

健康宣教对改善青春期女生痛经的效果观察

王方珍

襄阳职业技术学院附属医院

[摘要]目的: 分析健康宣教干预对改善青春期女生痛经症状的效果。方法: 通过对来我院就诊的痛100例女生, 分为观察组和对照组, 每组为50例。对照组为常规诊疗, 观察组则给予健康宣教干预。观察两组女生生活方式的情况、痛经缓解程度的指标变化数据。结果: 观察组女生在健康宣教干预后, 养成了健康的生活方式, 痛经程度得到了明显的改善, 差异具有统计学意义, 即 ($p < 0.05$)。结论: 健康宣教干预可以有效缓解青春期女生痛经的相关症状, 还可帮助女生养成健康的生活习惯, 从而更好地学习和生活。

[关键词] 健康宣教; 青春期; 痛经

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1634

痛经是当前普遍困扰中学女生的一大生理难题, 可引起心血管和消化道症状, 还受精神、神经因素的影响, 精神紧张、寒冷刺激、剧烈运动及对疼痛的敏感性等因素, 都可能加重青春期女生的痛经症状^[1], 严重影响了中学女生的身心健康。为此, 我们探索通过健康宣教干预的方式, 帮助女生养成健康的生活方式与行为习惯。本文对观察组女生采用健康宣教干预方式, 观察其在干预后的痛经情况, 分析健康宣教干预的重要意义, 现报道如下。

一、资料与方法

(一) 一般资料

通过选择2020年6月-2021年6月期间来我院就诊的100例痛经女生作为研究对象。将其分为观察组和对照组, 每组女生为50例。女生一般情况如下:

观察组: 女生年龄最小者14岁, 最大者19岁, 平均年龄为16.22岁。对照组: 女生年龄最小者12岁, 最大者18岁, 平均年龄为15.28岁。两组青春期女生的年龄特点, 无明显差异, 即 ($p > 0.05$), 可以进行比较。

(二) 方法

1. 方法: 对照组女生采用常规诊疗, 嘱其月经期间注意保暖和休息, 对痛经程度严重的给予止痛药。观察组女生则在此基础上辅以为期1个月的健康宣教干预。

2. 健康宣教干预内容

第一, 建档和健康宣教。了解中学女生痛经相关信息, 建立痛经管理档案, 并制定规范化的健康宣教方案, 进行健康宣教。

第二, 加强科学饮食的指导。告知中学女生月经期前后要进食清淡、低脂低盐饮食, 禁食生冷、刺激性食物。

第三, 指导女生选择适当、适量的运动。比如瑜伽、慢跑等, 以促进血液循环, 促进经血顺利排出, 有效减轻经血排出不畅引起的子宫收缩痛^[2]。指导女生在月经期禁止游泳。

第四, 加强女生心理情绪的疏导。我们采用电话关心及月经期保健指导; 同时, 据不同女生的情况进行相应的心理疏导。

第五, 保持良好的卫生习惯。指导女生月经期正确的沐浴方法及购买质量合格的卫生巾, 保持外阴处于干爽和清洁的状态。指导月经期要禁止盆浴。

第六, 做好月经期的防寒保暖。

3. 健康宣教干预的方式

第一, 对女生开展形式多样的健康宣教。如发放健康处

方、开设青春期健康讲堂、或推荐自媒体宣传等, 让女生对痛经知识有更为全面的认识。

第二, 必要时到我院的少女门诊就诊, 与妇科医护进行交流, 答疑解惑, 进行一对一健康教育。

(三) 观察指标

对比分析两组女生在健康宣教干预后生活方式改变的情况及痛经程度的状况。

(四) 统计学意义

本研究采用SPSS20.0软件分析, 计量资料采用t检验, 通过两组之间的数据对比, $p < 0.05$, 表示差异存在统计学意义。

二、结果

(一) 对比两组女生在健康宣教干预后生活方式的改变情况, 观察组在干预后健康生活方式情况明显优于对照组, 二者对比差异显著, 具有统计学意义, 即 ($p < 0.05$), 具体如下表1所示:

表1 两组女生在不同干预方式下科学生活方式的改变情况

组别	例数	饮食方面	运动方面	卫生方面	保暖方面
观察组	50	42	48	45	49
对照组	50	14	16	20	18

(二) 对比分析两组女生在痛经程度改善情况, 观察组女生在干预后痛经缓解程度明显优于对照组, 痛经程度明显减轻, 二者组间差异显著, 具有统计学意义, 即 ($p < 0.05$), 具体如下表2所示:

表2 两组女生采用不同干预方式前后痛经程度改善情况

组别	例数	无疼痛	轻度疼痛	中度疼痛	重度疼痛
观察组	50	28	18	4	0
对照组	50	5	15	18	12

三、讨论

痛经是一种青春期女生比较常见的表现, 严重地影响了中学女生的正常生活与学习, 通过采用健康宣教干预的方式可以使痛经女生掌握痛经的相关知识, 及时调整心理状态, 养成良好的生活习惯, 缓解痛经程度, 减少不良影响。

综上所述, 对青春期痛经女生实行健康宣教干预可以帮助其形成良好的生活习惯, 有效改善痛经情况, 避免痛经对正常学习与生活产生的影响, 提高了中学女生的生活质量, 具有极其重要的临床推广意义和实际参考价值。

参考文献:

[1] 夏海鸥. 妇产科护理学 (第3版) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2013.