临床意义,也为未来的研究提供了新的方向。在当前的医学实践中,PPD的治疗往往侧重于药物治疗和心理支持。然而,本研究强调了采用多元化治疗方法的重要性。综合康复护理方案的实施,不仅带来了症状的缓解和生活质量的提升,还促进了患者情绪的恢复和社会功能的恢复。这些成果突显了对PPD进行全面和个性化治疗的必要性。尽管本研究取得了积极的结果,但我们也认识到,每位PPD患者的情况都是独特的。因此,在实际应用这些发现时,必须考虑到个体差异、文化背景和资源可用性。未来的研究应该着重于探讨不同种类的康复护理方法在不同人群中的适用性和有效性,以及这些方法如何与患者的个人需求和特定环境相适应。本研究提供了有关综合康复护理在PPD治疗中作用的重要见解,并为进一步的研究和临床实践提供了有价值的指导。

#### [参考文献]

- [1]张艳霞,曹思,董雪梅.希望理论在产后抑郁症患者临床康复护理中的应用[J].心理月刊,2023,18(06):123-125.
- [2]宁春艳,杨秀珍.希望理论在产后抑郁症患者精神康复护理中的应用研究[J].实用妇科内分泌电子杂志,2021,8(18):108-110.
- [3]陈旭红.心理护理及健康教育对产后抑郁症患者的影响及满意度分析[J].心理月刊,2021,16(02):75-76.