

中药浸泡双足与耳穴疗法在促进产妇产后康复中的作用

陈霞, 何丽铿, 何华艳, 陈晓丽, 林小丹
(湛江市妇幼保健院, 广东湛江, 524038)

[摘要] 目的 探讨中药浸泡双足与耳穴疗法在促进产妇产后康复中的作用。方法 将 800 例产妇分为观察组和对照组, 每组各 400 例, 对照组给予常规的产后护理, 观察组在产后常规护理的基础上给予中药浸泡双足与耳穴按摩。产后第 5 d, 观察两组产妇产后康复及产后并发症发生情况。结果 观察组产妇产后肛门首次排气时间早于对照组, 睡眠时间长于对照组, 乳汁分泌量较对照组充足, 产后并发症发生率低于对照组, 两组比较, 均 $P < 0.01$, 差异具有统计学意义。结论 采用中药浸泡双足与耳穴按摩法能提高母乳喂养率和促进子宫复旧, 减少产后并发症的发生, 使产妇顺利度过产褥期。

[关键词] 产妇; 中药浸泡; 耳穴按摩; 产后康复; 护理

[中图分类号] R473.71 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2013)04-0069-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2013.04.23

Application of foot reflexology with traditional Chinese medicine combined with ear acupoint therapy in promoting postpartum rehabilitation of parturients

Chen Xia, He Likeng, He Huayan, Chen Xiaoli, Lin Xiaodan // Modern Clinical Nursing, -2013, 12(4):69.

[Abstract] **Objective** To explore the effect of foot reflexology with traditional Chinese medicine combined with ear acupoint therapy in promoting postpartum rehabilitation of parturients. **Methods** Eight hundred parturients were randomized into the observation group and control group in equal number. The control group was given routine postpartum care, and the observation group with foot reflexology with traditional Chinese medicine combined with ear acupoint therapy. On the fifth day after delivery, the postpartum rehabilitation and postpartum complications of the parturients were compared between the two groups. **Results** Compared with the control group, the first time for anal gas passage in the observation group was shorter; the postpartum sleep time was longer; the galactosis was ampler, and the incidence rate of the postpartum complications was also lower (all $P < 0.01$). **Conclusion** The foot reflexology with traditional Chinese medicine combined with ear acupoint therapy may improve the success rate of breastfeeding, promote the involution of uterus, reduce the occurrence of postpartum complications, and therefore help them successfully live through the puerperium.

[Key words] parturient; soaking by traditional Chinese medicine; ear acupoint massage; nursing

分娩后产妇的身心发生一系列的生理改变, 容易发生产后并发症。目前, 产后康复按摩及足疗已经在国内各大医院开展。2011 年 1 月~2012 年 2 月, 本科室对分娩后产妇实施中药浸泡双足与耳穴疗法, 取得较好效果, 现将方法和结果报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2011 年 1 月~2012 年 2 月在本院分娩后产妇 800 例, 年龄 20~38 岁, 中位数 27.0 岁。

[收稿日期] 2012-08-16

[作者简介] 陈霞(1965-), 女, 广东湛江人, 副主任护师, 中专, 主要从事妇产科临床护理工作。

分娩方式: 阴道分娩 700 例, 剖宫产 100 例。学历: 初中及以下 145 例, 高中 205 例, 大专 400 例, 本科及以上 50 例。将 800 例产妇分为观察组和对照组, 每组各 400 例。两组产妇一般资料比较, 均 $P > 0.05$, 差异无统计学意义, 具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组 给予常规的产后护理, 包括会阴伤口消毒, 指导产后饮食、产后休息和活动, 产褥期卫生知识宣教, 母乳喂养, 新生儿正确吸吮乳头, 乳房护理及挤奶技巧等健康教育。

1.2.2 观察组 在常规护理基础上给予中药浸泡双足与耳穴按摩法。

1.2.2.1 中药浸泡双足 中药药方为宽根藤 50

克、艾叶 20 克、益母草 30 克、路路通 20 克、当归 20 克。研制成粉末,用温水浸泡,再将水温调到 40°,水深度为浸泡过小腿,浸泡时间 30~40 min,每天 1 次。有皮肤感染者禁止浸泡。

1.2.2.2 耳穴按摩 产妇取仰卧位或坐位,双小腿屈曲约 90°放于沐足桶,操作者位于产妇的床头,双手食指指腹分别按揉角孙、翳风、耳门、听宫、神户、皮质下、垂前、肾上腺等穴^[1],每个穴位按揉半分钟,然后用搓捏法按摩耳廓,由下往上重复按摩,即整个耳廓感觉发热为止,最后将耳垂向上提捏,重复 30 次,产妇感觉胀热为止^[2]。

1.3 观察指标

产后第 5 d,观察两组产妇产后子宫底的高度、肛门首次排气时间、睡眠时间、乳汁分泌量以及产后并发症(乳房胀痛、肌肉酸痛、产后出血、排尿异常)发生情况。泌乳量分泌标准:母乳量充足为满足新生儿需要,母乳量一般为需增加哺乳,2 次/d,母乳量不够为需增加配方奶,无乳汁为全部用配方奶^[3]。

1.4 统计学处理

数据采用 SPSS 11.0 统计软件进行统计学分析,采用 u 检验和 χ^2 检验比较两组产妇各项观察指标的差异。

2 结果

2.1 两组产妇宫底高度、肛门首次排气时间和睡眠时间的比较

两组产妇宫底高度、肛门首次排气时间和睡眠时间的比较见表 1。从表 1 可见,观察组产妇宫底平均高度低于对照组,肛门首次排气时间早于对照组,睡眠时间长于对照组,两组比较,均 $P < 0.01$,差异具有统计学意义。

表 1 两组产妇宫底高度、肛门排气和睡眠时间比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	宫底高度 (cm)	肛门排气时间 (h)	睡眠时间 (h)
观察组	400	12.1 ± 1.1	9.0 ± 0.9	8.1 ± 0.8
对照组	400	16.3 ± 2.9	13.2 ± 1.4	5.2 ± 1.7
u		-27.08	-50.48	30.87
P		< 0.01	< 0.01	< 0.01

2.2 两组产妇乳汁分泌量比较

产后第 5 d,观察组产妇有 330 例(82.5%)乳汁分泌量充足,对照组有 250 例(62.5%),两组比较, $\chi^2 = 54.88$, $P < 0.01$ 差异具有统计学意义。

2.3 两组产妇产后并发症发生情况比较

两组产妇产后并发症发生情况比较见表 2。从表 2 可见,观察组产妇产后乳房胀痛、肌肉酸痛、产后出血及排尿异常的发生率低于对照组,两组比较,均 $P < 0.01$,差异具有统计学意义。

表 2 两组产妇产后并发症发生情况比较 (n)

组别	n	乳房胀痛	肌肉酸痛	产后出血	排尿异常
观察组	400	61	68	4	1
对照组	400	253	270	30	16
χ^2		193.25	209.04	20.76	15.38
P		< 0.01	< 0.01	< 0.01	< 0.01

3 讨论

由于产妇在分娩的过程中消耗大量的体力,加上产后一系列的生理改变,产妇容易出现褥汗,恶露排泄不畅、子宫复旧欠佳、产后缺乳或乳房胀痛等表现,如调护不当,易损伤肌体,产生病症。足浴可通过温热的作用传导,使局部皮肤潮红、温暖,小腿及足底的血管扩张,血流加速,从而改善体循环和微循环^[4]。中药成份宽根滕有舒筋、活血、止痛作用,艾叶、当归理气行血、调经止痛,益母草活血祛瘀、促进恶露排出,路路通有通乳、生乳等功效,各药药性相近,合用药效更佳。中药浸泡双足可通过皮肤的吸收进入体循环,产生药理效应,达到温经散寒,疏筋活络,兼祛风等作用。对产妇实施中药足浴,通过足部反射传到中枢神经系统的反射区的作用,使产妇肌肉放松,调节产妇心理平衡^[3];加强子宫收缩,促进恶露的排除;缓解子宫复旧痛;调节胃肠功能,促进胃肠蠕动,使肛门排气时间提前,增加食欲感,恢复体力和增加乳汁的分泌;使逼尿肌收缩,括约肌开放,引起反射性排尿^[5-6],减少产后泌尿系感染发生率。

中医认为,人是一个整体,通过经络把脏腑、器官、四肢及骸联系在一起,耳穴是耳廓表面,以人体脏腑经络、组织器官、四肢躯干相互沟通的部

位。耳廓有丰富的神经、血管、淋巴管,根据每个穴位所具有的特殊性能,按照产妇可能发生的某些疾病来取穴^[7],实施耳穴按摩法,刺激耳穴以达到调理产妇身体和治疗疾病的目的。

本结果显示,采用中药浸泡双足与耳穴按摩法,观察组产妇产后肛门首次排气时间早于对照组,睡眠时间长于对照组,乳汁分泌量较对照组充足,产后并发症发生率低于对照组,两组比较,均 $P < 0.01$,差异具有统计学意义。结果说明,采用中药浸泡双足加耳穴按摩法能促进产妇产后子宫收缩及恶露的排出,加快产后胃肠功能的恢复,增加乳汁分泌,减少产后乳房胀痛,降低产后并发症的发生。

4 结论

综上所述,采用中药浸泡双足加耳穴按摩法提高了母乳喂养率和促进产妇产后子宫复旧,减少产后并发症的发生,使产妇顺利度过产褥期。此方

法简单、经济舒适,值得临床推广应用。

参考文献:

- [1] 严国振,糜竞华.实用针灸解剖图[M].上海:中医药大学出版社,1989:18-19.
- [2] 付希满.功法推拿[M].北京:人民卫生出版社,2011:117-125.
- [3] 明雅焜,任秋玲,徐雁贞,等.耳穴贴压加穴位按摩对剖宫产术后母乳喂养的影响[J],现代临床护理,2010,9(8):4-5.
- [4] 徐文萍,袁秀英,张玉霞,等.中药足浴促进剖宫产产妇产后康复的临床研究[J].国际护理学杂志,2010,29(9):1386-1387.
- [5] 王茂秀,徐凤,杜玉玲,等.正确把握足浴时机促进剖宫产术后胃肠功能恢复的效果研究[J].中国实用护理杂志,2010,26(5):35-37.
- [6] 钟翠芳.足部按摩对产妇泌尿系统康复的研究[J].中国妇幼保健,2003,19(9):542-543.
- [7] 黄丽春.耳穴诊断治疗学[M].北京:科学技术文献出版社,2004:32-34.

[本文编辑:郑志惠]

欢迎订阅《现代临床护理》杂志!