

音乐疗法联合耳穴压豆对经产妇宫缩痛的效果研究

顾时佩

如东县中医院, 江苏南通, 226400;

摘要: 目的: 探讨音乐疗法结合耳穴压豆疗法对缓解经产妇宫缩疼痛的效果。方法: 本研究择取了在我院产科 VIP 区域分娩的 120 例经产妇作为研究样本。按照随机化原则, 将其均衡地分为三个组别: A 组 (40 名, 采用常规护理+音乐疗法), B 组 (40 名, 常规护理+耳穴压豆), C 组 (40 名, 采用音乐疗法联合耳穴压豆)。对这三组的护理成效实施了全面且细致的对比分析。结果: C 组在 0 至 24h、25 至 48h 以及 49 至 72h 这三个时间段的疼痛评分均显著低于 A 组与 B 组, 差异在统计学上具有显著意义 ($P < 0.05$)。结论: 运用音乐疗法与耳穴压豆的联合应用, 能够显著地降低经产妇产后所经历的宫缩疼痛程度。

关键词: 音乐疗法; 耳穴压豆; 经产妇; 宫缩痛

DOI:10.69979/3029-2808.24.10.019

产后并发症中, 宫缩痛颇为常见, 通常在分娩后的 2 至 3 天内出现。宫缩痛与手术创伤引发的体表疼痛性质不同, 它是一种源于子宫肌层强直性收缩的内脏性疼痛, 具体表现为下腹部深层的、呈阵发性且难以精确定位的牵拉或绞痛感, 在中医学中, 其属于“儿枕痛”。严重的宫缩疼痛会极大地影响产妇的休息质量, 在极端情况下, 还可能诱发产后焦虑与抑郁的情绪反应。更为严重的是, 有些产妇因宫缩疼痛难以承受, 而选择放弃母乳喂养, 这直接导致了母乳喂养成功率的下降^[1]。因此, 对宫缩痛采取恰当的干预措施显得尤为关键。目前, 临床上针对宫缩痛的缓解, 主要采取了多种药物治疗方式, 包括口服药物、静脉输注、镇痛泵的使用、肌肉内注射、椎管内给药、局部外用药物等。尽管这些方法在迅速减轻疼痛症状上展现出优势, 然而, 它们同时也伴随着较多的不良反应, 并且在临床上存在着诸多限制与禁忌事项^[2]。非药物治疗手段, 诸如音乐疗法及耳穴压豆法等, 在临床实践中被广泛应用, 并取得了显著的疼痛缓解成效。鉴于此, 本研究的目的是分析音乐疗法结合耳穴压豆在缓解经产妇宫缩痛方面的效用, 具体如下:

1 对象和方法

1.1 对象

本研究择取了 2023 年 6 月至 2024 年 5 月期间, 在我院产科 VIP 区域分娩的 120 例经产妇作为研究样本。向全部入选对象及其亲属全面解释了研究的具体内容, 并成功获取了他们签署的知情同意文件。按照随机分配的原则, 分为 A 组 40 例 (平均年龄为 29.40 ± 3.25 岁),

B 组 40 例 (平均年龄为 29.31 ± 3.46 岁), C 组 40 例 (平均年龄为 29.12 ± 3.08 岁)。在对比基线特征时, 三组产妇间的差异并未达到统计学上的显著性水平 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 音乐疗法

在音乐疗法正式实施前, 需预先准备音频播放装置, 如便携式媒体播放器, 并广泛查阅相关文献资料, 细致筛选出当前临床已验证能有效缓解产妇疼痛且易于获取的音乐曲目。依据美国音乐治疗协会 (AAMT) 所推崇的自然音乐系列及中国古典音乐流派, 精心选择了无歌词干扰的经典曲目, 包括《小夜曲》《梁祝小提琴协奏曲》《夏迪亚那》以及《月光奏鸣曲》等。从术后第一天 18:00 起, 将产妇安排在一个安静且干净的病房内, 确保她们穿着宽松且舒适的服饰, 平稳地躺在床上, 并调整至最为惬意的体位。接着, 指导并协助产妇操作音乐播放设备, 根据个人喜好将音量调节到合适的程度, 一般保持在大约 60 分贝, 并引导产妇闭上眼睛, 进入一种全身心的放松状态。①治疗的具体时间安排: 在产后首日, 于 18:00 安排了首次治疗; 在接下来的三天里, 每日分别在 08:00 和 18:00 各进行一次治疗。另外, 建议产妇在哺乳前后也进行音乐的聆听。每次持续时间为 30 分钟, 每天进行两次, 连续三天。

1.2.2 耳穴压豆

①穴位选择: 选择子宫、肾俞、神门、肾上腺、内分泌、交感以及皮质下等穴位。②操作流程: 对一侧耳

廓区域执行酒精消毒处理,然后使用镊子夹取王不留行籽,稳妥地将其粘附在尺寸为 0.6cm×0.6cm 的小胶布中央。随后,利用探针于产妇耳部区域进行压迫,当产妇感受到酸楚、麻木、胀满或疼痛等生理反应时,即对这些位点进行精确标记。采用镊子夹取载有王不留行籽的耳穴贴,并将其稳妥地贴敷于先前已做标记的耳部穴位上。完成贴敷后,指示产妇运用拇指与食指对耳部穴位施加压力,按压的力度由轻渐重。在施行按压操作时,务必向产妇详尽阐述按压的具体步骤及需特别留意的各项事宜。③治疗的具体时间安排:在产后首日,于 18:00 安排了首次治疗;在接下来的三天里,每日分别在 08:00 和 18:00 各进行一次治疗。在哺乳前后阶段,应对每个穴位实施按压操作,每次按压的持续时间设定为 1 分钟,并确保双耳的穴位按压交替轮转进行。

在常规护理的基础上,对 A 组实施了音乐疗法, B 组则接受了耳穴压豆,而 C 组则结合了音乐疗法与耳穴压豆进行综合干预。

1.3 观察指标

采用视觉模拟评分法(VAS)对三组产妇在产后三个不同时间段(0 至 24h、25 至 48h、49 至 72h)首次宫缩疼痛的程度进行了评估。其总分范围是从 0 分到 10 分,分数越高,代表产妇感受到的疼痛越为剧烈。

1.4 统计学分析

本研究中,所搜集的全部数据均已被导入 SPSS 25.0 统计软件内,以进行深入的分析处理。对于计量数据的统计分析工作,采用了 t 检验和 $\bar{x} \pm s$ 的手段。当 P 值小于 0.05 时,判定两组之间的差异在统计学层面具有显著性。

2 结果

A 组、B 组、C 组 0 至 24h 的 VAS 评分分别为 (4.23 ± 1.37) 分、 (4.25 ± 1.45) 分、 (3.56 ± 1.04) 分; A 组、B 组、C 组 25 至 48h 的 VAS 评分分别为 (3.87 ± 1.23) 分、 (3.84 ± 1.16) 分、 (2.58 ± 0.92) 分; A 组、B 组、C 组 49 至 72h 的 VAS 评分分别为 (2.49 ± 0.71) 分、 (2.47 ± 0.63) 分、 (1.38 ± 0.47) 分; C 组在 0 至 24h、25 至 48h 以及 49 至 72h 这三个时间段的 VAS 评分均显著低于 A 组与 B 组,差异在统计学上展现出显

著性意义($t_1=2.464$, $t_2=5.383$, $t_3=8.771$, $P<0.05$)。

3 讨论

音乐疗法主要通过调节与情绪紧密相关的大脑边缘系统,进一步作用于内分泌系统,刺激内啡肽的分泌,从而达到减轻疼痛的效果^[3]。中医经络学说为耳穴压豆疗法提供了理论基础,此疗法作为一种中医护理镇痛措施,在临床实践中得到了广泛而深入的应用。该方法因成本低廉、操作简便,加之疼痛缓解效果持久且副作用轻微,故而在临床应用中深受患者欢迎与推崇^[4]。

本研究的数据表明,在 0 至 24h、25 至 48h 及 49 至 72h 这三个时段内, C 组的 VAS 评分均明显低于 A 组与 B 组($P<0.05$),这有力地证明了音乐疗法结合耳穴压豆在减轻产妇疼痛方面具有更为显著的效果。分析原因为音乐疗法通过引领产妇沉浸于悦耳的音乐旋律,使她们能够暂时忘却手术后的不适感受。此外,该疗法还兼具镇静与安抚的功效,能显著地稳定产妇的情绪状态,达到情绪调节的有效目的。耳穴压豆疗法针对与疼痛相关的特定耳穴进行按压,能够施加有效的刺激,从而调整机体的综合状况,实现缓解疼痛的目标。

综上所述,结合音乐疗法与耳穴压豆的干预手段,可以明显减轻经产妇在产后阶段所遭受的宫缩疼痛强度。

参考文献

- [1] 代亚, 谭红保, 宋桂林, 等. 音乐疗法在无痛分娩中对母婴的影响[J]. 广东医学, 2024, 45(02): 254-259.
- [2] 王英, 王戎萍, 陈航娇. 耳穴压豆联合生化汤治疗产妇产后宫缩痛的临床研究[J]. 中医外治杂志, 2022, 31(06): 43-45.
- [3] 陈纯. 音乐疗法对产后抑郁症患者睡眠障碍的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(01): 117-119.
- [4] 赖春连. 小茴香熨熨联合耳穴埋豆对经产妇产后宫缩痛的效果分析[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2022, 9(26): 46-48.

课题编号: DZY2023014

课题名称: 音乐疗法联合耳穴压豆对经产妇产后宫缩痛的效果研究