

中老年妇女常见妇科疾病的预防保健措施应用价值分析

Application Value Analysis of Prevention and Health Care Measures for Common Gynecological Diseases of Middle-aged and Elderly Women

岳晓红
Xiaohong Yue

北京市朝阳区亚运村社区卫生服务中心 中国·北京 100101

Beijing Chaoyang District Asian Games Village Community Health Service Center, Beijing, 100101, China

摘要:目的:分析预防保健措施在中老年妇女常见妇科疾病治疗过程中的应用价值。方法:实验随机选取 2019 年 1 月 1 日至 2019 年 12 月 31 日于北京市朝阳区亚运村社区卫生服务中心接受诊治并符合相关纳入标准的中老年妇科病患者 70 例作为受试对象,随机将其分为常规组与保健组,常规组患者(35 例)实施常规的治疗方法,保健组患者(35 例)实施常规治疗方式的基础上增加了预防保健措施,在治疗结束以后针对两组患者包括治疗有效率、焦虑、抑郁评分、生活质量等在内的多项观察指标进行对比。结果:保健组患者的各项对比指标均优于常规组。结论:针对中老年妇女临床常见妇科疾病实施积极有效的预防保健措施可有效提升综合治疗疗效。

Abstract: Objective: To analyze the application value of preventive health measures in the treatment of common gynecological diseases in middle-aged and elderly women. Methods: The experiment randomly selected 70 middle-aged and elderly gynecological patients who were diagnosed and treated in Beijing Chaoyang District Asian Games Village Community Health Service Center from January 1, 2019 to December 31, 2019 and met the relevant inclusion criteria as subjects, and randomly divided them into routine groups and health care groups, the routine group (35 cases) received conventional treatment, and patients in the health care group (35 cases) added preventive health care measures in addition to the conventional treatment. At the end of the treatment, the two groups of patients including treatment efficiency, anxiety, depression score, quality of life and other observation indicators were compared. Results: The comparison indexes of patients in the health care group were better than those in the routine group. Conclusion: The implementation of active and effective prevention and health care measures for the clinical common gynecological diseases of middle-aged and elderly women can effectively improve the curative effect of comprehensive treatment.

关键词: 中老年妇女; 常见妇科疾病; 预防保健措施; 应用价值

Keywords: middle-aged and elderly women; common gynaecological diseases; preventive health care measures; application value

DOI: 10.36012/pmr.v2i3.2276

1 引言

最近几年,随着中国经济的发展和社会的进步,中国国民的生活质量也跟着迈上了新的台阶,人们的生活环境发生巨变,与此同时带来的是人们生活习惯及其相关生活方式的改变,已婚妇女患妇科疾病的几率也在不断的上升。而中老年妇女还受到绝经、更年期的影响,患妇科病以及更年期抑郁、焦虑的几率也相较从前有所提升。基于此,本文就北京市朝阳区亚运村社区卫生服务中心在 2019 年收治的 70 例中

老年妇科病患者为例,分析了中老年妇女常见妇科疾病的预防保健措施应用价值,希望对中老年妇女的妇科病预防有所启示和帮助。

2 资料和方法

2.1 一般性资料

实验随机选取 2019 年 1 月 1 日至 2019 年 12 月 31 日于北京市朝阳区亚运村社区卫生服务中心接受诊治并符合相关纳入标准的中老年妇科病患者 70 例作为受试对象,随

【作者简介】岳晓红(1971~),女,北京人,副主任医师,从事更年期保健、阴道微生态、乳腺癌、宫颈癌防治,以及女性盆底功能障碍性疾病防治研究。

机将其分为常规组与保健组,其中常规组 35 名、保健组 35 名。保健组受试者年龄为 49~69 岁,平均年龄是(55.0±2.50)岁。常规组受试者年龄为 48~68 岁,平均年龄是(54.0±2.5)岁。经过分析比较以后发现,保健组及其常规组包括年龄等在内的基线资料基本相符,不存在明显的差异,因此可以进行此次比较,($P>0.05$)具有统计学意义。

2.2 治疗方法

对于这 70 例患者,北京市朝阳区亚运村社区卫生服务中心均对 70 名受试者进行了 B 超、妇科检查以及阴道分泌物的检测并对部分特殊患者进行血、尿等常规检查。其中,在常规组,医护人员实施了常规的治疗方式,对于滴虫、霉菌、BV 等各种类型阴道炎患者,采取了相应的药物治疗;对于尿频、尿急、尿道炎患者,采取口服八正胶囊 3 粒/次,一天三次,同期口服利复星 2 片/次,一天一次的方式进行治疗;对于慢性盆腔炎、附件炎患者,采取口服妇科千金胶囊 3 粒/次,一天三次,同期口服甲硝唑,1 片/次,一天三次的方式进行治疗。治疗时间都是 1~2 周。在保健组,医护人员则在常规的治疗方式的基础上再增加健康宣教,预防和保健措施,具体如下。

2.2.1 帮助患者养成良好的卫生习惯

对于保健组的患者,医护人员还进行个体化的保健指导,帮助患者养成良好的卫生习惯。第一:重视内裤卫生。每日更换,同时对内裤进行单独清洗,太阳晾晒。女性的私密部位会和内裤直接接触,若内裤不能保持日常洁净无菌则容易引起女性外阴、阴道等生殖系统的感染,从而引发各种炎症;第二:不要进行阴道冲洗,许多女性认为经常冲洗阴道会很清洁,其实不然,会造成阴道菌群失衡,引发阴道炎;第三:患者洗澡时,除非特殊情况只能盆浴,尽量选择淋浴,在毛巾和洗盆等工具上做到分开专用;第四:上厕所之前洗手,如厕后要避免使用不够卫生的纸巾^[4];第五:卫生巾、卫生纸使用合格品牌,不要放在潮湿处,以免受潮滋生霉菌;第六:性生活前后夫妇均要清洗外生殖器。

2.2.2 建议每周运动 150min,经常做 Kegel 运动

运动是预防各种疾病的有效方法,中老年妇女也需要加强锻炼以提高自身身体素质、减少慢性病的发生。运动还可以促进大脑多巴胺、5 羟色胺的释放,对更年期抑郁有帮助。同时,指导患者进行体重控制,指导她们通过合理的饮食调配和运动方式选择,将自己的体重控制在一个健康的正常范

围内。另外指导患者每天进行 Kegel 运动,对预防漏尿,预防和治疗阴道、子宫脱垂有很好的帮助^[5]。具体运动措施如下:第一,站立,指导患者双手交叉置于肩上,脚尖呈 90°,脚跟内侧与腋窝同宽,用力夹紧,保持 5~10s,然后放松。重复此动作 20 次以上;第二,指导患者进行简易的骨盆底肌肉运动,收缩 5s 放松 5s。

2.2.3 注意饮食营养搭配

对于保健组患者,按照膳食宝塔指导蔬菜、水果、肉、蛋、奶合理搭配日常膳食,保证受试者的每日营养的全面充足摄取。指导多食用低脂、低糖、低盐、高维生素、优质蛋白的食物,每日饮用定量牛奶并多食用富含钙食物,这也是预防骨质疏松等中老年疾病的有效方法。

2.2.4 加强对患者的更年期指导

加强对患者的更年期保健指导。第一:加强宣教,让患者了解更年期是正常的生理现象,每个妇女在绝经以后,都会出现失眠、多汗、易怒等复杂更年期综合症状。患者需要根据自身的情况进行合理控制调节;第二:指导更年期女性去培养自己的兴趣与爱好,可以多多参加合唱团、舞蹈队等一些团体活动,要交知心朋友,要有必要的倾诉;第三:针对失眠、多汗、易怒、肌肉疼痛等更年期症状严重患者,尽量采取激素替代治疗^[6],以此来改善更年期的症状以及远期的获益。

2.3 观察指标

第一,观察两组患者的治疗有效率,具体可以分为痊愈、有效和无效三个指标;第二,观察两组患者在治疗之前和治疗之后的焦虑、抑郁评分;第三,观察两组患者的生活质量评分。

2.4 统计学分析

在此次的研究过程中,主要采取了 SPSS22.00 统计学软件对数据进行处理,其中,利用 t 对数据进行检验, $n(\%)$ 表示计数数据,如果 $P<0.05$,则表示数据具有统计学意义。

3 结果

3.1 分析两组患者的治疗有效率

表 1 两组患者的治疗有效率($n, \%$)

小组名称	小组数量	痊愈	有效	无效	有效率
保健组	35	20(57.14)	11(31.43)	4(11.43)	88.57
常规组	35	15(42.86)	13(37.14)	7(20.00)	80.00
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

由表 1 可以看出,保健组的治疗有效率更高,($P<0.05$)。

3.2 分析两组患者的焦虑、抑郁评分

表2 两组患者的焦虑、抑郁评分

小组名称	患者人数	焦虑评分		抑郁评分	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
保健组	35	61.05±0.89	13.07±0.20	61.22±0.66	14.05±0.45
常规组	35	60.33±0.75	35.57±0.35	60.31±0.70	34.37±0.88
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

由表2可以看出,保健组患者的焦虑抑郁情况相对常规组得到了有效缓解,两组数据存在统计学意义($P<0.05$)。

3.3 观察两个小组的生活质量评分

由表3可知,保健组的生活质量评分较高,两组数据存在统计学意义($P<0.05$)。

表3 两个小组的生活质量评分

小组名称	患者人数	躯体角色	情绪角色	精神健康	躯体功能	总体健康
常规组	35	60.23±3.59	64.45±3.21	63.34±3.67	62.23±3.84	61.32±3.95
保健组	35	89.96±4.58	88.87±4.88	87.65±4.93	86.54±4.76	84.33±4.85
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

4 讨论

综合分析此次研究,可以得出结论针对中老年妇女临床常见妇科疾病实施积极有效的预防保健措施、加强对患者的

个性化健康指导可有效提升综合治疗疗效,在各方面均有获益。由此将预防保健措施应用到中老年妇女常见妇科疾病的治疗过程中,可以减少包括尿失禁、盆腔脏器脱垂在内的多项临床常见妇科疾病的发生,缓解患者更年期的焦虑抑郁情况,减少中老年慢性病的发生,具有较高的临床应用价值,可以在中老年妇女常见妇科疾病的临床治疗过程中进行大范围推广和应用,尤其适合社区卫生服务中心。

参考文献

- [1] 罗芳.中老年妇女常见妇科疾病的预防保健措施[J].家庭保健,2019(19):147.
- [2] 李凌霄,张阿娜,娄玲娣.综合康复措施在高龄女性压力性尿失禁患者护理中的应用效果[J].中华现代护理杂志,2018,24(19):2293-2296.
- [3] 何红霞.激素替代治疗在更年期综合征患者生存质量改善中的作用[J].中国妇幼保健,2018,6(12):2770-2778.

(上接第8页)

还慢,甚至个别的还没有效果。究其原因,这些药方和治疗方都是中医人吃饭的“饭碗”,不愿传给他人。这就需要在国家层面来解决这个问题,设立中医药方的知识产权保护,让中医人也能体面地挣钱,严厉打击侵犯知识产权的行为,保护中医人的合法权益,这样才能更好地发展中医。

4.4 加强中医科研投入

加强中药的提取研发,让人们吃中药不再是难事。将传统中医理论用现代科技来诠释,让人们更懂中医。组成包括中医、西医、物理和气功界的专家组,共同研发中医经络学,开发与之相关的医疗设备,让人们了解中医的未来。专项研究中医与饮食、中医与运动等的关系,指导人们的健康行为。制定中医的相关标准,加大资金投入,建设一支强大的高质量的中医队伍,建立中医药和西医药互补机制。

5 结语

中医文化延绵几千年,出现了不少经典的药方(如六味

地黄丸)和治疗案例,也出现了一些具有现代信息的治疗仪(如磁力治疗、电针、按摩、足疗等),一些西方人士也开始接受中医,如美国泳将菲尔普斯在世锦赛上,让人们耳目一新的“拔罐”印记,它说明了两个问题:一是西方人同样也会得风湿病;二是中医疗法在西方人身上也同样有效。随着中医的发展,西医和世界人民一定会接受中医。中医经络学是人类医学文明的先驱,也是人类医学的归宿,更是人类医学皇冠上最璀璨的一颗明珠。中医经络学是虚拟(解剖看不到)与现实的结合体,更是“唯心”与“唯物”的统一体。传统中医是让人们继承和发展的,它一定会伴随着科技的发展而进步,也一定能重新登上世界医学的巅峰。

参考文献

- [1] 谭备战.中医废止案闹剧的台前幕后[N].团结报,2020-7-23(5).
- [2] 葛燕飞,申俊龙,李洁,等.大健康产业视域下中医药经济价值的实现机制[J].医学与社会,2020,33(6):38-41.