

DOI: 10.12209/CAIM202210310075

· 中西医结合临床案例 ·

1例中药热罨包穴位热熨 配合耳穴压豆治疗产后宫缩痛患者的护理

陶 静

(江苏省常州市中医医院 产科, 江苏 常州, 213000)

摘要: 本文总结中药热罨包穴位热熨配合耳穴压豆治疗产后宫缩痛患者的护理经验。针对产妇的病情特点, 通过中医特色护理、情志护理、辨证施膳及健康宣教等措施的落实, 帮助产妇缓解产后宫缩痛, 改善睡眠问题。

关键词: 中药热罨包; 穴位热熨; 宫缩痛; 耳穴压豆; 健康宣教

Acupoint hot ironing combined with auricular acupoint pressing for a case of puerperal uterine contractions

TAO Jing

(Department of Obstetrics, Changzhou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Changzhou, Jiangsu, 213000)

ABSTRACT: To explore the therapeutic effect of acupoint hot ironing combined with auricular acupoint pressing for a case of puerperal uterine contractions, and summarized related nursing measures. According to the characteristics of the illness condition of the patient, Traditional Chinese Medicine nursing, emotional nursing, diet nursing by syndrome differentiation and health education measures were carried out to relieve the pain of uterine contractions and improve sleep quality.

KEY WORDS: Chinese medicine hot package; acupoint hot ironing; contractions pain; auricular acupoint pressing; health education

中医认为产后腹痛是指产妇分娩后以小腹疼痛为主要临床表现的病证。其中因瘀血引起的, 又称儿枕痛。本病往往出现于分娩后1~2 d, 多表现为阵发性下腹部疼痛, 且多无恶寒、发热等伴随症状。临床上需注意与食积腹痛、炎性肠病腹痛等相鉴别^[1]。其基本病因病机当从虚实而辨, 大体可概括为血虚、血瘀。产后妇人多有“多虚多瘀”的病机特点, 妊娠及分娩耗伤气血, 产后血室空虚, 经脉失于濡养, 则腹中绵绵作痛。产后恶露不下或恶露不尽, 瘀血阻滞不通, 则见腹中针刺样疼痛或疼痛拒按^[2]。2022年10月我科一位经产妇, 产后第一天夜晚因宫缩痛难以入睡, 通过个体化的中医特色护理、情志护理、辨证施膳及健康宣教取得了良好的效果, 现将护理体会汇报如下。

1 临床资料

患者女性, 30岁, 因“停经40⁺周, 发现血糖高三月”于2022-10-2 11:17收入常州市中医医院

产科。既往2020年顺产一女, 于10月3日, 产妇14:03在会阴侧切下阴道分娩一女婴, 产后予静脉镇痛治疗, 产后6小时取中极、气海、双侧大巨、三阴交、太冲穴穴位贴敷调胞宫、助气化、促进排尿, 耳穴贴压神门、交感、皮质下、心、枕、子宫、神经衰弱点安神通络止痛治疗。予益母草胶囊口服活血化瘀以促进子宫恶露排出, 予通乳颗粒口服益气养血通络下乳以促进乳汁分泌, 并加用缩宫素鼻喷雾剂哺乳前用以促进排乳, 每日予红核洗液会阴涂擦预防感染。注意观察生命体征、阴道出血量。产后予辩证施膳指导。母乳喂养已宣教, 新生儿已行早接触、早吸吮。产后第一天, 一般情况可, 自解小便畅, 睡眠一般。查体: 神清, 精神可, 双乳不胀, 乳汁量少, 色淡, 心肺(-), 腹软, 无压痛、反跳痛, 宫底脐下二指, 恶露量不多, 色暗红, 无异味。予会阴药物涂擦预防感染; 予足三里、太冲、三阴交、气海穴位贴敷, 并加以按摩, 以调理脾胃、补中益气、调畅气血, 并配以乳根、膻中

收稿日期: 2022-10-31

OPEN ACCESS

www.case.jcme.net.cn

穴通经催乳,指导按需哺乳。于当日晚上 11 点,产妇诉下腹痛疼痛难忍,难以入睡。刻下:患者神清,精神欠佳,面色少华,气短懒言,心烦郁闷,胃纳差,不寐。小腹疼痛拒按,或得温热稍减,恶露量少不畅,色紫红有块,舌淡红或暗,脉沉细、沉紧或弦涩^[3]。

中医辨证依据:祖国医学将产后宫缩痛归为“产后腹痛”、“儿枕痛”范畴,其认为气血不畅、血瘀寒凝而作痛。产后小腹隐痛,阵发性加重,舌淡红或暗,脉沉细、沉紧或弦涩。血瘀者产后体虚,运血无力,血行迟滞;或产后血室正开,起居不慎,风寒之邪乘虚入侵胞脉,血为寒凝,气机被阻。中医认为分娩创伤损害经脉,血行脉外,离经成瘀,瘀血内停,不通则痛,则致产后宫缩痛。治疗方法应以活血化瘀,行气止痛为主。入院诊断:中医诊断:儿枕痛;西医诊断:产后腹痛。

治疗经过:入院后中医治疗以中药热奄包穴位热熨治疗产后宫缩痛为主,配合耳穴压豆,在缓解疼痛,促进睡眠方面取得了显著疗效,西医治疗以抗炎等对症治疗为主。治疗前疼痛评分 7 分,经过治疗,患者当时症状得到显著缓解,疼痛评分 4 分,治疗 2 天后,疼痛明显减轻,睡眠基本不受干扰,能正常生活,疼痛评分 0 分。于 2022 年 10 月 7 日出院,出院第二天电话回访,产妇宫缩痛症状基本消失,睡眠不受干扰。

2 护理

2.1 护理评估

四诊合参:望:神志清,精神欠佳,面色少华,形体适中,步态平稳,舌淡红或暗;闻:未闻及异常声音及气味,语音清晰;问:小腹隐痛,阵发性加重,难以缓解,不寐,大小便调;切:脉沉细、沉紧或弦涩。

2.2 护理诊断

2.2.1 疼痛:与瘀血阻滞冲任、胞宫,气血运行不畅,不通则痛有关;

2.2.2 睡眠形态紊乱:与疼痛致难以入睡有关;

2.2.3 母乳喂养失效:与疼痛致母亲心情烦躁有关;

2.2.4 知识缺乏:与缺乏疾病相关知识有关。

2.3 辨证施护

2.3.1 护理要点:疼痛的护理—产后宫缩痛。中药热奄包穴位热熨疗法:热奄包制作:将 100g

艾绒加入 400g 粗盐中,混匀后装入 20cm×15cm 的粗棉布口袋,扎紧袋口。将其放置于微波炉内加热,选择中火加热 3 min,热奄包包表面温度 60℃左右,用毛巾包裹药包置于气海、中极和关元穴,用力来回均匀推熨,开始时用力要轻,速度可稍快,随着药袋温度的降低,力量可增大,同时速度要减慢。每天 2 次,每 20min^[4]。连续治疗 2~3d。操作完毕后嘱患者半小时内要注意避风,保暖,防止着凉,多饮热水。耳穴贴压:取穴主穴:神门,交感、皮质下、子宫,配穴:心、枕、神经衰弱点。每次按压穴位 1~2 min,以耳郭发红、发热为宜,3~5 次/d,保留 2~3 天。

2.3.2 辨证施膳指导:产后应该吃一些比较容易消化吸收的食物。还要注意饮食要清淡。产后的一周内应该以米粥或者是面条、软饭为主,不要吃太多油腻的食物,也不要吃辛辣刺激性的食物和过于寒凉的食物,可以适量的吃一些瘦肉粥、蔬菜粥或者蛋黄粥。产后 7 天以后,胃肠功能会逐渐恢复,在适当的补充一些肉食和奶类,但是不要一次性吃的太多,要做到少食多餐。在产后要注意保证充足的能量和优质蛋白含量丰富的食物的摄入,才有利于产妇身体的康复,产后也可以适量的喝一些鲫鱼汤或者猪蹄汤,有利于促进乳汁分泌。

2.3.3 生活起居:提供舒适安静的病室环境,注意生活起居有节,注意冷暖,衣着适宜,避免受凉。

2.3.4 情志护理:做好心理疏导,使产妇保持良好的心境,防止患者焦虑,忧思。

2.3.5 健康指导:①产后活动非常重要,可促进恶露排出,利于子宫复旧、帮助肠蠕动使排便通畅、防止下肢静脉血栓。②产后应保证充足的睡眠和休息,少做蹲位及提举重物,以防止子宫脱垂。③注意做好产褥期卫生,保持会阴部皮肤清洁干燥。

2.4 护理难点

母乳喂养是本次护理的难点:①做好中医护理措施,缓解产妇宫缩痛。②做好心理疏导,避免产后抑郁,讲解母乳喂养重要性。③与患者建立微信群,加强和患者的沟通及监督。

④定期电话回访。

3 讨论

产后宫缩痛是产褥早期因子宫收缩引起的下腹阵发性剧烈疼痛,多见于经产妇。经产妇因子

宫肌纤维过度延伸,在子宫收缩时,流经子宫的血容量急剧减少,含氧量降低,同时神经纤维受到压迫,从而出现产后宫缩痛[5]。产后宫缩痛通常于产后1~2d开始,并可持续2~3d,可导致产妇产后睡眠障碍、排尿排便障碍、新生儿母乳喂养困难,甚至引发产后抑郁。因此,有效安全缓解产后宫缩痛,提高产妇生活质量,成为产后护理的重点。西医大多以药物止痛,时效短,常规护理多采用心理疏导为主的方法,虽能短时间内改善产妇的心理状态,但治标不治本,疗效并不理想。随着现代护理理念的不断更新,针对产后宫缩痛,寻求更多个性化护理服务,中医特色护理的推广广受好评。中医外治法对缓解产后宫缩痛具有显著效果,而中药热熨、耳穴压丸为常用的方法。

本案例选用采用中药热熨联合耳穴压丸进行干预,在缓解疼痛方面取得了显著疗效。中药热熨法有着悠久的历史,根据中医辨证施治原则合理选择中药并制成罨包加热后在人体穴位来回移动,在热力的作用下使药性通过毛窍透入血脉、经络。该疗法可使局部毛细血管扩张,血液循环加速,利用药效与温度达到温经通络止痛、调和气血、祛湿除寒的作用,通过热熨,可达到行气散结、散寒止痛之功效[6]。本案例选穴依据,关元、气海、中极属任脉穴,为调理冲任的要穴;任脉总任六阴经,调节全身阴经经气,故称“阴脉之海”。还直接与胞宫相通,有调节月经,温肾暖宫,疏通局部气血,促进生殖功能的作用,故有“任主胞宫之说”[7]。关元穴为小肠募穴,汇集脏腑之气,有培元固本,补益下焦之功,它为先之气海,是养生吐纳吸气凝神的地方,古人称为人身元阴元阳交关之处。按摩热敷此处,可促进血液循环。气海为盲之原穴,益气固本,暖下焦,温养冲任。中极穴是膀胱募穴,可通调冲任之气,散寒行气[8]。故本研究选用关元、中极、气海三穴进行中热罨包热熨通畅子宫的经络之气,推动、驱散子宫郁滞的气血,而使阴阳恢复平衡,可以疏通经络、气调血行,胞脉得养、冲任调达。热罨包中矿盐具有祛湿、生肌、温经散寒的作用;艾绒气味芳香、苦燥辛散,具有通经活络,温经止血,散寒止痛等作用,以加热后的艾盐包按摩腹部,能缓解疼痛[9]。

耳穴压丸法对耳穴经络具有刺激作用,可刺激中枢神经兴奋传导,降低疼痛感。耳穴为耳廓的特殊反应区域,为百脉气血凝聚之处,与经络、脏腑有密切关系[10]。耳穴压豆是用胶布将小型

植物种子或磁珠贴于耳廓相应部位,通过给予一定程度和频率的刺激,使其产生酸、麻、胀、痛的感觉,进而起到调理脏腑、运行气血、平衡阴阳的作用。皮质下穴、神门穴为止痛要穴,具有镇静、止痛、安神作用,可抑制各种疼痛;子宫穴可疏通经络,止痛祛瘀;交感穴可调节植物神经功能,可缓解内脏平滑肌痉挛,对内脏有解痉镇痛作用。配以心、枕、神经衰弱点,以促进睡眠。两者联合使用可有效减轻疼痛程度,并能提高产妇对产科护士护理工作的满意度,值得在临床推广实施。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 曾敬光. 中医妇科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1986.
- [2] 陈思敏, 魏绍斌. 中医外治法治疗产后腹痛的临床研究进展[J]. 江西中医药, 2022, 53(7): 73-76.
CHEN S M, WEI S B. Clinical research progress of external treatment of traditional Chinese medicine in the treatment of postpartum abdominal pain [J]. Jiangxi J Tradit Chin Med, 2022, 53(7): 73-76. (in Chinese)
- [3] 罗颂平. 中医妇科学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.
- [4] 张广清, 彭刚艺. 中医护理技术规范[M]. 广州: 广东科技出版社, 2012.
- [5] 吕晓军, 汤笑笑, 郑会玲. 脐疗联合艾盐包改善经产妇产后宫缩痛的临床观察[J]. 浙江中医药大学学报, 2021, 45(5): 560-564.
LYU X J, TANG X X, ZHENG H L. Clinical study of navel therapy combined with wormwood salt package to improve postpartum contraction pain [J]. J Zhejiang Chin Med Univ, 2021, 45(5): 560-564. (in Chinese)
- [6] 王金香, 杨连杰, 马艳, 等. 中药奄包穴位热熨治疗产后宫缩痛疗效研究[J]. 河北中医药学报, 2018, 33(6): 36-38.
WANG J X, YANG L J, MA Y, et al. Therapeutic effect of acupoint hot medicated compress on postpartum uterine contraction pain [J]. J Hebei Tradit Chin Med Pharmacol, 2018, 33(6): 36-38. (in Chinese)
- [7] 苏瑜, 苏海珠. 循经滚动艾灸对减轻顺产产后宫缩痛的效果观察[J]. 内蒙古中医药, 2014, 33(12): 88.
SU Y, SU H Z. Observation on the effect of rolling

- moxibustion along meridian on relieving uterine contraction pain after delivery [J]. *Nei Mongol J Tradit Chin Med*, 2014, 33(12): 88. (in Chinese)
- [8] 石学敏. 针灸学[M]. 2版. 北京: 中国中医药出版社, 2007.
- [9] 王红霞, 许戈林, 罗文昭, 等. 中药热奄包联合穴位贴敷配合中药内服治疗虚寒胃痛180例临床与护理研究[J]. *时珍国医国药*, 2013, 24(7): 1675-1676.
- WANG H X, XU G L, LUO W Z, et al. Clinical and nursing study on 180 cases of deficiency-cold stomachache treated by Chinese medicine hot-bag combined with acupoint application and oral administration of Chinese medicine [J]. *Lishizhen Med Mater Med Res*, 2013, 24(7): 1675-1676. (in Chinese)
- [10] 董玲娜, 俞琦, 叶君儿, 等. 耳穴贴压对剖宫产术后疼痛及血清皮质醇、白细胞介素6浓度的影响[J]. *中华护理杂志*, 2015, 50(7): 839-844.
- DONG L N, YU Q, YE J E, et al. Effect of auricular point sticking on the pain and serum cortisol and interleukin-6 after cesarean section [J]. *Chin J Nurs*, 2015, 50(7): 839-844. (in Chinese)

声明:此案例经过本平台同行评议,全文开放获取,采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议,作者可在其他媒体再次发表。