

2.2 2 组患者治疗后骨密度比较

治疗后观察组患者 Wards 三角区、股骨大转子、股骨颈的骨密度均高于对照组患者对应部位的骨密度, 差异有统计学意义 (P<0.05)。

2.3 2 组患者疗效比较

观察组 52 例, 显效 41 例, 有效 9 例, 无效 2 例, 治疗总有效率 95% (49/52); 对照组 52 例, 显效 30 例, 有效 12 例, 无效 9 例, 治疗总有效率 84% (41/52)。观察组治疗总有效率较对照组高, 差异有统计学意义 ( $\chi^2=4.219, P<0.05$ )。

3 讨论

本文通过对近十年骨质疏松症护理相关文献进行分析, 可以看到骨质疏松症的护理工作正朝着综合护理、延续护理, 其次的护理重点是骨质疏松性骨折的预防及骨折后的护理、老年骨质疏松症的护理。研究表明, 造成病症发生的因素主要有以下 2 个: ①女性雌激素分泌降低, 致使甲状旁腺激素增加, 骨密度降低; ②临床上多采用促进钙质吸收疗法、止痛治疗。但常规治疗方法对雌激素、睾酮等缺乏重视, 导致骨质重建效果不佳, 从而无法从根本上解决骨量丢失。而作用于女性下丘脑-垂体神经系统, 刺激雌激素分泌, 能抑制破骨细胞活性, 降低骨转换, 改善内分泌失调, 预防椎体脆性骨折, 预防绝经后骨质疏松症。甲睾酮能调节

男性内分泌系统。鲑鱼降钙素鼻剂可刺激降钙素的分泌, 对破骨细胞活性有明显抑制作用, 提高血钙水平, 防止骨质流失、骨量丢失, 从而达到预防骨质疏松的目的。阿仑膦酸钠用于骨质重建, 可充分利用碳酸钙和维生素 D 激活钙代谢, 促进骨细胞分化增殖。本研究中, 治疗后, 与对照组患者的 VAS 评分分值相比, 观察组患者所得分值明显要低, 而骨密度方面, 观察组患者 Wards 三角区、股骨大转子、股骨颈的骨密度明显高于对照组患者对应部位的骨密度。

综上所述, 综合治疗内分泌失调性骨质疏松症患者可取得较为理想的效果, 可以有效降低患者疼痛症状。

参考文献

[1] Consensus development conference: diagnosis, prophylaxis, and treatment of osteoporosis[J]. Am J Med,2020,94: 646-650.
[2] 赵勤英. 中医特殊护理对 2 型糖尿病合并骨质疏松症患者生活质量的影响[J]. 四川中医,2019,37(6):213-216.
[3] 袁秋宝,孔海军. 不同形式运动对原发性骨质疏松患者骨代谢指标影响的 Meta 分析[J]. 中国组织工程研究,2020,24(17):2782-2788.

孕妇体操对分娩结局和孕产妇心理健康的影响

杨琳琳

(河北省定州市人民医院 河北定州 073000)

【摘要】目的: 了解孕妇体操对分娩结局、产后恢复及孕产妇心理状况的影响。方法: 调查定期产科检查和定期参加孕期体操课程的孕妇 230 名, 随机分为体操组(113 人)和对照组(117 人), 随访孕期、分娩及产后的情况。结果: ①分娩方式: 体操组阴道分娩率 80.5%, 对照组 58.5%, 有显著性差异; ②孕中期体重增加情况: 体操组 (14.47±3.77)kg, 对照组的 (16.21±3.77)kg, 有显著性差异; ③新生儿出生体重: 体操组 (3285.74±434.20)g, 对照组 (3401.43±397.74)g, 有显著性差异。体操组巨大儿发生率为 3.88%, 对照组是 7.91%; ④孕产妇身体状况自我评价: 体操组满意率高于对照组, 有显著性差异; ⑤产后恢复情况: 体操组满意率 56.59%, 对照组 41.40%, 有显著性差异。结论: 孕期体操运动对于降低巨大儿发生率, 改善分娩结局和孕产妇心理有积极的作用。

【关键词】孕妇体操; 分娩结局; 心理健康; 产后恢复

【中图分类号】R173 【文献标识码】A 【文章编号】1008-0430 (2021) 15-0003-01

近年来, 随着人们健康意识和各种锻炼机会的增加, 越来越多的孕产妇参加了体育锻炼。但妊娠期锻炼的利弊和分娩预后的影响, 一直是人们关注的问题。目前孕妇体操在许多地方已开展或准备开展, 究竟孕妇体操对于孕产妇健康、分娩过程、分娩结局、产后恢复及孕产妇心理状况方面有什么样的影响是我们探讨的内容, 我们针对这些问题作了以下调查研究。

1 对象与方法

1.1 研究对象

选择 2021 年来本院定期产前检查和定期参加围产期健康教育、孕周>24 周、单胎孕产妇、无妊娠并发症及合并症的孕产妇作为调查对象, 抽取 230 名随机分为体操组和对照组, 坚持做孕妇体操的为体操组, 未做孕妇体操的为对照组。其中体操组 113 名, 对照组 117 名。

1.2 研究方法

体操组与对照组均参加孕妇学校的常规孕期保健课程, 体操组再增加孕妇体操培训。孕妇体操培训由专业的老师针对妊娠生理特点设计并教授, 包括有氧练习、力量练习和伸展练习等, 并根据妊娠时间为孕妇制定相应的锻炼计划及强度, 还设立咨询微信群, 随时指导孕妇进行体操锻炼。由培训的体操老师在孕期对体操组进行状况随访, 了解其在孕期的体操锻炼情况。分娩后对体操组与对照组再跟踪随访。首先, 通过微信或电话对调查对象进行孕期及产后情况调查。其次, 通过医院病史收集调查对象的孕期、分娩及新生儿等医疗情况。

1.3 调查工具

①孕产妇一般情况及孕期运动情况调查表; ② 孕产妇分娩及新生儿情况调查表; ③孕产妇产后情况调查表。

1.4 统计分析 调查问卷、病史资料收集整理后进行录入并统计分析。

2 结果

表 3 妊娠晚期两组孕产妇希望的分娩方式

Table with 7 columns: 组别, 阴道分娩 (例数, 比例%), 剖宫产 (例数, 比例%), 听从医生安排 (例数, 比例%). Rows for 体操组 and 对照组.

2.4 孕中期体重及新生儿体重变化 见表 4。

表 4 孕中期体重及新生儿体重

Table with 5 columns: 组数, 例数, 平均数, 标准差, P 数. Rows for 孕中期增加 (kg) and 新生儿 (g) for 体操组 and 对照组.

2.5 分娩结局情况

收集调查对象的分娩方式及产程情况。在分娩方式方面, 体操组阴道分娩率 80.5%, 高于对照组的 58.5%; 体操组剖宫产率 19.5%, 低于对照组的 26%, 两组比较有显著性差异 (P<0.05)。2.6 孕产妇心理、身体状况 自我评价 见表 5。

表 5 孕产妇孕中期心理、身体状况 自我评价满意度

Table with 6 columns: 组别, 满意 (例数, 比例%), 一般 (例数, 比例%), 不满意 (例数, 比例%). Rows for 体操组 and 对照组.

3 讨论

3.1 孕妇体操有益于控制孕中期体重过度增长

2.1 两组基本情况比较

两组共调查 230 名孕, 其中体操组 113 例, 对照组 117 例, 对两组进行年龄、学历、户籍、BMI 等方面比较。结果均无显著性差异, 说明两组具有可比性。年龄及 BMI。见表 1。

表 1 两组年龄及 BMI

Table with 5 columns: 组数, 例数, 平均数, 标准差, P 数. Rows for 年龄 (岁) and BMI for 体操组 and 对照组.

2.2 两组运动状况

比较为使两组更具可比性, 我们还调查了孕产妇孕前及目前的运动情况。结果显示, 孕产两组运动情况无显著性差异, 都以偶尔运动为主。见表 2; 运动的方式都是以散步为主; 两组都认为孕期运动对于孕产妇及胎儿是有益的。

表 2 孕产及孕早期运动情况

Table with 6 columns: 组别, 无任何运动 (例数, 比例%), 偶尔运动 (例数, 比例%), 经常参加运动 (例数, 比例%). Rows for 体操组 and 对照组.

2.3 妊娠晚期状况及分娩方式

在孕 32~34 周, 我们随机抽取调查对象 171 例进行妊娠晚期运动情况及身体状况的调查, 以微信和面对面交谈形式进行随访。其中调查了体操组 82 例, 对照组 88 例。两组均已参加了孕期保健课程, 了解了孕期保健、分娩方式及不同分娩方式的利弊。调查两组孕产妇希望的分娩方式。其比较无显著性差异 (P>0.05), 见表 3。

本研究结果显示, 孕产两组 BMI 无统计学意义, 整个孕期体操组体重增加少于对照组。说明参加孕 产妇体操运动对于控制孕产妇体重过度增长, 预防生育性肥胖是有帮助的。

3.2 孕妇体操对新生儿体重的影响

体操组新生儿平均体重低于对照组。说明孕妇体操对于控制胎儿体重、降低巨大儿的发生是有利的。

3.3 孕妇体操对分娩结局的影响

本研究显示, 体操组孕产妇剖宫产率明显低于对照组, 说明孕妇体操对于降低剖宫产率, 提高自然分娩率是有帮助的。

3.4 孕妇体操对孕产妇主观满意度的影响

我们重点调查了两组孕产妇对自己的心理、身体状况、分娩过程及产后恢复情况的自我评价。结果显示, 体操组满意率均高于对照组, 两组有统计学意义。体操组对自己产后恢复情况的满意率也高于对照组。这些主观评价的调查结果说明, 孕妇体操除了对分娩结局、体重控制方面有帮助, 对促进孕产妇的心理、健康, 提高孕产妇孕产期自信、满意度方面亦有帮助。

参考文献

[1] 李静然. 妊娠与锻炼[J]. 国外医学妇幼保健分册, 2001, 12 (3): 99.
[2] 张旭芬, 王利民. 孕产妇保健体操影响妊娠结局的临床研究[J]. 中华临床医药, 2003, 4 (15): 23.
[3] 许后琴, 朱丽萍. 孕期体操的效果评价[J]. 中国优生与遗传杂志, 2000, 8 (5): 80.