

# 产后姜汁头部穴位按摩加中药洗头对产后康复的影响

肖霞, 韦瑞敏

作者单位: 537000 广西, 玉林市妇幼保健院护理部

作者简介: 肖霞(1963-), 女, 大学专科, 副主任护师, 研究方向: 护理管理。E-mail: 928128902wei@163.com

**[摘要]** 目的 观察产后姜汁头部穴位按摩加中药洗头对产后康复的影响。方法 选择分娩产妇300例, 随机分为实验组和对照组各150例, 实验组产后一个月期间给予姜汁加中药洗头3次, 对照组在产后一个月期间不洗头, 观察两组产后康复情况。结果 实验组产妇在精神、睡眠、饮食、母乳喂养等方面均优于对照组( $P$ 均 $<0.01$ )。结论 产后姜汁头部穴位按摩加中药洗头是促进产后康复的有效方法, 值得在临床上推广应用。

[关键词] 洗头; 姜汁; 中药; 产后康复

[中图分类号] R 473.71 [文献标识码] B [文章编号] 1674-3806(2014)02-0167-03

doi:10.3969/j.issn.1674-3806.2014.02.27

产后30 d俗称“坐月子”, 是产妇康复的关键时期。产妇在分娩过程中大量出汗, 油脂也比平时分泌增多, 容易导致头皮及头发脏、痒, 并有不良气味, 还会生长螨虫, 引起细菌感染, 对母婴健康很不利。为更好促进产妇产后康复, 提高产妇产后生活质量, 我院对产妇产后采取姜汁头部穴位按摩加中药洗头, 取得了良好效果, 现将结果报告如下。

## 1 资料与方法

**1.1 一般资料** 选择2013-06~2013-07在我院分娩的300例产妇, 随机分为实验组和对照组各150例, 实验组年龄18~41(26.31±5.73)岁, 孕周37~42(39.50±1.45)周, 剖宫产分娩45例, 阴道分娩105例。对照组年龄19~42(26.35±5.59)岁, 孕周37~41(39.45±1.35)周, 剖宫产分娩42例, 阴道分娩108例。两组在年龄、分娩孕周及分娩方式等方面比较差异无统计学意义( $P$ 均 $>0.05$ ), 具有可比性。见表1。

表1 两组产妇一般情况比较 $[(\bar{x}\pm s), n(\%)]$ 

组别	例数	年龄(岁)	孕周(周)	分娩方式	
				剖宫产分娩	阴道分娩
实验组	150	26.31±5.73	39.50±1.45	45(30.00)	105(70.00)
对照组	150	26.35±5.59	39.45±1.35	42(28.00)	108(72.00)
$u/\chi^2$	-	0.061	0.309	0.146	
$P$	-	0.951	0.757	0.703	

**1.2 方法** 实验组产妇在顺产3 d后、剖宫产1周后在洗头室内进行姜汁头部穴位按摩加中药洗头, 7~10 d一次, 3次/月, 洗头室内有空调、洗头床、电吹风、毛巾、被褥、梳子等全套洗头设施。对照组在产后一个月期间不洗头。

**1.2.1 姜汁的做法及头部穴位按摩法** (1)姜汁的做法: 把生姜约3两洗干净后用绞肉机绞烂成汁。(2)头部穴位按摩法: 室温调节在25~26℃, 准备好用物, 协助产妇躺下, 取仰卧位, 头颈下垫好中单及毛巾, 防止水弄湿产妇的衣领。松懈头发, 用温水淋湿头发, 将适量的姜汁均匀涂抹在头发及头皮上, 将左手或右手的五指伸开, 先用指腹在头皮上揉搓约5 min让头皮发热后, 再进行头部穴位按摩, 每个穴位按摩30次约2 min。①天门穴。两眉中间至前发际成一直线, 两拇指自下而上交替直推, 称开天门。②太阳穴。眉后凹陷处, 两拇指或中指推或揉。③百会穴。头顶正中线与两耳尖连线的交点处, 后发际正中直上7 cm, 用拇指端按或揉。④神庭穴。头正中线上, 前发际0.5 cm, 用两拇指指端推或揉。⑤高骨穴。耳后入发际, 乳突后缘高骨下凹陷中, 用拇指或中指端揉。穴位按摩完毕后, 用温水冲洗干净, 进入下一步的中药洗头。

**1.2.2 中药洗头的配方及方法** (1)中药洗头的配方: 紫苏叶, 蛇床子, 石菖蒲, 防风, 肉桂, 陈皮, 白

芷,白藜皮,益母草。(2)中药洗头的方法:脸盆内盛均匀搅拌后的中药粉末,每次取 200 g,将其稀释成水温 40~48℃,水量为 4 000~5 000 ml 的洗头液盛装在洗脸盆并安放在产妇头下的位置。用硬塑杯舀中药水均匀淋于产妇头发上,约 10 min,注意保持水温,同时询问产妇的感受,洗头完毕用消毒毛巾擦干,用电吹风吹干头发,梳理发型,整个洗头过程约需 30 min。

1.3 评价方法

1.3.1 精神状况评价<sup>[1]</sup> 采用抑郁自评量表(SDS)对产妇精神状况进行评价,SDS 评分最高为 80 分,当产妇 SDS 评分 >41 分时,采用产后抑郁量表(EPDS)再次评分,当 EPDS ≥13 分者认定为精神状况不良,当 EPDS <13 分者认定为精神状况良好。

1.3.2 睡眠状况评价 睡眠状况自定 10 分评价标准:自晚上 23:00 至第 2 天 6:00 为止,睡眠状态 1 h 为 1 分,第 2 天早上产妇自我感觉睡眠良好评 3 分,感觉很不好 0 分,两项合计最高总分为 10 分。晚上 23:00 至第 2 天 6:00,每醒一次扣 0.5 分,扣完为止,不设负分。评价得分 ≥7 分者定为睡眠状况良

好, <7 分者定为睡眠状况不良。

1.3.3 饮食状况评价 自定饮食状况评价比较标准:每天饮食量达 7 000 千焦耳以上评定为 7 分,6 000 千焦耳评定为 6 分,5 000 千焦耳评定为 5 分,4 000 千焦耳评定为 4 分, <4 000 千焦耳评定为 3 分,产妇自我评价 1~3 分,总分 ≥7 分者为良好,其他为不良。

1.3.4 母乳喂养成功评价 自定母乳喂养评价比较标准:产后一个月内每天实行母乳喂养 8 次以上,被评定为母乳喂养成功, ≤8 次被评定为母乳喂养不成功。

1.4 统计学方法 应用 SPSS15.0 统计软件进行数据处理,计量资料以均数 ± 标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,组间比较采用 *u* 检验,计数资料组间比较采用  $\chi^2$  检验, *P* < 0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

两组产妇产后一个月各项指标比较,实验组在精神、睡眠、饮食、母乳喂养等方面均优于对照组(*P* 均 < 0.01)。见表 2。

表 2 两组产妇产后一个月各项指标比较[n(%)]

组别	例数	产妇精神状况		产妇睡眠状况		产妇饮食状况		婴儿母乳喂养	
		良好	不良	良好	不良	良好	不良	成功	不成功
实验组	150	147(98.00)	3(2.00)	143(95.33)	7(4.67)	145(96.67)	5(3.33)	149(99.33)	1(0.67)
对照组	150	110(73.33)	40(26.67)	106(70.67)	44(29.33)	112(74.67)	38(25.33)	121(80.67)	29(19.33)
$\chi^2$	-	37.164		32.341		29.563		29.037	
<i>P</i>	-	0.000		0.000		0.000		0.000	

3 讨论

3.1 分娩不是疾病,只是生理。产后康复也很重要,康复不好也是病<sup>[2]</sup>。本次试验表明,产后姜汁头部穴位按摩加中药洗头对产后康复有利,可以促进睡眠、母乳喂养,产妇精神状况亦更好,而成功的母乳喂养是降低儿童时期营养不良率的有效措施<sup>[3]</sup>。分娩后的产妇汗腺功能活跃,排出大量汗液,以夜间睡眠和初醒时更明显。“月子里不能洗头”只是民间的说法,并没有得到有效的科学证实,产妇一个月不洗头不但不卫生,让产妇倍感不适,导致心情不舒畅,还可能造成头皮发炎。中药洗头有活血化瘀,预防产后风,防治脱发、枯发,清洁、美发、润发的作用。

3.2 中医理论认为生姜味辛性温,能增进血液循环,具有发散风寒、活经通脉、预防风湿头痛、杀菌消毒、缓解情绪紧张等功效。紫苏叶发表,散寒,理

气<sup>[4]</sup>,和营。蛇床子祛风,定惊,退翳,解毒。石菖蒲化痰开窍,化湿行气,祛风利痹,消肿止痛<sup>[5]</sup>。防风祛风解表,胜湿止痛,解痉,止痒。肉桂补火助阳,引火归源,散寒止痛,活血通经。陈皮理气健脾,燥湿化痰<sup>[6]</sup>。白芷祛风燥湿,通窍止痛<sup>[7]</sup>。白藜皮祛风,燥湿,清热,解毒<sup>[8]</sup>。益母草养血,活血,利水<sup>[9]</sup>。

3.3 头部穴位按摩是根据经络的走向,刺激头部的相应穴位,起到疏通气血、松弛神经、消除疲劳的作用。开天门、推揉太阳、按揉百会、掐神庭、揉高骨具有疏风解表、开窍醒脑、祛风通络、镇惊安神、明目止痛的作用<sup>[10]</sup>。按摩头皮,血液循环旺盛,供给大脑组织更多的养料和氧气,大脑皮质的工作效率得到提高,大脑是身体的主宰,大脑的功能增强了,身体各器官的功能就会增强,使全身更好地适应外界环境。乳汁是人体精血所化生,是人体精华,若产后

气血不足则化生无源或情志不舒以至肝气阻络,易发生缺乳。按摩头皮能刺激头皮上的毛细血管扩张变粗,快速恢复血液循环,血流充足,增加了药物的吸收,并使吸收后的药物经血液循环带入全身,有助于胸肌力量的加强,支持乳腺组织,从而起到促进乳汁分泌的作用。大脑营养充足,精力就会更加充沛<sup>[11]</sup>。头皮血液循环改善,还有利于头发的生长发育,使头发亮泽、质地柔韧,避免产后发丝断裂或分叉,防止头发变白和脱落。

综上所述,通过洗头,可去掉产妇头发中的灰尘、污物,保持卫生清洁,避免引起细菌感染;按摩则刺激头皮及头皮上经络,改善产妇的精神状况,带来舒畅的心情。只有产妇整洁干净、心情愉快,才能更好地哺育刚出生的婴儿。

#### 参考文献

- 高惠芳. 初产妇产后抑郁症的病因分析以及应对策略[J]. 中国医药指南, 2012, 10(12): 124-125.
  - 刘伟武. 米索前列醇直肠给药预防剖宫产后出血的疗效观察[J]. 中国临床新医学, 2013, 6(4): 346-348.
  - 叶泽忠. 广西玉林市5岁以下儿童营养不良现状调查分析[J]. 中国临床新医学, 2013, 6(1): 58-59.
  - 李四维, 李友林. “温润辛金、培本宣通”法治过敏性鼻炎临床证剖析[J]. 中华中医药杂志, 2013, 28(5): 1604-1607.
  - 廖杏琴, 袁国群. 中西医结合治疗慢性肾衰竭早中期50例临床观察[J]. 光明中医, 2009, 7(6): 1101-1103.
  - 刘国旺, 袁新霞. 胃宁丸治疗慢性胃炎548例临床观察[J]. 国医论坛, 2013, 28(3): 44-45.
  - 肖霞, 丘小霞, 韦瑞敏, 等. 云香精温水足浴促进剖宫产术后病人肛门排气的研究[J]. 护理研究, 2008, 22(7): 608-609.
  - 刘忠. 中药痔瘘洗剂坐浴治疗炎性外痔48例[J]. 内蒙古中医药, 2013, 32(20): 16.
  - 赵会娟, 张乾, 李倩, 等. 芪丹益肾降糖丸治疗糖尿病肾病30例临床观察[J]. 河北中医, 2013, 35(4): 515-516.
  - 王之虹. 推拿手法学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004: 59-162.
  - 梁宏焕. 妊娠晚期羊水过少198例分析[J]. 中国临床新医学, 2013, 6(1): 46-48.
- [收稿日期 2013-09-25][本文编辑 杨光 和 韦所苏]

## 新进展综述

# 早产的临床研究概况

周小艺(综述), 谭毅(审校)

作者单位: 530300 广西, 横县妇幼保健院妇产科

作者简介: 周小艺(1971-), 女, 大学本科, 医学学士, 主治医师, 研究方向: 妇产科疾病的诊治。E-mail: 1065112513@qq.com

**[摘要]** 早产是妊娠期常见的并发症, 其发生率高, 也是围生儿死亡的主要原因。因此, 提高早产的防治水平对降低围生儿的病死率有着重要的意义。该文对早产的临床研究进展, 重点是防治进展作一简要的回顾。

**[关键词]** 早产; 预防; 诊断; 治疗

**[中图分类号]** R 714.21 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-3806(2014)02-0169-06

doi: 10.3969/j.issn.1674-3806.2014.02.28

**General situation on clinical research of preterm labor** ZHOU Xiao-yi, TAN Yi. Department of Obstetrics and Gynecology, Hengxian Women and Children Health Hospital, Guangxi 530300, China

**[Abstract]** Preterm labor (PL) is one of common complications of pregnancy. The occurrence rate is high, and is the major cause of death for perinatal infants. Therefore, improving the level of prevention and treatment of PL have important significance for reducing the morbidity and mortality of perinatal infants. In this paper, a brief review of clinical research progress of PL with an emphasis on prevention and treatment of PL was performed.

**[Key words]** Preterm labor (PL); Prevention; Diagnosis; Treatment

早产 (preterm labor, PL) 是指妊娠满 28 周至不满 37 足周间分娩者。PL 可分为自发性 PL (包括未足月分娩和未足月胎膜早破) 以及治疗性 PL (为妊

娠并发症或合并症需提前终止妊娠者), 以自发性 PL 占多数。PL 娩出的新生儿体重低 (1 000 ~ 2 499 g), 各器官发育不够成熟, 因而易于发生一些疾病, 如呼