

## 蒸汽热喷联合按摩治疗产后重度乳房胀痛的效果观察 \*

吴丽容, 徐敏, 王天慈

(中山大学附属第一医院, 广东广州, 510080)

**[摘要]** **目的** 探讨蒸汽热喷联合按摩治疗产后重度乳房胀痛的效果。**方法** 将 170 例重度乳房胀痛的初产妇采用随机数字表法分为观察组和对照组, 每组各 85 例, 观察组产妇采用蒸汽热喷联合按摩治疗产后重度乳房胀痛, 每次 30min, 每天 2 次; 对照组产妇采用毛巾热敷联合按摩治疗产后重度乳房胀痛, 每次 30min, 每天 2 次。治疗 3d 后比较两组产妇重度乳房胀痛治疗效果。**结果** 观察组产妇治疗效果明显优于对照组, 两组比较, 差异有统计学意义 ( $P < 0.01$ )。**结论** 采用蒸汽热喷联合按摩治疗产后重度乳房胀痛效果明显优于采用毛巾热敷联合按摩, 而且蒸汽热喷方法简单易行, 不会消耗大量的人力、物力, 产妇容易接受, 值得临床推广应用。

**[关键词]** 产妇, 产后; 乳房胀痛; 热敷; 按摩; 蒸汽热喷

**[中图分类号]** R473.71 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2017)10-0038-04 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2017.10.009

### Effect of steam thermal spray combined with massage therapy on postpartum severe breast distending pain

Wu Lirong, Xu Min, Wang Tianci // Modern Clinical Nursing, -2017, 16(10): 38.

**[基金项目]** \* 本课题为广东省科技厅项目, 项目编号 2016A020220011。

**[收稿日期]** 2017-04-28

**[作者简介]** 吴丽容 (1985-), 女, 广州人, 护师, 本科, 主要从事妇产科护理工作。

**[通信作者]** 徐敏, 护士长, 主管护师, 硕士, E-mail: 13580483080@163.com。

乳房胀痛是指乳房过度充盈, 乳房内血液、液体和乳汁积聚形成。一般在产后 2~3d 发生, 并出现胀痛及沉重感<sup>[1]</sup>。乳房胀痛引起乳晕变硬、乳头缩短, 影响新生儿吸吮, 拒绝吸吮, 严重时可引起乳腺炎, 导致产妇发热, 影响母乳喂养信心和母婴感情, 部分产妇常因此放弃母乳喂养。热敷治疗可

- randomized controlled trial[J]. Nerv Ment Dis, 2012, 200 (10): 891 - 896.
- [6] 闫少校, 吕梦涵, 崔界峰. 经穴情绪释放技术的机制与治疗程序探讨[J]. 国际中医中药杂志, 2014, 36(8): 681-684.
- [7] 杨廷忠, 黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 760-764.
- [8] 张作记. 行为医学量表手册[M]. 北京: 中华医学电子音像出版社, 2005: 213-214.
- [9] 李春蕊, 张雯, 樊碧发. 数字评分法 (NRS) 与口述评分法 (VRS) 在老年慢性疼痛患者中的比较[J]. 中国疼痛医学杂志, 2016, 22(9): 683-686.
- [10] COHEN S, KAMARACK T, MERMELSTEIN R. A global measure of perceived stress[J]. Journal of Health and Social Behavior, 1983, 24(4): 385-396.
- [11] FANG J, JIN Z, WANG Y, et al. The salient characteristics of the central effects of acupuncture needling: limbic-paralimbic-neocortical network modulation[J]. Hum Brain Mapp, 2009, 30(4): 1196 - 1206.
- [12] CHURCH D, YOUNT G, BROOKS A J. The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: a

- [13] 尼克·奥特纳. 轻疗愈[M]. 美同译. 北京: 当代中国出版社, 2014: 15-19.
- [14] 李中莹. 简快身心积极疗法 (上) [M]. 北京: 世界图书出版公司, 2015: 12.
- [15] 王传英, 万诗燕. 深呼吸运动对肿瘤放疗患者睡眠的影响[J]. 护理学报, 2012, 19(9A): 57-58.
- [16] 叶梅, 任辉, 于晓燕, 等. 癌症患者负性情绪的质性研究[J]. 护理研究, 2014, 24(12): 3142-3144.
- [17] CHURCH D, BROOKS A. The effect of a brief emotional freedom techniques selfintervention on anxiety, depression, pain and cravings in health care workers[J]. Integrative Medicine, 2010, 9(5): 40-43.
- [18] PATTERSON S L. The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: a pilot study[J]. Nurse Education Today, 2016, 40: 104-112.

[本文编辑: 刘晓华]

(The First Affiliated Hospital of Sun Yat-sen University, Guangzhou, 510080, China)

**[Abstract] Objective** To explore the effect of steam thermal spray combined massage therapy on the women with postpartum severe breast distending pain. **Methods** About 170 cases with postpartum severe breast distending pain were divided into experimental group and control group. 85 women in the experimental group were treated with steam thermal spray therapy and breast massage treatment and the other 85 women in the control group with towel heat compress and breast massage treatment. The effect of management of two groups were compared. **Result** The effect of treatment in the experimental group was better than that of the control group significantly ( $P < 0.01$ ). **Conclusion** The effects of steam thermal spray combined with breast massage treatment on postpartum severe breast distending pain is significantly better than the towel heat with breast massage treatment.

**[Key words]** maternal; postpartum; breast distending pain; hot compress; massage; steam hot spray

促进乳腺导管通畅,使乳房局部硬块变软、变小,促进乳房胀痛缓解,促进母乳喂养。传统采用热毛巾湿敷乳房胀痛,但其操作过程需反复更换毛巾,给临床护士增加了繁琐及降低产妇热敷过程的舒适度。因此,本科室于2016年1月-12月对产后发生重度乳房胀痛产妇采用蒸汽热喷并联合按摩治疗,并与传统方法作比较,现将方法报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选择本院2016年1月-12月产后发生重度乳房胀痛(均符合诊断标准)<sup>[2]</sup>的产妇170例,年龄21~36岁,平均 $(28.6 \pm 2.4)$ 岁;孕周37~41周,平均 $(38.4 \pm 2.4)$ 周;产次1~3次,平均 $(1.2 \pm 0.5)$ 次;顺产90例,剖宫产80例。新生儿出生体重2 500~4 000g,平均 $(3 255.0 \pm 50.0)$ g,1min Apgar评分9~10分,平均 $(9.3 \pm 1.3)$ 分,5min Apgar评分9~10分,平均 $(9.2 \pm 1.3)$ 分。按照入院顺序编号,采用随机数字表法将170例产妇为对照组和观察组,每组各85例,两组分别分到不同的病房,相同组别分在同一病房。两组产妇一般资料比较,差异无统计学意义(均 $P > 0.05$ ),具有可比性。两组产妇均自愿参加本研究,签署知情同意书。

### 1.2 纳入标准与排除标准

①纳入标准:产妇均诊断为重度乳房胀痛;产妇自愿纯母乳喂养,均无产后并发症,无乳头凹陷、乳腺炎、乳腺手术史等疾病。②排除标准:新生儿有内科合并症、唇腭裂、舌系带过短等影响吸吮因素及未能完成的研究者。

### 1.3 方法

1.3.1 对照组 对照组产妇采用毛巾热敷联合按

摩治疗产后重度乳房胀痛。具体方法:①毛巾热敷:产妇采取舒适的体位,操作者洗手,将毛巾浸入温度为50℃热水后拧干,热毛巾环绕包住乳房,露出乳头,中间毛巾温度下降时(以产妇感觉无热感)及时更换,使毛巾温度保持在50℃,每侧热敷时间为5min。②按摩:协助产妇乳房按摩,操作者站在产妇背后,左手拇指与其余4指分开,托起产妇一侧乳房,右手小鱼际肌按顺时针方向螺旋式按摩乳房,一侧乳房按摩10min<sup>[2]</sup>。每次双侧乳房热敷加按摩总时间为30min,每天2次。

1.3.2 观察组 观察组产妇采用蒸汽热喷联合按摩治疗产后重度乳房胀痛。具体方法:①蒸汽喷雾:产妇采取舒适的体位,操作者洗手,启动蒸汽喷雾器,待蒸汽稳定喷出时移至距离产妇乳房25cm处,温度约为50℃,热喷时间为每侧5min。②按摩:协助产妇乳房按摩,操作者站在产妇背后,左手拇指与其余4指分开,托起产妇一侧乳房,右手小鱼际肌按顺时针方向螺旋式按摩乳房,一侧乳房按摩10min<sup>[2]</sup>。每次双侧乳房热喷加按摩总时间为30min,每天2次。

### 1.4 效果评价

治疗3d后比较两组产妇重度乳房胀痛治疗效果。①治愈为治疗后乳房硬结、红肿、疼痛消失,乳汁排出通畅;②有效为治疗后乳房红肿、疼痛减轻,硬结变小变软,乳汁排出较通畅;③无效为治疗后局部症状无改善,乳汁排出困难<sup>[3]</sup>。

### 1.5 统计分析方法

数据采用SPSS13.0统计软件进行统计分析,计数资料采用频数和百率描述,两组产妇重度乳房胀痛治疗效果比较采用秩和检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

治疗后两组产妇重度乳房胀痛治疗效果比较见表1。由表1可见,治疗后两组产妇重度乳房胀痛治疗效果比较, $P<0.01$ ,差异有统计学意义,观察组产妇治疗效果明显优于对照组。

表1 治疗后两组产妇重度乳房胀痛治疗效果比较  
例/%

组别	例数	治愈	有效	无效
观察组	85	78(91.8)	3(3.5)	4(4.7)
对照组	85	64(75.3)	10(11.8)	11(12.9)
<i>Z</i>			-2.858	
<i>P</i>			<0.01	

## 3 讨论

### 3.1 产后乳房胀痛对产妇的影响

乳房胀痛给产妇带来极大的痛苦与不适,影响产妇的手臂活动,造成哺乳困难及新生儿吸吮困难,这对母婴的心理和生理健康都极为不利。对产后重度乳房胀痛临床一般采用热敷、按摩等综合方法,可促进乳腺导管通畅,使局部硬块变软、变小,对促进乳汁排出通畅,乳房胀痛的缓解,促进母乳喂养具有重要的作用。其中湿热敷具有改善局部血液循环、加速血流速度,从而达到消肿、消炎的作用<sup>[4]</sup>;乳房按摩运用推、拉、按、揉的手法对乳房、乳头刺激,使局部血液循环畅通,促进乳汁的分泌和排出,可减轻产后胀痛的程度,缩短乳房胀痛的时间<sup>[5]</sup>。乳房按摩法通过剥离乳房基底与胸肌筋膜的粘着,使乳房组织疏松,改善局部血液循环,促进淋巴回流,疏通乳汁流出<sup>[5]</sup>。

### 3.2 毛巾湿热敷治疗产后乳房胀痛存在的不足之处

本研究对照组产妇采用毛巾热敷联合按摩乳房方法治疗重度乳房胀痛,取得一定的效果。该热敷方法是将毛巾浸入温度为50℃热水后拧干,环绕包住乳房进行热敷,并露出乳头,热敷过程毛巾温度下降时及时更换,以便保持治疗温度,多次重复更换热毛巾造成湿热敷治疗的操作复杂烦琐,大大增加临床护理的工作量,也不利于患者的配合;而且该方法由于毛巾热敷温度难以调控,局部受热不均匀,这会增加整体疗效的不稳定性,甚至

无法达到最佳热敷效果。

### 3.3 蒸汽热喷治疗产后重度乳房胀痛的效果分析

通过温热蒸汽对皮肤的刺激和按摩,可提高局部组织的温度,扩张血管,促进皮肤、皮下组织和肌肉的血液循环,提高组织的代谢率,使血管的通透性增加,从而起到缓解局部组织胀痛的治疗作用<sup>[6]</sup>。本研究观察组产妇采用蒸汽热喷联合按摩乳房方法对重度乳房胀痛产妇进行治疗,结果显示,两组产妇重度乳房胀痛治疗效果比较, $P<0.01$ ,差异有统计意义,观察组产妇治疗效果明显优于对照组。蒸汽热喷机主要由电热蒸汽发生器、水罐、温度传感器、蒸汽喷头4个部分组成。在进行蒸汽热喷治疗时,先将干净自来水从注水孔通过导管灌入到水罐至最高水位线以下;再连接电源,启动蒸汽发生器进行加热,加热后自来水产生的蒸汽通过隔热导管进入蒸汽喷头,等蒸汽从蒸汽喷头均匀喷出对患处进行蒸汽热治疗。蒸汽热喷机较传统毛巾湿热敷治疗体现以下优点:①该装置可以保证在湿热敷治疗时温度恒定,避免因温度不恒定而影响治疗效果,增加产妇对治疗的依从性及舒适度;②治疗时不用频繁更换热毛巾,简化了工作流程,减轻了护理人员的工作量;③采取无接触式的热敷,可实时观察局部皮肤情况及使局部均匀受热,防止烫伤,而毛巾热敷易因毛巾过湿或折叠不平导致烫伤的发生<sup>[7]</sup>;④蒸汽热喷机采用一体化设计,体形小,方便存放,操作简单。

### 3.4 蒸汽热喷治疗的注意事项

在进行蒸汽热喷操作时应注意:①不可以将中草药、香精等直接加入水箱中,这样会造成危险;②热喷要使用自来水,若用蒸馏水,仪器检测不到水位,会鸣叫不能工作;③使用过程请勿倒置、倾斜仪器;④注意蒸汽喷头与乳房应保持至少25cm的距离,防止蒸汽对皮肤的烫伤;⑤治疗过程中若有胸闷、心慌气短等症状,应立即停止治疗,协助产妇卧床休息。

## 4 结论

本研究结果显示,采用蒸汽热喷联合按摩对产后重度乳房胀痛进行治疗,可有效促进产妇泌乳,减轻乳胀同时增加了产妇的舒适感和哺乳的信