

微信教育和电话随访对降低产褥期产妇抑郁症的效果观察

钟夏莲, 张映平, 陈爱军

(兴宁市人民医院妇产科, 广东兴宁, 514500)

[摘要] 目的 探讨微信教育和电话随访对降低产褥期产妇抑郁症的效果。方法 选择 106 例在本院分娩的初产妇, 按出院先后次序将产妇编号, 按照随机数字表法, 将产妇分为观察组和对照组, 每组各 53 例。对照组出院后按时复诊, 观察组除出院后按时复诊外, 还实施微信教育和电话随访, 干预前后观察两组产妇抑郁症发生情况。结果 干预后, 观察组产妇抑郁症发生率低于对照组和干预前, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论 通过微信教育和电话随访, 建立了护士和产妇交流的平台, 构建了连续、动态、个体化的管理模式, 提高了产褥期产妇自我护理能力, 从而降低产褥期产妇抑郁症的发生。

[关键词] 产褥期; 产妇; 抑郁症; 微信教育; 电话随访

[中图分类号] R473.71 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2014)05-0024-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2014.05.07

Effect of WeChat education and telephone follow-up on reducing the depression incidence of primipara in stegmonth

Zhong Xialian, Zhang Yingping, Chen Aijun // Modern Clinical Nursing, -2014, 13 (5): 24.

[Abstract] **Objective** To explore the effect of WeChat education and telephone follow-up on reducing depression incidence of primipara in stegmonth. **Methods** One hundred and six primiparas who have got labored were numbered by the order of discharge from hospital and randomized in equal number into observation group ($n=53$) and control group ($n=53$) by random digit table. Both groups were re-diagnosed on time and the observation group also received WeChat education and telephone follow-up in order to compare the depression incidence of primiparas in both groups. **Result** The depression incidence of the observation group was lower than that of the control group and before intervention with statistical difference ($P < 0.05$). **Conclusion** A communication platform is established between nurses and primiparas by WeChat education and telephone follow-up with subsequent, dynamic and individualized management mode, which has improved self-nursing ability of primipara and reduced the depression incidence in stegmonth.

[Key words] stegmonth; primipara; depression; WeChat education; telephone follow-up

产后抑郁症是指产妇产后出现的以落泪、悲伤、情绪不稳、罪恶感、厌食、睡眠障碍、注意力不集中和记忆困难、疲乏、易激惹及应付婴儿不适当等为特征的一种神经症状性抑郁^[1]。文献报道^[2], 国内有 21.5% ~ 61.1% 的产妇经历过产后情绪不稳和抑郁症, 如不及时干预, 容易发生心理障碍而诱发产后抑郁症, 严重危害母婴健康。手机短信教育利用手机短信的文字信息功能和可储存功能向特定人群发送疾病相关知识, 指导用药及行为, 并以其便捷性、可靠性与廉价性等优点, 在医疗卫生领域得以广泛应用^[3-4]。本院 2013 年 6 ~ 12 月尝试采用手机微信教育和电话随访对产褥期产妇实施干预, 在降低产褥期产妇抑郁症发生方面取得较好的效果, 现将方法和结果报道如下。

[收稿日期] 2014-03-19

[作者简介] 钟夏莲(1972-), 女, 广东兴宁人, 主管护士, 本科, 主要从事临床护理工作。

1 对象与方法

1.1 对象

2013 年 6 ~ 12 月选择在本院分娩的初产妇 106 例。入选标准: 产妇无认知障碍, 新生儿未发现明显外部畸形或其他疾病。106 例产妇中, 年龄 21 ~ 36 岁, 平均 (27.8 ± 2.5) 岁; 文化程度: 大学 22 例, 高中及中专 32 例, 初中及以下 52 例; 分娩方式: 剖宫产 32 例, 顺产 74 例。按出院先后次序将产妇编号, 按照随机数字表法, 将 106 例产妇分为观察组和对照组, 每组各 53 例。两组一般资料比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组 产妇出院前进行常规健康教育, 内容包括饮食、恶露观察、伤口护理、避孕方式、母乳喂养、新生儿预防接种、脐带护理、复查时间。产妇出院后按时复诊, 产科医生根据产妇情况进

行产后指导;门诊护士发放健康教育手册。

1.2.2 观察组

产妇出院前进行常规健康教育,出院后除按时复诊外,还实施微信教育和电话随访,具体内容如下。

1.2.2.1 微信教育 成立微信教育小组,小组成员共4名,均具有丰富产褥期护理经验的主管护师。将所有产妇建立微信群,并以产妇的姓名和出院时间进行标记,将编辑好的产褥期护理知识,在微信群里面进行统一发送,发送后根据产妇的反馈信息编辑具有针对性信息再发送。发送时间:晚上18:00~19:00,不在午休和夜间睡眠时间发送,以免打扰产妇休息。发送频率:出院后第1~15 d为3~5次,第16~30 d为2~4次,之后1~2次,共3个月。内容:新生儿观察及护理要点、异常情况的应对处理、喂养技巧、产后注意事项、乳房肿胀的处理和情绪自我调节。所有编辑发送的信息和产妇反馈情况都做好登记,对不回复消息,或表现出不参与的产妇采用电话访问。

1.2.2.2 电话随访 产妇出院后1周内、42 d由专职护士进行电话回访,避开产妇休息时间,内容包括:①产妇的睡眠、恶露、母乳喂养、新生儿护理等情况,针对产妇存在问题给予个体化健康指导;②了解不回复微信消息,不参与微信教育的原因,针对原因进行宣教,解除产妇的疑惑,使产妇能接受微信教育。

1.3 评价指标

干预前后测评两组产妇抑郁症发生情况。抑郁症发生诊断标准采用美国精神病学在《精神疾病的诊断与统计》(1994年)中制定的标准^[5]:具备下列症状的5条或5条以上,必须具有①或②条,且持续2周以上,患者自感痛苦或患者的社会功能已经受到严重影响。症状包括:情绪抑郁;对全部或者多数活动明显缺乏兴趣或愉悦;体重显著下降或者增加;失眠或者睡眠过度;精神运动性兴

奋或阻滞;疲劳或乏力;遇事皆感毫无意义或自罪感;思维力减退或注意力涣散;反复出现死亡或自杀的想法。

1.4 资料收集方法

调查由专人负责,调查前向产妇解释调查目的和意义,获得产妇知情同意。观察组在产妇复诊和护士电话及微信服务时进行资料收集,对照组在产妇复诊时进行资料收集。干预前后两组分别发放问卷53份,均全部回收,回收有效率均为100.0%。

1.5 统计学方法

数据采用SPSS 13.0统计软件进行统计学处理,干预前后两组产妇抑郁症发生率比较采用 χ^2 检验。

2 结果

干预前后两组产妇抑郁症发生率比较见表1。从表1可见,干预后,观察组产妇抑郁症发生率低于对照组和干预前,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。

3 讨论

3.1 产褥期产妇抑郁症发生情况

产褥期抑郁症常于产后6周内发病。于秀梅等^[6]报道,8.00%~15.00%的产妇在产后2~3个月内发病。本组干预前106例产妇产褥期抑郁症发生率为19.8%(21/106),结果与相关研究结果相似^[6]。分析原因如下:①产后激素分泌紊乱是导致产后抑郁发生的重要因素,主要与性腺机能减退以及丘脑下部—脑垂体—甲状腺轴的相互作用有关^[7];②妊娠末期体内雌、孕激素显著增高,皮质醇、甲状腺素也有不同程度的增高,分娩后这些激素急剧减少,导致脑内和内分泌组织中儿茶酚胺减少,从而影响高级脑活动,促发某些个体发生心境障碍^[8];③产妇对身份角色的转变不能胜任,对照顾新生儿力不从心,常常产生疲劳、焦虑、紧张、恐惧、抑郁等不良应激反应^[9-10];④家人、丈夫将注意力转

表1 干预前后两组产妇抑郁症发生率比较

| 组别 | n | 干预前 | | 干预后 | | χ^2 | P |
|----------|----|-----|--------|-----|--------|----------|--------|
| | | 例数 | 发生率(%) | 例数 | 发生率(%) | | |
| 观察组 | 53 | 10 | 17.0 | 2 | 3.8 | 6.014 | < 0.05 |
| 对照组 | 53 | 11 | 18.9 | 10 | 17.0 | 0.002 | > 0.05 |
| χ^2 | | | 0.002 | | 6.014 | | |
| P | | | > 0.05 | | < 0.05 | | |

移到了新生儿身上,心理落差较大,产生悲观心理;⑤产褥期的产妇需哺乳,而新生儿的饮食习惯不规律,深夜都需要哺乳,这使得产妇精神身体都处于负亏状态^[11]。

3.2 微信教育和电话随访可降低产妇抑郁症的发生

产后忧郁症是以持久性情绪低落为主要特征的情感性障碍,不仅影响产妇的身心健康,还可对新生儿的情感、智力发育和行为产生不利影响^[12]。因此,预防和减低产妇产后抑郁症发生,对提高产妇和新生儿健康具有重要的作用。调查发现^[13-14],大部分产褥期产妇缺乏医学常识,从而导致其较为盲目和焦虑,她们也迫切需求产褥期延续性护理,尤其是产褥期育婴知识和自我护理知识。健康教育是通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采取有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。通过微信服务,建立了护士和产妇交流的平台,构建了连续、动态、个体化的管理模式,使健康教育更具有针对性,提高了教育实效性。本结果显示,干预后,观察组产妇产后抑郁症发生率低于对照组和干预前,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。分析原因如下,通过微信护士能够及时解决产妇在恢复治疗中遇到的各种问题^[4],将新生儿观察及护理要点、异常情况的应对处理、喂养技巧、产后注意事项、乳房肿胀的处理和情绪自我调节直接对产妇进行教育,突破了时间和空间的限制,使健康教育得到延伸,实现健康教育个体化与点对点精准传播。产妇将新生儿护理、喂养中出现的问题、产后恢复中出现的问题通过微信能直接咨询护士,从而使产妇能及时得到医护人员的帮助,降低了产褥期产妇抑郁症发生。通过电话随访,能及时了解产妇不回复消息或不想参与微信的原因,针对产生原因进行宣教,解除产妇顾虑,使其乐于接受微信服务。如一些产妇接到信息后会误以为骚扰信息;还有一部分产妇认为微信教育是需要收费的,为此我们明确告知产妇信息教育是免费的,解除产妇顾虑,使其乐于接受此项服务。微信教育和电话访问,密切了护士与产妇关系,促进了护士与产妇的有效沟通,满足了产妇的需求,使产妇提高了主动参与的能力,提高了产褥期自我护理的能力,从而降低产妇产褥期抑郁症的发生。

4 结论

综上所述,通过微信教育和电话随访,密切了护士与产妇关系,促进了护士与产妇的有效沟通,建立了护士和产妇交流的平台,构建了连续、动态、个体化的管理模式,满足了产妇的需求,使健康教育更具有针对性并得以延伸,提高了教育实效性,从而降低产褥期产妇抑郁症的发生。

参考文献:

- [1] 乐杰. 妇产科学[M]. 7版. 北京: 人民卫生出版社. 2010: 77.
- [2] 曹泽毅. 中华妇产科学(上册)[M]. 2版. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 303-305.
- [3] 赵敏, 杨丽, 翟所迪. 手机短信在医疗卫生服务中的应用[J]. 实用药物与临床, 2010, 13(4): 306.
- [4] 尤敏, 吴丽仙, 丁巧玲. 短信健康教育对心脏瓣膜置换术后抗凝治疗依从性的影响[J]. 护士进修杂志, 2013, 28(1): 73-74.
- [5] American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders[M]. 4th ed. Washington D C: American Psychiatric Press, 1994: 1-10.
- [6] 于秀梅, 李秀娟. 产妇产生焦虑抑郁情绪的原因分析及护理干预[J]. 中国妇幼保健, 2007, 22(7): 858-859.
- [7] 陈静. 产后抑郁症病分析及护理干预[J]. 江西医药, 2008, 43(3): 276.
- [8] 仇剑崑, 王祖承, 谢斌. 产后抑郁的有关心理、社会和生物学因素研究[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2001, 27(1): 26-28.
- [9] 程宛, 黄鸢. 产妇产褥期健康问题的调查及健康指导[J]. 护理实践与研究, 2009, 6(18): 113-114.
- [10] 武建岭, 戚琳. 短信教育和电话回访在产褥期产妇自我管理中的应用效果评价[J]. 中国医药导报, 2010, 11(7): 105-106.
- [11] Hung CH, Wang HH, Chang SH, et al. The health status of postpartum immigrant women in Taiwan[J]. J Clin Nurs, 2012, 21(11-12): 1544-1553.
- [12] Beake S, Bick D, Weavers A. Revising care to meet maternal needs post birth; an overview of the hospital to home postnatal study[J]. Pract Midwife, 2012, 15(6): 10, 12-13.
- [13] 黎秋妹, 文哲, 黄妙然. 初产妇产褥期延续护理需求调查分析[J]. 中国当代医药, 2013, 20(13): 161-164.
- [14] 杨素勉, 田溢卿, 王敬联, 等. 产褥期妇女知识及生活需求调查与母婴保健[J]. 中国妇幼保健, 2008, 23(24): 3371-3372.

[本文编辑: 郑志惠]