

中医护理疗法干预产后诸症的研究进展

黄英

(赣县人民医院, 江西 赣州, 341100)

摘要: 产后诸症是产妇妊娠后出现的一系列综合征, 严重影响产妇的生活质量及身心健康, 由于产妇正处于哺乳期, 药物治疗存在很多限制, 护理干预是治疗和预防产后诸症的重要手段。中医对产后诸症的治疗具有传统优势, 大量研究证实, 中医护理技术在治疗产后诸症方面具有良好的疗效, 包括情志疗法、中药足浴、食疗、音乐疗法、穴位按摩、穴位贴敷、艾灸、耳穴压豆等, 值得临床大力推广应用。

关键词: 中医护理; 产后诸症

中图分类号: R473 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-8011(2023)-18-0077-03

产后诸症是指孕妇产子后出现的一系列综合性疾病, 临床常见的主要有产后宫缩痛、产后子宫复旧不全、产后缺乳、产后乳汁淤积、产后便秘、产后抑郁等。中医自古重视妇人产后诸症的治疗, 早在东汉张仲景的《金匮要略》中便有对产后诸症较为系统的论述, 首先提出了新产妇常见的三种疾病: “病痉” “病郁冒” “大便难”, 并且对其病机进行了分析, 认为 “新产血虚, 多汗出, 喜中风, 故令病痉; 亡血复汗, 寒多, 故令郁冒; 亡津液胃燥, 故大便难。” 除此之外, 还提出了多个针对不同病证的有效方剂, 如治疗产后腹中疝痛的当归生姜羊肉汤, 治疗产后腹痛、烦满不得卧的枳实芍药散, 治疗脐下有干血的下瘀血汤, 治疗产后中风发热的竹叶汤, 以及治疗产后下利的白头翁加甘草阿胶汤, 这些方剂到现在仍然被广泛应用于临床。此后, 在诸多的妇科专著中, 均有对产后诸症的论述, 如《傅青主女科》《妇人大全良方》《张氏妇科》等, 都记录了大量治疗产后诸症的有效方剂。由此可见, 产后诸症自古就在临床中常见, 且中医中药在治疗产后诸症方面积累了大量经验。

虽然古人已经对产后诸症有了很深的理解以及丰富的治疗经验, 但是由于时代的不同, 疾病谱发生了变化, 治疗方法也在不断的优化。进入循证医学时代, 越来越多的相关研究证实了中医药在治疗产后诸症方面的有效性。

1 产后诸症中医护理发展现状

1.1 产后宫缩痛

产后宫缩痛是产后早期子宫收缩引起的下腹部阵发性疼痛, 虽然多数能在产后 2~3 d 消失, 但是疼痛严重者可致产妇焦虑, 影响生活质量。中医护理对于缓解产后宫缩痛具有一定的疗效。蔡英如等^[1]对穴位按摩结合情志护理治疗产后宫缩痛的疗效进行了临床观察, 研究结果发现, 与常规护理

相比, 穴位按摩加情志护理组在产后第一天和第二天疼痛程度明显减轻, 证明穴位按摩在缓解产后宫缩痛方面确有疗效。有多个研究结果显示, 与常规护理相比, 中医辨证综合护理方案能够显著改善患者疼痛程度、心理状态以及睡眠质量, 起到了促进产妇康复的作用。中医综合护理方案包括中医情志护理、中医按摩护理、体位护理以及中医穴位贴敷护理^[2-5]。中医情志护理主要包括, 对于思虑甚者, 采取激将法促使产妇发怒, 肝气上冲而疏泄脾气郁滞, 以怒胜思; 悲哀甚者, 通过讲解产妇喜闻乐见的事情使其开心, 以喜胜悲; 恐惧甚者当以思克恐, 引导产妇思索, 以思胜恐; 播放中医五行音乐中宫音、角音为主的音乐。中医按摩护理, 主要按摩气海、关元、血海、三阴交等穴位, 手法宜轻柔, 有利于产妇肌肉放松。体位护理是指产妇取低半卧位, 头颈部下放置适当高度的软垫, 床头抬高 20°~30°, 双腿屈曲 60°, 该体位有利于产妇肌肉放松。中医穴位贴敷护理, 首先根据患者的临床表现进行辨证用药, 在辨证的基础上可以加上延胡索、五灵脂、蒲黄等行气活血止痛的药物, 将药物打成粉末, 加入适当的纯净水后, 做成膏药贴敷在气海、关元、神阙等穴位。

1.2 产后子宫复旧不良

产后子宫宫体肌纤维缩复, 子宫内膜再生的过程称子宫复旧, 这一过程一般需要持续 6 周左右。近年来, 由于剖宫产率越来越高, 产后子宫复旧不良的发病率也在不断上升, 子宫复旧不良, 可以表现为腰痛、腹痛、恶露不尽, 甚至引起子宫大出血, 严重影响产妇的健康及生活质量。大量研究表明, 中医护理能够促进产后子宫复旧。莫莉莉^[6]将 692 例患者随机分为治疗组和对照组, 每组各 346 例。对照组给予常规护理, 治疗组在常规护理的基础上给予中医足浴护理。研究结果显示, 经过中药足浴后, 产妇恶露持续时间、恶露量、子宫入骨盆时间均显著下降。还有多个研究对中医综合护理方案治疗产后子宫复旧的影响进行了临床观察, 结果显示, 中医综合护理方案可有效促进产后子宫复旧, 预防产后子宫

基金项目: 赣州市指导性科技计划项目 ([2020]17-06)。

作者简介: 黄英 (1978-), 女, 汉族, 籍贯: 江西省赣州市, 本科, 主管护师, 研究方向: 妇产科护理。

复旧不良^[7-10]。中医护理方案包括:中药足浴、中药腹部热敷、艾灸以及穴位按摩。中药足浴可以在辨证的基础上选用益母草、桃仁、川芎、姜片、吴茱萸、红花、木香、透骨草、追地风等药物温经活血,促进子宫复旧。中药腹部热敷主要是使用纱布包裹艾叶,蒸 20 min 后,温度适当时放置于产妇小腹部进行热敷。按摩足三里、合谷、内庭、历兑等穴位以及艾灸神阙穴均有利于产妇产后复旧。此外,研究显示红外线照射也可以促进产妇产后复旧^[11]。

1.3 产后缺乳

产后缺乳是指产妇分娩后乳汁分泌不足或无乳汁分泌,产后缺乳导致婴儿得不到及时充足的母乳喂养,影响婴儿的健康。能够治疗产后缺乳的西药相对较少,而中医药在催乳方面具有效果好、副作用少的优势^[12]。药膳、按摩以及耳穴压豆常在临床上用来催乳。药膳强调辨证施膳,气血亏虚者,可使用党参、黄芪、无核大枣、淮山、通草等药物炖鸡汤,也可食用通草鲫鱼汤和花生猪蹄汤;肝气郁滞者,可食用黄花菜瘦肉汤、青皮通草猪蹄汤或者丝瓜通草瘦肉汤。此外,也可以辨证使用党参、黄芪、桂圆肉、大枣、通草、丝瓜络、合欢、青皮、百合等药物代茶饮。穴位按摩也可以起到催乳的作用,具体包括点按合谷、少泽、膻中、乳根、乳晕、中府、库房、屋翳、膺窗、天池等穴位,掌跟推膀胱经肺膈至胃膈穴,小鱼际从乳房基底部向乳头方推压,气虚者还可加点按足三里、三阴交。耳穴压豆的常用穴位包括内生殖器、子宫、盆腔、内分泌、皮质下、神门、肝、腹、交感、肾等。临床研究显示,以上方法对于治疗缺乳确实具有很好的疗效。如徐蓉等^[13]观察了穴位按摩加辨证药膳的催乳效果,其研究结果显示中药护理组产妇的泌乳量要明显多于常规护理组。张芝银等^[14]对中医情志护理联合按摩护理的催乳效果进行观察,结果显示其可以减少初产妇产后的不良情绪和乳房胀痛程度,增加产后泌乳,提高母乳喂养率。孙雪等^[15]对耳穴压豆干预产妇进行临床研究,发现与常规护理相比,加上耳穴压豆后,产妇泌乳率、泌乳量总有效率、催乳素水平均显著升高,产妇的宫底下降幅度也显著增大。李春建等^[16]学者对耳穴压豆联合音乐疗法治疗产后缺乳进行了随机对照试验,结果显示,中医护理能够更好地改善产妇的心理状态,促进泌乳。张文方^[17]研究发现,根据子午流注理论,在辰时、未时进行穴位按摩,效果优于常规时间穴位按摩。除了这些传统的中医护理技术外,近年来,有学者对低频脉冲理疗治疗产后缺乳进行了临床研究,研究显示中医综合护理联合低频脉冲理疗可以缩短初次泌乳时间,升高血清催乳素,提高乳腺管疏通度,促进乳汁分泌^[18-20]。

1.4 产后便秘

产妇由于盆底肌张力降低,排便无力,容易导致便秘。研究显示,中医护理干预能够有效缓解产后便秘^[21]。时增玉等^[22]对 160 例新产妇进行观察,对照组给予常规护理,治疗组给予常规护理加中药足浴护理(干姜、艾叶,水煎泡脚)。结果显示,经过中药足浴护理后的产妇,便秘症状能够得到

有效改善,提高了生活质量。此外,我们对于产后便秘的患者常用穴位贴敷的护理方法,气血亏虚者,选用生黄芪、当归、火麻仁、番泻叶等药物;气滞便秘者,选用柴胡、赤芍、白芍、香附、枳实、厚朴等药物;阳虚秘者,可用干姜、肉桂、肉苁蓉、附子等药物;热秘者,可用大黄、番泻叶、虎杖、瓜蒌仁等药物。临床观察发现,穴位辨证贴敷对于产后便秘确实有很好的疗效,但其有效性仍有待于随机对照试验证实。

1.5 产后抑郁

初产妇由于缺少生育经验,同时伴随神经内分泌的改变,往往容易出现焦虑抑郁的情况,严重影响产妇的身心健康。由于产妇需要哺乳,药物治疗很难被接受,因此,十分有必要给予产妇适当的情志护理。大量研究也证实情志护理对于改善患者的焦虑抑郁情况具有一定的作用^[23-25]。此外,苏颖^[26]对产妇进行居家行为认知教育及中医五音干预,结果显示,与常规护理相比,特色中医护理能够有效缓解产妇抑郁状态。陈晓艳等^[27]通过临床研究证实,中医护理技术的介入,不仅可以改善患者的负面心理状态,还能缩短初次泌乳时间以及胃肠道恢复时间。景素芬等^[28]对 250 例焦虑自评量表 ≥ 50 分或者爱丁堡产后抑郁量表 ≥ 9 分的初产妇进行中医辨证护理,除了情志护理之外,辨证给予患者适当的食疗建议或中药药物,结果显示,中医辨证护理组焦虑自评量表及爱丁堡产后抑郁量表的得分要明显低于对照组,提示中医辨证护理确实有助于缓解产妇的焦虑抑郁状态。

2 小结

妇女妊娠后,神经内分泌、激素水平变化、剖腹产等因素导致产后出现生理心理上的问题,由于卫生的改善,抗生素的应用,产后感染相关的疾病已经较为少见,更多见的是产后的焦虑抑郁、产妇产宫缩痛、产妇产后复旧不良、产后便秘等,由于产后处于哺乳的特殊时期,服用药物治疗很难被接受,此时,非常有必要对产妇在护理上进行干预。对于这些产后疾病,常规护理无法起到很好的效果,而中医护理在这方面具有独特优势。临床上,中医护理技术已经得到一定程度上的应用,护理技术包括情志疗法、中药足浴、食疗、音乐疗法、穴位按摩、穴位贴敷、艾灸、耳穴压豆等。多个横断面调查发现,产妇对于中医保健、中医护理的知识需求度较高,加强中医护理可以很好地解决产后诸多问题,提高产妇的生活质量,减少护患纠纷的发生^[29-31]。

中医护理在产后诸症的应用虽然有所增加,相关研究也越来越多。但目前仍然存在很多问题。第一,缺少中医护理人才,目前中医护理人才培养不够,需要加强相关技术的培训,使更多的护理人员掌握中医护理技术。第二,中医护理目前应用仍然有待推广,中医护理仅局限于中医医院,在综合性医院应用较少,有待进一步推广,惠及更多的产妇。第三,中医护理技术虽然已经很多,但仍有开发的余地。比如,可以研究将八段锦、太极等中医健身操应用于产后恢复。第四,中医护理治疗产后诸症的研究目前仍然停留在小样本、单中心的研究,缺少规范的大样本、多中心的随机对照研究,应该

积极开展相关研究,为中医护理治疗产后诸症的有效性提供更多高质量的循证医学证据,促进中医护理的发展。

参考文献

- [1] 蔡英如,赵敏芳,沈卫红.穴位按摩结合情志护理对缓解经产妇产后子宫缩痛的效果观察[J].中国农村事业管理,2012,32(6):624-625.
- [2] 黄静,苏斌,钟美蓉.中医辨证护理对经产妇产后子宫缩痛的影响[J].光明中医,2020,35(10):1585-1587.
- [3] 孟秋红,代辉,王芳,等.中医护理在经产妇产后子宫缩痛控制中的应用[J].湖北民族学院学报(医学版),2018,35(1):82-84.
- [4] 宫洁.中医护理在经产妇产后子宫缩痛控制中应用及其满意度影响评价[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(44):304-305.
- [5] 宋玉静.中医情志护理对阴道分娩初产妇产后子宫缩痛及焦虑情绪的影响[J].临床医学工程,2021,28(2):251-252.
- [6] 莫莉莉.中医护理对初产妇产后子宫复旧的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(43):110-111.
- [7] 王红梅,张红莉.中医护理技术干预对初产妇产后子宫复旧的影响[J].临床医学研究与实践,2017,2(36):159-160.
- [8] 熊琴,刘桂花,邹桂珍,等.中医护理技术干预对初产妇产后子宫复旧的影响[J].中国中医药现代远程教育,2020,18(16):139-140.
- [9] 王珊.中医护理技术干预对初产妇产后子宫复旧的影响探究[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(3):119,121.
- [10] 谢结兰,罗钊芹,崔儒娟,等.中医护理技术干预对初产妇产后子宫复旧效果的影响[J].中国民间疗法,2019,27(23):79-80.
- [11] 熊菲.红外线照射仪联合中医外敷护理对剖宫产术后产妇康复及生命质量的影响[J].医疗装备,2023,36(1):148-150.
- [12] 侯玉萍,刘梅.初产妇产后缺乳治疗的研究进展[J].医学综述,2020,26(8):1558-1562.
- [13] 徐蓉,周枫诚.穴位按摩结合辨证施膳中医护理干预对于促进初产妇产后泌乳的效果分析[J].中国继续医学教育,2018,10(10):163-164.
- [14] 张芝银,郑昊花.中医情志联合按摩护理在初产妇产后母乳喂养中的应用[J].健康研究,2016,36(6):670-672.
- [15] 孙雪,孙晓峰.中医耳穴压豆对促进产妇产后子宫收缩、增加乳汁分泌的影响[J].中国中医药现代远程教育,2022,20(10):112-114.
- [16] 李春建,谢梦林,杨小容,等.耳穴压豆联合中医五行音乐干预在初产妇产后缺乳患者中的效果观察[J].中医药导报,2021,27(6):123-126.
- [17] 张文方.子午流注择时穴位按摩对顺产初产妇产后泌乳的效果观察[D].哈尔滨:黑龙江中医药大学,2022.
- [18] 叶洪云,陈彩云,陈泽玲,等.中医综合护理联合低频脉冲理疗在产后缺乳护理中的应用效果[J].赣南医学院学报,2022,42(10):1085-1088.
- [19] 吴海英.低频脉冲治疗配合中医护理穴位按摩对初产妇产后乳房胀痛及泌乳量的影响[J].中国医学创新,2022,19(14):88-91.
- [20] 冯利娜,梁杰芬,区丽雯,等.中医穴位按摩联合生物电刺激乳房护理在产后乳腺疏通中的应用效果[J].中国当代医药,2022,29(8):103-106.
- [21] 时增玉,韦雪飞.中药浴足辅助治疗初产妇产后便秘的研究进展[J].华夏医学,2019,32(5):157-159.
- [22] 时增玉,张丽武,韦雪飞,等.中药浴足辅助治疗初产妇产后便秘的可行性和安全性[J].中国妇幼保健,2019,34(24):5591-5594.
- [23] 郭金妹.探究中医情志护理对改善初产妇产后心理状态的影响[J].中国现代药物应用,2017,11(9):174-175.
- [24] 周枫诚,徐蓉.中医情志护理对改善初产妇产后心理状态的效果探析[J].中国继续医学教育,2019,11(1):178-180.
- [25] 胡晓平.32例初产妇产后人性化的中医情志护理[J].中医药导报,2012,18(10):117-118.
- [26] 苏颖.居家认知行为疗法联合中医五音干预在初产妇产后抑郁症护理中的应用[J].实用妇科内分泌杂志(电子版),2018,5(29):139-140.
- [27] 陈晓艳,黄若,徐尔雅.卓越理念下中医护理技术在产后健康管理中的应用[J].中医药管理杂志,2022,30(22):196-198.
- [28] 景素芬,潘华,俞晓婷,等.社区中医干预初产妇产后焦虑及抑郁的效果[J].上海医药,2016,37(20):48-50.
- [29] 徐海燕.产后中医保健知识需求和护患纠纷发生情况分析[J].中医药管理杂志,2013,21(8):865-866.
- [30] 闫薇.初产妇产后中医保健知识需求状况调查[J].中国卫生产业,2016,13(10):52-54.
- [31] 徐小娟.高龄初产妇产后中医保健知识需求状况调查[J].中医药管理杂志,2015,23(3):35-36.

上接 77 页

的作用,还可以保护和改善腰骶部脊柱供血和组织营养状态,从而对腰椎间盘突出症有明显疗效。推拿过程中使用的压、推、按、弹及拨等手法可以减轻腰部疼痛,改善血液循环,促进对脊髓的传导,改善腰椎间盘突出症患者四肢和腰部肌肉力量不均衡的情况,改善脊柱姿势,恢复腰部受损的功能,从而缓解疼痛以及改善关节活动度,实现治疗腰椎间盘突出的效果^[6]。用肘部推拿过程中除缓解疼痛外还可提高其腰部肌肉力量,改善关节活动度,促进腰部肌肉群功能优化,从而使得腰椎间盘突出症患者能够实现功能性康复^[17-18]。此外,杨天昀等^[19]在其研究中得出了推拿可以缓解炎症、增强腰肌肌肉及关节肌力、缓解腰椎压力、矫正组织形态和肌肉张力、减轻疼痛的结论,指出通过推拿治疗可达到改善腰椎间盘突出症的目的。

综上所述,运用中医针灸推拿方式治疗腰椎间盘突出症,

可改善疼痛和腰椎功能,值得应用。

参考文献

- [1] 陈媛儿,冯莺.腰椎间盘突出症患者中医辨证施护的研究进展[J].中华护理杂志,2017,52(5):604-607.
- [2] 翟炳生,王朝鲁.药物罐联合夹脊穴深刺治疗腰椎间盘突出症疗效及对M-JOA评分、ODI指数、生活质量的影响[J].现代中西医结合杂志,2019,28(7):692-696,700.
- [3] 中华医学会骨科学分会脊柱外科学组,中华医学会骨科学分会骨科康复学组.腰椎间盘突出症诊疗指南[J].中华骨科杂志,2020,40(8):477-487.
- [4] 佚名.《中医病证诊断疗效标准》[J].湖北中医杂志,2002,(2):57.
- [5] 王远庆,吴耀持.超微针刀网点状松解法对腰椎间盘突出症患者VAS评分和JOA腰椎疾患评分的影响[J].陕西中医,2020,41(4):541-543.
- [6] 蔡业珍,邢晓伟,殷锋,等.CT影像学及JOA评分在腰椎间盘突出症病情程度诊断评估中的应用价值[J].中国实验诊断