

探讨产后康复治疗仪联合保健指导对产妇产后子宫复旧及乳房胀痛的影响

吴春燕

(茂名市妇幼保健院 525000)

摘要:目的:分析在女性生产后,对产妇应用产后康复治疗仪结合保健指导对于促进其子宫复旧、缓解乳房胀痛所产生的积极影响。方法:研究开展的时间范围是2021年9月-2022年3月,所分析对象是80例产妇,产妇在分娩后进行产后保健。将产妇分为观察组和对照组,每组是40例。观察组对产妇实施保健指导结合产后康复治疗仪干预,对照组仅给予产后保健,对比两组产妇保健后子宫复旧情况、乳房胀痛VAS评分。结果:保健指导后,观察组产妇产后子宫复旧情况优于对照组,乳房胀痛VAS评分低于对照组,组间数据形成统计学差异, $P<0.05$ 。结论:在产后保健指导的基础上应用产后康复治疗仪可以有效促进子宫复旧,缓解产妇产后乳房胀痛的情况,促进产后康复,是有效的保健方式,建议应用。

关键词:产后保健指导;产后康复治疗仪;子宫复旧;乳房胀痛;影响

分娩是妊娠女性所必须的一个正常生理过程,新生儿的诞生令人喜悦,但分娩这个过程会给产妇的身体造成一定的损伤。现代医疗的发展提升人们的健康意识,如何减轻分娩对女性身体健康造成的影响,提升产后康复效果被产妇所关注。分娩后产妇经常会出现免疫力下降、体质下降、身体各项技能紊乱等,子宫复旧存在一定问题,乳房胀痛等。这些情况不利于产妇的康复,影响母乳喂养,因此要重视对产妇的产后康复保健。产后保健指导可以为产妇在分娩后提供多种有效的干预措施,合理安排产后的饮食与作息,让产妇更好的恢复。产后康复治疗仪是应用在产后保健中的一种新型理疗设备,通过物理干预的方式来促进盆底肌等部位肌肉弹性的恢复,其优势在无创伤、非侵入性,操作简单,不会增加产妇的痛苦,更容易被产妇所接受。保健指导可以让产妇在产后恢复期间身心放松,减少产褥期可能出现的不适感。在本文分析中,对产妇实施产后康复治疗仪与保健指导相结合的干预方式,主要分析产妇产后子宫复旧及乳房胀痛的改善情况,总结如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

研究课题开展时间范围是2021年9月-2022年3月,所分析的对象是80例产妇,产妇顺利分娩,接受产后保健指导。入选标准:产妇的临床资料完整,其沟通能力、精神状态正常;自愿参与本次分析。排除以下情况:恶性肿瘤;凝血功能障碍;存在重要器官功能病变;营养不良;产褥期感染;精神障碍等。

为了形成对比,将产妇分为两个不同的小组,观察组与对照组均是40例。观察组:最小年龄是22岁,最大年龄是36岁,平均是(29.07±0.24)岁。对照组:最小年龄是21岁,最大年龄是35岁,平均是(30.57±0.53)岁。两组产妇的年龄数据未形成差异对比, $P>0.05$ 。

1.2 研究方式

1.2.1 对照组

对产妇实施常规产后保健指导,实施的要点如下:①产后饮食指导。分娩会消耗产妇的体力,因此要做好术后饮食的安排,保证产后营养的足够供应。选择新鲜的蔬菜、豆制品、瘦肉等,减少油腻、高糖分、辛辣等食物的摄入。制定饮食方案时要考虑产妇的喜好,讲解饮食要点,让家属更好安排产妇的每日进食。建议产后第一个星期的饮食要清淡,避免使用油腻的荤菜鱼汤,避免出现生理性涨奶情况,为母乳喂养奠定基础。每日多饮用温开水,补充水分。②运动指导。产褥期产妇也要进行一定的运动,一般在产后24h可以鼓励产妇产下床活动,促进血液循环,帮助子宫恢复。可以选择慢走、瑜伽等运动方式,叮嘱产妇不得劳累,不得进行体力劳动或剧烈的运动,不得负重。关注产妇产后恶露的排出情况,当产妇度过42d的产褥期,当恶露排净后可指导产妇应用凯格尔运动进行产后康复。③心理疏导。很多产妇在产褥期会出现较多的负面情绪,表现为抑郁、紧张和烦躁等。指导人员要主动与产妇沟通,关注产妇

当前的心理状态,针对性疏导产妇的不良情绪。亲友的关心与陪伴是非常关键的,鼓励产妇的配偶、家属多关心产妇的情绪感受,多关心产妇,不要让产妇劳累。让产妇多感受为人母的喜悦感,多贴近婴儿,从而减轻不良情绪。认真评估产妇出现的乳房肿痛严重程度,积极采取措施进行缓解。④哺乳指导。示范正确的哺乳姿势,为产妇讲解母乳喂养的优势,耐心解答产妇关于母乳喂养方面的提问。若产妇出现生理性涨奶情况,要请专业的人员做好乳腺疏通,有效缓解生理性乳胀的疼痛程度。产后尽早哺乳,不限制次数的哺乳,前一两天频繁的哺乳可以较好的避免生理奶胀。

1.2.2 观察组

基于对照组的产后保健指导,应用产后康复治疗仪,向产妇说明治疗仪的使用流程和优势,取得产妇的良好配合。在应用前,叮嘱产妇将膀胱排空,保持身心放松。采用仰卧位的体位,将乳腺与腹部暴露在外。用腹部与乳腺专用的电极贴分别放置在乳腺两侧、骶尾的位置,链接电源,启动治疗仪。调节治疗仪的功能键,询问产妇的感受,以产妇耐受为宜。若治疗期间产妇有刺痛或其他不适感,需要立即停止。单次治疗时间为40min,降低产后风险。采用手法按摩对产妇的乳腺进行疏通,并给予20min的理疗。

1.3 观察指标

①观察两组患者在干预后,子宫复旧情况,主要从宫缩持续时间、排尿时间、产后出血量、宫底高度、宫缩疼痛程度等几项指标的数据进行评估。②选择VAS视觉模拟疼痛评分量表对产妇宫缩疼痛程度与乳房胀痛程度进行评估,量表评价的分值是0-10分,评分越高认定患者当前存在的疼痛症状越明显。

1.4 统计学方法

在本次分析中,选择的检验软件包是SPSS25.0,数据的记录形式是($\bar{x} \pm s$),数据对比的工具是t。在检验结果 $P<0.05$ 时,可以认定数据对比存在统计学意义。

2 结果

2.1 子宫复旧情况

从表1中的数据对比可见,观察组产妇在组内干预后,产妇产后子宫复旧的情况更好,与对照组形成对比, $P<0.05$ 。

表1 产妇产后子宫复旧情况数据统计($\bar{x} \pm s$)

组别	观察组	对照组	t	P
宫缩持续时间(h)	2.16±0.25	3.84±0.21	13.22	$P<0.05$
排尿时间(h)	4.28±0.15	6.35±0.54	14.07	$P<0.05$
产后出血量(ml)	235.62±0.14	279.65±0.53	35.77	$P<0.05$
宫底高度(cm)	10.58±0.39	12.52±0.67	12.59	$P<0.05$
宫缩疼痛程度(分)	3.05±0.38	7.51±0.12	14.84	$P<0.05$

2.2 乳房胀痛程度

在干预后, 观察组产妇乳房胀痛程度明显缓解, 评分低于对照组, $P < 0.05$ 。

表 2 产妇乳房胀痛程度评分对比 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前	干预后
观察组	40	6.25 ± 0.16	3.19 ± 0.52
对照组	40	6.08 ± 0.31	4.69 ± 0.64
t	-	0.62	10.74
P	-	$P < 0.05$	$P < 0.05$

3 讨论

分娩是女性孕育过程中正常的生理现象, 在分娩期间产妇会消耗大量的体力, 身心都会产生非常大的变化, 因此在分娩后产妇的身体会出现一些问题, 如情绪障碍、乳房胀痛等。产妇在分娩后的身体恢复情况会影响新生儿的生长发育和自身的健康情况, 因此要重视对产妇的产后保健指导。临床统计发现, 产妇在分娩后常见的问题有子宫复旧不良、母乳喂养困难、乳房胀痛等。子宫复旧不良会导致产后恶露排不尽, 增加产褥期感染、贫血等并发症的出现。乳房胀痛不仅会增加产妇自身的痛苦, 对于母乳喂养也非常不利, 而且乳房胀痛也会影响子宫复旧的进程, 由此也要加强对乳房胀痛的保健干预, 采取积极措施来改善产妇产后的身体状况。

产后保健指导主要从产妇的心理、饮食、运动和环境等方面开展, 指导人员要主动与产妇沟通, 为产妇讲解产褥期的注意事项, 疏导产妇的不良情绪。新生儿的出生是一个家庭的喜悦, 因此让产妇尽快适应母亲的角色, 减少产褥期的抑郁情绪, 保持轻松、积极的心态来配合产后保健。母乳喂养的优势明显, 要向产妇讲解母乳喂养的优势, 示范正确的哺乳姿势, 讲解产后形体恢复的方法, 减少产妇的焦虑情绪。合理安排产后的饮食, 增强营养供应, 防止出现营养不良。适当的运动有助于身体康复, 因此在产后要鼓励产妇适当活动, 促进恶露的排出。为产妇营造一个舒适的环境, 做好产褥期个人卫生, 每次更换衣物, 降低感染风险。

产后康复治疗仪属于物理干预方式, 通过应用治疗仪的电流刺激来帮助康复。产后康复治疗仪的导电硅胶电极之间可以形成的微电场, 通过对产妇的乳房、盆底等部位进行刺激来促进血液回流, 缓解炎症, 促进子宫复旧。产后康复治疗仪还具有抗炎、镇痛等功效, 对于缓解产后乳房胀痛效果非常好。产后康复治疗仪干预过程中将专用电极片分别放置于产妇骶尾部、乳房部位, 针对性强, 可以更好发挥其作用。产后康复治疗仪的优势主要有以下几点: 首先通过微电场刺激使盆腔筋膜、肌肉发生节律性运动。在电流的刺激下, 产妇的膀胱壁肌肉及子宫韧带会产生规律性的运动, 有利于子宫收缩, 排出瘀血、恶露, 减少产后出血量; 其次是对乳房进行刺激可以刺激乳房泌乳反射, 疏通乳腺管, 促进乳汁顺畅分泌。缓解乳房负担, 增加乳汁分泌量, 为新生儿的母乳喂养奠定基础。其三是发挥消除胀痛的效果, 刺激皮肤表面干扰局部神经传导, 阻断痛觉神经传递, 缓解产妇的疼痛症状。其四是见效快速, 可以让产妇更好的配合各项保健措施开展。其四是安全性好, 见效快, 不会增加产

妇的负担, 而是可以快速缓解症状, 对于改善产妇的情况状态也大有帮助。

结合上文分析可知, 观察组应用产后康复治疗仪与保健指导, 对照组仅给予产后保健指导, 表 1、表 2 中的数据指标可以评估保健指导的实施效果。表 1 数据显示出, 观察组产妇产后子宫复旧的效果更好, 表 2 数据记录两组产妇干预前、后乳房胀痛程度, 可以看出在保健指导干预后, 两组产妇的乳房胀痛情况均有所好转, 但观察组疼痛症状更轻, 更能反应出产后康复治疗仪对乳房胀痛的改善作用。

综上, 将产后康复治疗仪与保健指导联合实施在产妇的产后保健中, 可以有效促进子宫复旧, 缓解产妇出现的乳房胀痛症状, 帮助产妇在产褥期快速的恢复, 是有效的干预方式, 建议应用。

参考文献:

- [1]吕雪莲,于翠萍.综合产后保健指导在产后乳房胀痛和乳量提升中的作用[J].继续医学教育,2022,36(03):101-104.
- [2]李丽娜.康复治疗仪联合护理干预对剖宫产产妇术后子宫复旧及泌乳的影响[J].医疗装备,2022,35(02):164-165.
- [3]燕伟超,孙志贤.妇产康复治疗仪在自然分娩产后康复指导中的应用研究[J].中国实用医药,2021,16(30):192-194.
- [4]刘淑伟.中医情志护理对自然分娩初产妇的产妇产后宫缩疼痛与焦虑情绪的影响研究[J].中国医药指南,2021,19(22):5-7.
- [5]范利华.排膜汤联合产后康复仪对剖宫产术后子宫复旧的临床疗效观察[J].医学理论与实践,2021,34(10):1730-1732.
- [6]吕艳平.产后康复治疗仪联合保健指导对产妇产后子宫复旧及乳房胀痛的影响[J].医疗装备,2021,34(08):154-156.
- [7]赵维维.产后综合康复治疗仪对阴道分娩产妇产后子宫复旧及母乳喂养的影响[J].医疗装备,2021,34(08):145-147.
- [8]姚水莲.康复治疗仪联合盆底训练在初产妇产后康复保健中的应用效果[J].中国当代医药,2021,28(12):221-224.
- [9]汪红萍.产妇产后康复综合治疗对泌乳、产妇产后子宫复旧的影响体会[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(27):129-130.
- [10]陈凤玲.康复治疗仪联合松振疗法在剖宫产产妇术后康复和泌乳功能中的应用[J].护理实践与研究,2020,17(18):99-101.
- [11]刘雁梅,倪文琼.早期康复锻炼对剖宫产术后患者产后恢复的影响观察[J].中国现代药物应用,2019,13(21):232-233.
- [12]彭茹凤,陈小燕.中医护理技术在产后延续护理的研究进展[J].大众科技,2019,21(06):111-113.
- [13]陈秀爱.早期康复锻炼对剖宫产术后患者产后恢复的效果评价及并发症发生率影响分析[J].中国社区医师,2019,35(07):34+36.
- [14]胡继英.产后康复治疗仪联合加味生化汤对剖宫产产妇母乳喂养及盆底功能恢复影响[J].中外医学研究,2018,16(30):184-186.
- [15]杨卓群.妇产康复治疗仪在产妇产后康复临床疗效与保健观察[J].深圳中西医结合杂志,2019,27(08):163-164.
- [16]张红梅.产妇产后子宫按摩对产妇泌乳和预防子宫产后出血的效果观察[J].中国当代医药,2019,23(25):114-116.