

产后宫缩痛中医护理的临床效果观察

周丽清

贵港市中西医结合骨科医院 广西 贵港 537100

【摘要】目的：探讨产后宫缩痛中医护理的临床效果。**方法：**将我院2021年1月-2022年1月54例产后宫缩痛产妇，双盲随机法分二组。对照组给予常规护理，实验组实施中医护理。比较两组护理前后焦虑自评量表评分、宫缩痛评分、产妇满意度。**结果：**实验组焦虑自评量表评分、宫缩痛评分低于对照组，产妇满意度高于对照组， $P < 0.05$ 。**结论：**产后宫缩痛产妇实施中医护理效果确切，可减轻产妇的焦虑的情绪，缓解宫缩痛，促进产妇满意度的提高，值得推广。

【关键词】：产后宫缩痛；中医护理；临床效果

Observation of Clinical Effect of Postpartum Contractions Pain

Liqing Zhou

Guigang City Orthopaedic Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Guangxi Guigang 537100

Abstract: Objective: To explore the clinical effect of traditional Chinese medicine (TCM) nursing on postpartum uterine contraction pain. Methods: 54 parturients with postpartum uterine contraction pain in our hospital from January 2021 to January 2022 were randomly divided into two groups. The control group was given routine nursing, while the experimental group was given TCM nursing. The self rating anxiety scale score, uterine contraction pain score and maternal satisfaction were compared between the two groups before and after nursing. Results: The scores of self rating anxiety scale and uterine contraction pain in the experimental group were lower than those in the control group, and the maternal satisfaction was higher than that in the control group ($P < 0.05$). Conclusion: The effect of TCM nursing for parturients with postpartum uterine contraction pain is accurate, which can reduce the anxiety of parturients, alleviate uterine contraction pain, and promote the satisfaction of parturients. It is worth popularizing.

Keywords: Postpartum intrauterine pain; Traditional Chinese medicine care; Clinical effect

产后宫缩痛是指由于产后子宫阵发性收缩所导致的疼痛，疼痛部位在下腹部，一般持续2-3天，同时，经产妇产后宫缩痛的发生率比初产妇高。在临床上，一般情况下，产妇在休息一段时间后就会出现宫缩痛，因此并没有特别的注意。宫缩痛不但会加重产妇的痛苦，还会使产妇的生存质量下降，使其恢复的速度变慢。通常情况下，经产妇的子宫肌肉和韧带只有通过强化收缩，才能让子宫恢复到孕前的尺寸，从而让子宫能够进入骨盆，而母乳喂养主要是因为婴儿吸吮乳头会引起产妇体内的缩宫素分泌，从而引起子宫收缩，从而导致宫缩疼痛。近年来，随着社会和经济的发展，人们对镇痛药的重视和使用，但这种药物也有一些不良反应，对母乳喂养有一定的影响。随着医疗方式的变化，护理成为临床治疗中的一个主要角色，而良好的护理可以提高疗效。常规护理中，通过常规告知产妇产后的注意事项、给予深呼吸缓解疼痛和饮食干预等，可一定程度缓解疼痛，但效果欠佳。而有关的研究表明，采用中医护理可以减轻产褥期妇女的痛苦，从而有助于产妇产后恢复^[1]。本研究探析了产后宫缩痛中医护理的临床效果，报道如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

将我院2021年1月-2022年1月54例产后宫缩痛产妇，双盲随机法分二组。每组例数27。

其中实验组年龄24-37岁，平均 (29.45 ± 2.42) 岁，初产妇10；经产妇17。孕周为38周至41周，平均孕周为 (39.12 ± 1.54) 周。对照组年龄24-37岁，平均 (29.12 ± 2.44) 岁，初产妇9；经产妇18。孕周为38周至41周，平均孕周为 (39.35 ± 1.51) 周。两组一般资料统计 $P > 0.05$ 。本研究经伦理批准。入选条件：①符合《中药新药临床研究指导原则》；②本研究所选择的产妇都是自愿签订了知情同意书；③本研究获得伦理委员会的认可；④有疼痛、面红、恶心、腹痛的表现；排除条件：①患有严重精神障碍的产妇；②严重的内臓器官病变，如心脏、肝脏和肾脏；③有肢体和言语障碍的产妇；④不参加这一次的产妇；⑤在实施过程中，自愿放弃。

1.2 方法

对照组给予常规护理，对产妇进行例行的护理，对产前进行心理辅导，并告知其分娩流程、分娩中的注意事项，指导其充分休息、定期清洁等。①饮食方面的护理：应根据产妇的具体情况，给予补精益气的食物，同时可以喝一些红糖

生姜水，以减轻腹痛。②通过对产妇进行心理干预，使其了解分娩的顺利、新生儿的健康状况，减轻其心理压力，使其情绪恢复、控制不良情绪、泌乳的重要作用；③体位护理，引导产妇在产后正确的姿势，以防止在姿势改变时对子宫造成的刺激；在做子宫按摩的时候，要注意观察产妇的表情、面色、阴道有没有流血，若有出血需要及时汇报医生。④皮肤护理。注意皮肤的变化观察组，如果出现红、痒等症状，需要及时处理。⑤疼痛护理。对宫缩痛的产妇，可通过指导其深呼吸和转移注意力等方式缓解疼痛。

实验组实施中医护理。①情志护理：产后子宫收缩疼痛常会引起产妇情绪烦躁、免疫力下降、情绪难以平复等症状，因此护理人员应给予关心、鼓励，并告知产妇疼痛的原因及缓解措施，鼓励产妇积极配合镇痛护理。②黄豆袋热敷：将适量黄豆袋置入双层包布布袋内，密封后放入微波炉锅内，用微波炉中火加热 1.5~2.5 分钟，至药物温度达到 60~70℃，将黄豆袋置于腹部或相应穴位处，询问患者温度是否合适，用力均匀，来回推熨或回旋运动，开始时用力轻，而速度稍快；随着药袋温度降低，用力增强，同时速度减慢。患者感觉药袋温度不够时，及时更换加热热敷时间 15~30 分钟。③采用中医穴位贴法：桑寄生、盐续断、盐杜仲、独活、秦艽、防风、肉桂、细辛、黄芪、升麻、北柴胡适量，研粉，把所

需药物用油膏刀均匀摊平于宣纸或敷贴上，厚薄适中，一般以 0.2~0.3cm 为宜，并保持一定的湿度，贴敷神阙穴、双带脉穴、双肾俞穴、关元、双子宫穴，每日一次。④艾灸足三里：产后 24 小时内，用艾灸灸足三里，温和灸：将艾条一端插在插杆上，放入盒子固定，用松紧带将其另一端点燃后对准施灸固定于穴位（距皮肤 2~3cm）薰灸，使患者局部有温热感而无灼痛为宜，灸至局部皮肤红晕，每处 15~30 分钟，每日 1 次，持续 3 天。⑤中药内服护理。遵医嘱给予产后生化汤：当归、川芎、煇桃仁、炮姜、炙甘草、党参、干益母草、炒王不留行，3 剂每日一剂水煎 200ml 分早晚温服。

1.3 观察指标

比较两组护理前后焦虑自评量表评分、宫缩痛评分、产妇满意度。

1.4 统计学处理

SPSS23.0 软件中，计数 χ^2 统计，计量行t检验， $P < 0.05$ 表示差异有意义。

2 结果

2.1 焦虑自评量表评分、宫缩痛评分

护理前两组焦虑自评量表评分、宫缩痛评分比较， $P > 0.05$ ，护理后两组均显著降低，而其中实验组显著低于对照组， $P < 0.05$ 。如表 1。

表 1 护理前后焦虑自评量表评分、宫缩痛评分比较 (x±s, 分)

组别 (n)	焦虑自评量表评分		宫缩痛评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (27)	57.45±3.75	45.56±2.73	7.33±1.22	2.45±0.24
实验组 (27)	57.31±3.68	39.56±1.22	7.45±1.15	1.21±0.21
t	0.183	20.212	0.103	15.356
P	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.2 产妇满意度

实验组的产妇满意度 27 (100.00) 比对照组 20 (74.07) 高 ($P < 0.05$)。

3 讨论

在中医看来，子宫收缩痛有两种原因：第一，产后妇女气血虚弱，生活中的寒气侵入体内，再加上情志不清，会导致恶露排出，引起腹部疼痛；二是气血不足，气血不畅。产妇产后宫缩痛是产后最常见的一种症状，是因为产妇产后引起的下腹部阵发性疼痛，这是因为产妇产后需要加强子宫收缩，从而使其逐渐恢复到正常大小^[2]。此外，产妇在分娩过程中注射缩宫素和母乳喂养促进缩宫素分泌都会导致子宫收缩疼痛。目前，治疗产妇产后宫缩痛主要是通过镇痛药物进行治疗，但是镇痛药虽然可以缓解产妇产后宫缩痛，但也会带来一些副作用，对产后哺乳不利。

中医认为，产妇产后宫缩疼痛与气血亏虚、形体失养有关，血瘀可导致血流不畅、瘀血凝滞、气血运行受阻；从而引起产妇产后情绪烦躁、肝火旺、瘀血内阻，从而引起腹痛。因此，在进行产妇产后宫缩疼痛干预时，可以采用穴位护理、情志干预等方法来减轻产妇的痛苦^[3-4]。

黄豆袋热敷的时候，可以起到温经通络、活血行气、解痉镇痛，解除疲劳。减轻或消除腹部疼痛症状。情志护理可以达到提高疗效、提高产妇产后生活质量、促进护患关系的目的，这是因为情志护理以宣泄消极的情感来减轻肝气郁滞，提高产妇的治疗依从性^[5-8]。中药内服的主要成分当中，炮姜温经止血、温中止痛；炒王不留行活血通经，下乳消痛，利尿通淋；益母草是一种具有祛瘀活血作用的药物。党参具有补中益气的功效；煇桃仁可以起到止痛化瘀的作用；川芎、当归具有补血养血、补血补气的功效；当归、川芎二味药，

可以达到活血化瘀、补血养血的效果。综合以上几种药物，具有理气疏肝、养血行气、活血化瘀、止痛等功效^[8-10]。

在此基础上，本研究显示，实验组焦虑自评量表评分、宫缩痛评分低于对照组，产妇满意度高于对照组， $P < 0.05$ 。

参考文献：

- [1] 陈加闰,高少艳,刘肖平,覃兴龙,刘福坤,卢敬中.按摩子宫穴配合心理护理对产后宫缩痛的效果[J].深圳中西医结合杂志,2021,31(24):50-52.
- [2] 陈倩,云洁,吴琪,刘芯言,陈艺曦,龚桃林,袁雷.穴位按摩缓解产后宫缩痛效果的 Meta 分析[J].中国民间疗法,2021,29(24):49-52.
- [3] 许小敏,陈秀玲,陈云凤,杨志勇,温满秀,温添生.热敏灸干预在产后宫缩痛护理中的效果研究[J].中国中医药现代远程教育,2021,19(24):148-150.
- [4] 赵晶晶.穴位按摩护理结合艾灸对产后宫缩痛的缓解效果[J].现代养生,2021,21(24):103-104.
- [5] 李水英,刘志霞,王家春.腕踝针缓解产后宫缩痛的临床疗效分析[J].中医外治杂志,2021,30(06):68-69.
- [6] 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宫缩痛的效果观察[J].中国农村卫生事业管理,2012,32(6):624-625.
- [7] 徐振花,蒋小梅,梁婷.中药封包治疗初产妇产后宫缩痛的效果评价[J].上海医药,2022,43(4):24-25,29.
- [8] 唐江峰,苏海珠.循经艾灸子宫穴在降低产后宫缩痛中的护理研究[J].中外女性健康研究,2021,(1):133-134.
- [9] 宋玉静.中医情志护理对阴道分娩初产妇产后宫缩痛及焦虑情绪的影响[J].临床医学工程,2021,28(2):251-252.
- [10] 潘晓,曾锋,陈淼婷.经产妇产后宫缩疼痛分级护理构建及实施效果分析[J].中国当代医药,2021,28(24):123-126.

综上，产后宫缩痛产妇实施中医护理效果确切，可减轻产妇的焦虑的情绪，缓解宫缩痛，促进产妇满意度的提高，值得推广。