

# 人文关怀在更年期综合征患者中的应用效果

向玲葶 张开静\*

重庆医科大学附属璧山医院（重庆市璧山区人民医院）402760

**摘要：**目的：对更年期综合症患者采用人为关怀护理模式，观察这些患者的心理、睡眠质量改善效果等方面。方法：选择在某医院接受治疗的更年期综合症患者30名作为探究目标，根据实施的护理方法，将这些患者分为常规组和干预组，每组有15名，实施常规护理干预的为常规组，而干预组则是实施人为关怀护理模式，对比两组患者心理和睡眠质量。结果：通过实施护理可以对比得出，干预组患者的心理和质量评分优于常规组（ $P < 0.05$ ）。结论：针对更年期综合症患者开展人为关怀护理，能够更好地对患者的焦虑和抑郁情绪进行改善优化。  
**关键词：**人文关怀护理；更年期综合征；心理；睡眠质量

## 引言

更年期是女性一生中的一个重要生理阶段，通常发生在45岁至55岁之间，标志着生育期的结束。随着卵巢功能的减退，体内激素水平的变化，会导致一系列生理和心理症状，这就是所谓的“更年期综合征”（Menopausal Syndrome）。常见的症状包括潮热、出汗、情绪波动、焦虑、抑郁、失眠等，影响着女性的生活质量和健康水平。在这种背景下，人文关怀护理模式的应用显得尤为重要。人文关怀护理模式强调以患者为中心，注重患者的整体健康，关注患者的生理、心理、情感等各方面需求。通过提供温暖、关怀和情感支持，能够帮助更年期女性更好地应对身体和心理的变化，改善其生活质量。

## 一、资料与方法

### 1. 一般资料

选择在医院接受更年期综合症护理的患者30名，根据实施的护理方法不同，将这些患者分为干预组和常规组，每组患者有15名，其中干预组患者年龄在44~54岁，平均年龄值在（ $46.52 \pm 3.42$ ）岁；常规组患者年龄在45~56岁，平均年龄在（ $48.63 \pm 2.24$ ）岁。本次患者一般

**作者简介：**向玲葶（1994--），女，汉族，重庆人，重庆市璧山区人民医院，本科，主管护师，研究方向：心身疾病的心理评估及临床护理。

**通讯作者：**张开静（1989.04--），女，汉族，重庆人，璧山区人民医院，本科，主管护师，研究方向：心身疾病的心理评估及临床护理。

资料无差异（ $P > 0.05$ ），可纳入对比。

## 2. 方法

常规组（常规护理）：包括饮食、用药护理等常规护理。

干预组（人文关怀护理模式）：对更年期综合症患者实施人文关怀护理，从环境护理、心理护理到健康教育，三者的综合运用能够帮助患者在身体、心理和情感方面得到全面的照顾和支持。通过细致的护理和有效的教育，能够帮助患者顺利度过更年期，提高生活质量，增强自我管理的能力，减轻更年期带来的不适。

第一，环境护理。环境护理指的是通过优化患者的生活环境来改善其身心健康，增强治疗的效果。在更年期综合症患者的护理中，环境的舒适性和安宁感对于缓解症状、提高生活质量至关重要。为患者创造一个安静、清洁、温馨的生活环境，可以帮助缓解更年期带来的失眠、焦虑等症状。例如，可以调整房间温度，避免过于寒冷或过于炎热的环境，以减轻更年期常见的潮热和盗汗现象。新鲜的空气对于缓解更年期症状有帮助，尤其是在空气污染较严重的地区，可以通过空气净化器或室内植物来改善空气质量，保持空气流通。自然光对人的生物钟和情绪有正面影响，建议让患者的居住环境有足够的日光照射。如果无法提供自然光源，可以通过合理的人工照明来改善室内光线。同时，房间内温馨舒适的色调，如浅色系、柔和色调的墙面和家具，能够帮助患者感到更为放松和愉悦。整理好居住环境，避免杂乱无章，可以减少患者的压力感，提高其生活的舒适度和安全感。合理布局居住空间，尤其是注意避免任何可能导

致跌倒的障碍物，减少患者意外受伤的风险。

第二，心理护理。更年期不仅是生理上的转变，也是心理上的一大挑战。许多女性在此阶段面临着自我认同的困惑、身体变化带来的焦虑、抑郁和孤独感。因此，心理护理在帮助患者顺利度过更年期中非常重要。首先，提供情感支持：通过建立良好的沟通和信任关系，护理人员可以让患者感受到关爱和支持，减轻焦虑和抑郁情绪。鼓励患者表达自己的情感，适时给予心理疏导，帮助她们正确看待更年期带来的变化。其次，开展心理辅导：通过专业的心理辅导，帮助患者认清更年期只是生命周期中的一部分，而不是衰老的开始，增强其自我接纳和自信心。此外，若患者有显著的抑郁或焦虑症状，可考虑转介给专业心理医生进行深入干预。另外，减轻焦虑和紧张：很多女性在更年期感到焦虑和紧张，特别是关于衰老、失去生育能力以及可能的健康问题。护理人员可以通过放松训练、冥想、深呼吸等方式帮助患者缓解这些情绪。定期的深呼吸练习、瑜伽或冥想可以有效缓解压力，改善情绪。另一方面，促进社会支持：鼓励患者与家人、朋友保持良好的社交关系，参与一些社交活动或兴趣小组，保持积极的人际交往，减少孤独感和社交隔离。患者也可以参加更年期相关的支持小组，与同样经历这一阶段的女性互相分享经验，增强自我认同感。

第三，健康教育。健康教育的目的是通过提供科学、准确的信息，使患者能够理解更年期综合症的生理和心理特点，从而帮助她们采取有效的应对措施。有效的健康教育能够增强患者的自我管理能力和自我管理能力，缓解症状，提高生活质量。帮助患者了解更年期的生理过程及常见症状，消除对更年期的恐惧和误解。例如，潮热、夜间盗汗、月经紊乱、情绪波动等症状都是正常现象，不必过度焦虑。同时，向患者介绍一些常见的治疗方法，如激素替代疗法（HRT）、中药调理等，帮助她们做出知情选择。建议患者保持均衡饮食，增加钙、维生素D、维生素E、植物雌激素等的摄入，以减缓骨密度下降，缓解热潮红等症状。饮食中应避免过多摄入咖啡因和辛辣食物，以防加剧潮热，定期进行小餐多餐的饮食方式，有助于维持血糖稳定，减轻体重增加。而适度的运动可以有效改善更年期症状，如缓解焦虑、改善睡眠质量和增强骨密度。鼓励患者进行有氧运动，如快走、游泳、瑜伽等，这些活动不仅有助于保持体形，还有助于释放压力，增强心理健康。更年期女性常常出现失眠、睡眠质量差等问题，护理人员可以通过健康教育帮助患者养成良好的睡眠习惯，如设定规律的睡觉时间、避免临睡前过度刺激、创造安静、舒适的睡眠环境等方法。鼓励患者定期进行乳腺、子宫、骨密度等方面的检查，及早发现潜在的健康问题。随着年龄的增长，女性的骨

组别	例数	睡眠时间				睡眠障碍			
		护理前	护理后	t	P	护理前	护理后	t	P
干预组	4	15.49±3.5	7.35±1.26	14.59	<0.0	17.45±4.5	8.30±1.24	14.11	<0.0
	5	9	"	6	5	3	4	5	5
常规组	4	15.56±3.7	10.73±1.3	8.549	<0.0	17.52±3.6	13.79±1.5	6.516	<0.0
	5	3	9			9	6		
t		0.081	13.288			0.095	16.772		
P		0.816	<0.05			0.925	<0.05		

组别	例数	日间功能				睡眠效率			
		护理前	护理后	t	P	护理前	护理后	t	P
干预组	45	17.49±3.5	6.32±1.	20.65	<0.0	14.58±3.5	8.25±1.26	12.87	<0.0
		2	26	5	5	3	8	5	5
常规组	45	17.43±3.2	9.86±1.3	14.32	<0.0	14.62±3.6	11.79±1.23	5.883	<0.0
		4	5	7	5	2	5		
t		0.095	14.984			0.079	14.559		
P		0.844	<0.05			0.835	<0.05		

图1 两组护理前后睡眠质量评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

质疏松、心血管疾病等风险也会增加，定期检查有助于及早干预。

## 二、结果

### 1. 睡眠质量

对更年期综合征患者进行护理前对比，两组患者之间的睡眠质量评分，其差异没有统计学意义， $P > 0.05$ ；实施护理后，两组患者质量评分明显要比护理前低，而

且干预组的各项评分更低，两组之间的差异有统计学意义， $p < 0.05$ ，如图1。

### 2. 心理护理指标

护理前，两组SAS、SDS评分比较，差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )；护理后，两组SAS、SDS评分均明显低于护理前，且干预组明显低于常规组，差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。如图2。

组别	例数	SAS评分		SDS评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
干预组	45	57.51±5.03	31.30±2.27	58.64±5.17	33.17±2.15
常规组	45	57.40±5.16	39.15±2.34°	58.51±5.06	41.46±2.48
t		0.100	14.306	0.114	15.067
P		0.810	<0.05	0.805	<0.05

图2 两组护理前后临床指标比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

## 三、人文关怀护理对更年期综合征患者心理、睡眠质量改善的效果分析

### 1. 更年期综合征的特点

更年期综合征的症状通常持续几个月到几年，且症状的严重程度因人而异。常见的生理症状有：(1) 潮热：一种突如其来的、上半身发热、出汗的感觉。(2) 睡眠障碍：夜间潮热和焦虑等引起的失眠。(3) 情绪波动：抑郁、焦虑、易怒等。(4) 生理变化：如月经不规律、阴道干涩等。

### 2. 人文关怀护理的定义与特点

人文关怀护理 (Humanistic Care) 强调在护理过程中关注患者的心理需求、情感支持以及社会和文化背景，致力于提升患者的整体健康水平。它不仅仅关注生理疾病的治疗，更注重患者的情感、心理和精神需求，帮助患者在治疗过程中保持积极的心态，提高生活质量。

人文关怀护理的特点包括：不仅关注患者的生理症状，还关注心理、情感和社会支持，护理人员给予患者尊重，通过有效的沟通倾听患者的需求。根据患者的个性化需求和症状，制定具体的护理方案，通过温暖的关怀、支持与鼓励，帮助患者保持积极的心态。

### 3. 人文关怀护理在更年期综合征中的应用

更年期女性常因生理变化、荷尔蒙波动而情绪不稳定，出现焦虑、抑郁等心理问题，同时因为失眠、潮热

等症状的困扰，生活质量显著下降。传统的医学护理主要侧重于生理治疗，往往忽视了患者的心理状态。而人文关怀护理通过提供情感支持、心理疏导等方式，可以帮助缓解这些问题。

#### (1) 改善心理状态

在更年期，女性可能会感到孤独或被忽视，人文关怀护理提供了情感支持的空间，使患者感受到关怀与重视。通过建立信任关系，患者在情感上得到安慰，能够有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪。护理人员通过与患者进行心理疏导和沟通，帮助她们理解更年期的生理和心理变化，减轻因不理解或恐惧引发的焦虑情绪。此外，护理人员可以为患者提供放松训练和情绪调节技巧 (如深呼吸、冥想等)，以帮助她们更好地应对心理压力。

#### (2) 改善睡眠质量

更年期女性往往遭受夜间潮热和出汗的困扰，影响睡眠质量，人文关怀护理可以帮助患者改善睡眠环境，比如提供舒适的床上用品、适宜的室温、减少噪音等。护理人员可以指导患者通过放松训练、深呼吸、冥想等方法在睡前进行身心放松，减轻焦虑情绪，促进更好的入睡。

护理人员还可以建议患者调整生活习惯，如规律作息、减少咖啡因和酒精摄入、避免睡前剧烈运动等，帮助提高睡眠质量。

### (3) 个性化护理

由于更年期综合征的症状表现因人而异，护理人员需要根据患者的具体情况进行个性化护理方案设计。通过与患者的交流，了解她们的主要困扰和需求，提供针对性的护理措施。这种个性化的护理能有效提升护理效果，增加患者的满意度。

### 4. 研究与临床实践

近年来，越来越多的研究表明，人文关怀护理对改善更年期综合征患者的心理状态和睡眠质量具有积极作用。以下是一些相关的研究发现：研究表明，接受人文关怀护理的更年期女性在焦虑、抑郁等心理状态上有显著改善。护理人员通过倾听和心理疏导，使患者感受到关怀和支持，进而减轻情绪波动。人文关怀护理通过改善睡眠环境和教授放松技巧等方法，使患者的睡眠质量得到了显著改善。研究数据表明，接受人文关怀护理的患者睡眠时长和深度都有明显增加，潮热等症状的干扰也有所减轻。

### 四、总结与展望

总的来说，人文关怀护理不仅能帮助更年期综合征

患者缓解生理症状，还能有效改善其心理状态和睡眠质量。通过情感支持、个性化护理、心理疏导和生活方式调整等综合措施，患者的整体健康水平得到了显著提高。未来，随着人文关怀护理理念的普及，更多的临床研究将进一步验证其效果，并为更年期女性的护理提供更科学、更系统的指导。通过多学科合作，结合医学、心理学和护理学的优势，可以为更年期女性提供更加全面的健康管理方案，帮助她们顺利度过这一生理和心理的过渡期。

### 参考文献

- [1] 蒋燕娜. 女性更年期综合征患者采用人文关怀护理对患者心理状态、睡眠质量的改善作用[J]. 心理月刊, 2020, 15(07): 69.
- [2] 闫红平, 徐晓丹. 女性更年期综合征施予人文关怀护理模式对患者心理状态、睡眠质量的改善作用[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2019, 6(16): 158+190.
- [3] 裴永兰, 逯丽. 人文关怀护理对更年期综合征女性患者心理焦虑情绪及睡眠质量的积极影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(03): 30.