

Application experience of reducing the incidence of hemorrhoids in postpartum repair and care by perianal contraction exercise

Yixin Zhang

The 906th Hospital of the Joint Logistics Support Force of the People's Liberation Army, Ningbo, Zhejiang, 315000, China

Abstract

Objective: To investigate the effectiveness of anal contraction exercises in reducing the incidence of postpartum hemorrhoids during postpartum care, providing a basis for the prevention of postpartum hemorrhoids in clinical practice. **Methods:** A total of 120 women admitted to the obstetrics department from January to December 2024 were selected as subjects. Using a random number table, the patients were divided into a control group (n=60) and a study group (n=60). The control group received standard postpartum care, while the study group received additional anal contraction exercises on top of the standard care. At 42 days postpartum, the severity of hemorrhoids and patient compliance were assessed through physical examinations and self-reports. **Results:** The incidence of hemorrhoids in the study group was 10% (6/60), significantly lower than the 30% (18/60) in the control group, with a statistically significant difference ($P<0.05$). The proportion of mild hemorrhoids in the study group was higher than in the control group, while the proportion of severe hemorrhoids was lower. The compliance rate for anal contraction exercises among patients was 90%, with no serious adverse reactions. **Conclusion:** Anal contraction exercises can effectively reduce the incidence of postpartum hemorrhoids, are simple to perform, safe, and non-invasive, and are recommended for routine use in postpartum care.

Keywords

Anal contraction exercise; Postpartum repair care; Hemorrhoids;

缩肛运动在产后修复护理中降低痔疮发生率的应用体会

张艺馨

中国人民解放军联勤保障部队第906医院, 中国·浙江宁波315000

摘要

目的: 探讨缩肛运动在产后修复护理中降低痔疮发生率的效果, 为临床产后痔疮预防提供依据。**方法:** 选取医院产科2024年1月至2024年12月收治的120例产妇作为研究对象, 按随机数字表法将患者分为对照组(n=60)和研究组(n=60), 对照组接受常规产后修复护理, 研究组在常规护理基础上增加缩肛运动干预, 产后42天随访时, 通过体检和患者自述诊断痔疮发生情况, 记录痔疮严重程度及患者依从性。**结果:** 研究组痔疮发生率为10%(6/60), 显著低于对照组的30%(18/60), 差异具有统计学意义($P<0.05$); 研究组轻度痔疮比例高于对照组, 重度痔疮比例低于对照组; 患者缩肛运动依从率为90%, 无严重不良反应。**结论:** 缩肛运动可有效降低产后痔疮发生率, 操作简便、安全无创, 值得在产后修复护理中常规推广。

关键词

缩肛运动; 产后修复护理; 痔疮;

1 引言

产后痔疮是困扰许多产妇的常见健康问题, 发生率在产后人群中显著高于普通女性群体, 由于妊娠期子宫增大、腹压升高以及分娩过程中盆底肌肉的机械性损伤, 产妇直肠静脉回流受阻, 容易诱发或加重痔疮^[1]。据统计约有30%~50%的产妇在产后出现不同程度的痔疮症状, 部分患者甚至因疼痛、出血或脱垂而影响日常生活和哺乳^[2]。近年

来随着康复医学和盆底功能训练理念的普及, 越来越多的研究开始关注非药物、非侵入性干预措施在产后健康管理中的应用, 缩肛运动作为一种简单易行的盆底肌锻炼方法, 被证实可增强肛门直肠括约肌张力、改善局部血液循环, 从而降低痔疮的发生风险^[3]。本文探讨缩肛运动在产后修复护理中降低痔疮发生率的效果, 为临床产后痔疮预防提供依据。

2 资料与方法

2.1 一般资料

选取医院产科2024年1月至2024年12月收治的120例产妇作为研究对象, 按随机数字表法将患者分为对照组

【作者简介】张艺馨(1989-), 女, 中国河南平顶山人, 本科, 主管护师, 从事妇产科护理研究。

(n=60)和研究组(n=60),对照组60例患者中,年龄21~39岁,平均(28.3±4.1)岁;生产方式为顺产38例(63.3%)、剖宫产22例(36.7%);孕周37~41周,平均(39.2±1.3)周。研究组60例患者中,年龄20~40岁,平均(27.9±3.8)岁;生产方式为顺产40例(66.7%)、剖宫产20例(33.3%);孕周37~42周,平均(39.5±1.2)周。

纳入标准:①年龄20~40岁;②单胎足月分娩;③自愿签署知情同意书。排除标准:①产前已确诊痔疮或存在盆底功能障碍性疾病;②合并严重妊娠并发症或基础疾病;③精神障碍或无法正常沟通者;④产后出现严重并发症需特殊治疗者;两组患者年龄、生产方式、孕周等资料差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。

2.2 方法

对照组接受常规产后修复护理:①饮食指导:由营养师根据产妇分娩方式及体质制定个性化食谱,鼓励高纤维饮食,每日保证2000~2500ml水分摄入,避免辛辣刺激性食物,预防便秘并促进肠道功能恢复;②会阴护理:针对顺产产妇,每日早晚两次使用碘伏棉球轻柔清洁会阴切口,观察切口愈合情况,及时处理红肿、渗液等异常;剖宫产产妇重点指导腹部伤口护理,保持敷料干燥,避免过度牵拉伤口;③早期活动指导:产后6小时协助产妇进行翻身、抬臀等床上被动活动,24小时后鼓励下床站立并逐步增加行走距离,促进血液循环、预防下肢静脉血栓;④哺乳支持:由产科护士提供母乳喂养指导,包括正确含接姿势、乳房按摩手法及乳汁淤积处理技巧,确保母乳喂养顺利开展;⑤卫生宣教:通过发放手册、口头讲解等方式,向产妇及家属普及产后个人卫生、休息与活动平衡的重要性,强调42天内禁止盆浴及性生活。

研究组在常规护理基础上增加缩肛运动干预:干预前为每位产妇进行详细的盆底肌功能评估,包括观察其自主收缩能力、肌肉耐力及协调性,对于顺产产妇,因分娩过程中盆底肌可能受到一定牵拉,运动强度从轻柔开始,剖宫产产妇因未经历产道挤压,可适当增加初始运动量。护士以一对一形式向产妇讲解缩肛运动的原理,通过直观的肢体语言示范让产妇快速掌握收缩要领,避免因动作错误导致其他部位代偿发力;第一阶段(产后1-7天)基础适应期,唤醒盆底肌感知,避免伤口牵拉,产妇取半卧位或侧卧位,双腿屈曲放松,进行慢收缩-慢放松训练,每次收缩持续3秒,放松3秒,重复10次为1组,每日完成3组,护士每日查房时观察产妇动作规范性,通过手部触诊辅助感知肌肉收缩,针对剖宫产产妇腹部伤口疼痛,护士调整姿势为半坐卧位,在腰部垫软枕以减轻压力,对体力较弱的产妇,允许分次完成运动量,避免疲劳。

第二阶段(产后8-21天)强化提升期,增强肌肉耐力,逐步延长收缩时间,在第一阶段基础上,将收缩时间延长至5秒,放松时间延长至5秒,组间休息延长至1分钟,每日完成4组,增加快收缩-快放松训练,每次快速收缩1秒后

立即放松,重复10次为1组,每日2组,提升肌肉爆发力,护士通过鼓励性语言增强产妇信心,对因哺乳或照顾婴儿无法定时运动的产妇,提供碎片化运动建议。

第三阶段(产后22-42天)巩固维持期,形成运动习惯,预防复发,将收缩时间延长至8秒,放松8秒,组间休息2分钟,每日完成5组,快收缩训练增加至每日3组,引入场景化训练,鼓励产妇将缩肛运动融入日常生活,形成条件反射。出院时为产妇发放图文并茂的缩肛运动日记本,记录每日运动次数及感受,建立微信随访群,定期推送运动提醒和成功案例,增强群体归属感,对存在会阴Ⅲ度撕裂、尾骨骨折或持续发热的产妇,暂缓缩肛运动,待伤口愈合后评估风险,若产妇在运动中出现会阴部刺痛或下坠感,立即停止训练并评估是否为盆底肌高张,护士指导产妇进行反向运动,配合热敷缓解,护士随身携带急救包,若产妇因运动引发出血或剧烈疼痛,立即进行压迫止血并联系医生。

2.3 观察指标与评价标准

记录两组产后痔疮发生率。

痔疮严重程度:采用国际通用的Goligher痔疮分级标准,将痔疮严重程度分为4级:I级:无痔核脱出,仅表现为便血或肛门不适;II级:排便时痔核脱出,可自行回纳,无持续性疼痛;III级:排便或久站时痔核脱出,需手动回纳,伴轻度疼痛或异物感;IV级:痔核长期脱出,无法回纳,伴剧烈疼痛、出血或血栓形成^[4]。

患者依从性:产妇完成缩肛运动干预方案的比例,完全依从:依从率 $\geq 80\%$ (计划每日3组,实际完成 ≥ 2.4 组/日);部分依从:依从率50%-79%(实际完成1.2-2.3组/日);不依从:依从率 $< 50\%$ (实际完成 < 1.2 组/日)^[5]。

2.4 统计学计算

采用SPSS22.0软件,计数资料以%表示,行 χ^2 检验,计量资料以(均数±标准差)表示,行t检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

3 结果

研究组痔疮发生率为10%(6/60),显著低于对照组的30%(18/60),差异具有统计学意义($P<0.05$);研究组轻度痔疮比例高于对照组,重度痔疮比例低于对照组,见表1;患者缩肛运动依从率为90%,无严重不良反应。

4 讨论

产后痔疮是许多新妈妈在分娩后常见的困扰之一,主要与妊娠期子宫增大压迫盆腔血管、分娩时腹压骤增以及盆底肌肉受损有关,产后体内激素变化导致血管扩张,加上分娩时肛门周围组织受挤压,容易出现血管迂曲、静脉回流障碍,从而诱发痔疮^[6]。缩肛运动作为简单有效的干预手段,不仅能改善局部血液循环,还能增强盆底肌肉支撑力,帮助新妈妈顺利度过产后恢复期,本研究结果显示,缩肛运动能够显著降低产后痔疮的发生率,研究组轻度痔疮比例更高,

重度痔疮比例更低,提示缩肛运动不仅能有效预防痔疮,还影响其严重程度,使发病后症状相对较轻^[7-8]。缩肛运动能降低产后痔疮发生率,与其生理机制密切相关,缩肛运动通过主动收缩盆底肌群,能够增强肛门直肠括约肌的张力,减少静脉回流阻力,从而改善直肠末端和肛周的血液循环,降低痔静脉曲张的风险^[9]。规律的缩肛运动可以促进局部微循

环,增加血管弹性,减少静脉淤积,从而延缓或阻止痔核的形成。缩肛运动还能增强盆底肌肉的支撑作用,减少分娩对肛周结构的机械性损伤,进一步降低痔疮的发病风险^[10]。

综上所述,缩肛运动在产后修复护理中具有重要的临床应用价值,结合个性化评估和针对性宣教,进一步提高产妇的依从性,从而有效降低产后痔疮的发生率。

表 1 两组各项观察指标对比

指标	研究组	对照组	χ^2 值	P 值
痔疮发生率	10.00% (6/60)	30.00% (18/60)	6.670	<0.05
痔疮严重程度分级				
I 级	4 例 (6.67%)	2 例 (3.33%)	0.750	0.386
II 级	2 例 (3.33%)	3 例 (5.00%)	0.170	0.680
III 级	0 例 (0%)	8 例 (13.33%)	8.890	<0.01
IV 级	0 例 (0%)	5 例 (8.33%)	5.450	<0.05
轻度痔疮比例	6 例 (10.00%)	5 例 (8.33%)	0.100	0.751
重度痔疮比例	0 例 (0%)	13 例 (21.67%)	14.400	<0.001

参考文献

[1] 沈筱清,李欢,周光娟. 信息平台联合健康宣教对产后痔疮患者舒适度 依从性及疼痛程度的影响 [J]. 中国妇幼保健, 2024, 39 (24): 4981-4985.

[2] 丁小杰. 产后痔疮微创术后, 如何护理 [J]. 家庭医药. 就医选药, 2024, (11): 32-33.

[3] 陈丹. 产后缩肛运动及下腹部按摩联合康复仪治疗对预防产后尿潴留的效果观察 [J]. 基层医学论坛, 2024, 28 (14): 14-16.

[4] 陈春梅,张静. 产后痔疮的现代快速康复治疗进展 [J]. 中国计划生育和妇产科, 2023, 15 (08): 50-52.

[5] 徐智渊,刘鑫. 评判性护理对产后痔疮患者疼痛和舒适度的改善评价 [J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2020, 7 (32): 118-119.

[6] 钱怡. 缩肛运动及延伸服务对产褥期产妇康复效果的影响 [J]. 当代护士(下旬刊), 2020, 27 (02): 108-110.

[7] 姜丽丹. 预见性护理干预对产后痔疮的发病率及患者生活质量的影响 [J]. 中国肛肠病杂志, 2019, 39 (07): 76-77.

[8] 唐玮. 产后盆底功能障碍康复治疗的护理观察 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18 (93): 262.

[9] 唐玉花,易鹤,周洁. 评判性护理干预对产后痔疮患者疼痛和舒适度的影响研究 [J]. 当代护士(下旬刊), 2017, (09): 74-75.

[10] 杜小艳. 舒适护理干预对产后痔疮患者治疗效果的影响 [J]. 河南医学研究, 2016, 25 (11): 2105-2106.