

综述

盆腔操在慢性盆腔炎护理中的应用进展[▲]

严思思 韩叶芬 葛圆 付连琪 庞涵 赵珊

(广西中医药大学附属瑞康医院妇科,广西南宁市 530001,电子邮箱:1487993634@qq.com)

【提要】 慢性盆腔炎(CPID)是妇科常见疾病,病程长,迁延不愈,单纯药物治疗效果欠佳,常反复发作。盆腔操锻炼辅助治疗 CPID 可有效缓解临床症状,提高患者生活质量。本文就近年来有关盆腔操锻炼在 CPID 中的临床应用情况进行综述。

【关键词】 盆腔炎性疾病;盆腔操;临床应用;综述

【中图分类号】 R 47 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 0253-4304(2019)18-2377-03

DOI:10.11675/j.issn.0253-4304.2019.18.24

盆腔炎是指女性上生殖道结构受到急性感染而引起的一组疾病^[1],若延误诊断或延误治疗易发展成为慢性盆腔炎(chronic pelvic inflammation disease, CPID),常可导致附件炎、不孕、月经不调、异位妊娠或者慢性盆腔疼痛等^[2]。CPID 是我国中医妇科门诊的常见病,占女性卫生服务门诊预约的 20%,在美国,每年有超过 75 万名 CPID 患者,每年用于治疗该病的医疗费用约为 42 亿美元^[3]。目前 CPID 发病机制尚不清楚,临床常用抗生素治疗,但疗效不确切,并且长期使用副作用大,因此辅助替代疗法得到患者广泛接受^[4-5]。盆腔操作为一种护理干预手段,已经广泛应用于 CPID 的辅助治疗^[6]。本文就近年来盆腔操锻炼在 CPID 护理中的应用进展进行综述。

1 盆腔操内容

盆腔操是一种有利于改善盆腔环境的自主有氧运动,其具有类似于穴位按摩、中药湿敷一类的中医特色技术的治疗效果^[7]。因其由哈他瑜伽等多种瑜伽种类延伸而来^[8],国外有学者把此类运动称为瑜伽,并认为此类运动属于行为疗法的一种。国家中医药管理局明确规定盆腔康复操的内容、训练步骤及注意事项,其中包含腹肌训练操、臂髋配合操、抬足跟收肛操、屈腿压腹操、抬身收肛操、分膝操等,但该疗法尚处于试行阶段^[9]。徐洪芝等^[10]认为 CPID 患者的盆腔操锻炼应依次进行左右压膝、伸臂转体、屈膝转腰、仰卧蹬腿、提腿拍足、侧卧蹬腿、交替屈膝、屈膝松腿共八式。姚丽安等^[11]报告,CPID 患者应行深呼吸、按揉腹部、引体屈膝、空中蹬车、仰卧起坐、调整呼

吸等盆腔锻炼。Rakhshae^[12]报告,应采用印度瑜伽的方法进行盆腔锻炼,包括眼镜蛇式、猫式、鱼式等体式锻炼。印度瑜伽可以提高脊柱灵活性,协调呼吸运动,缓解肌肉僵硬,促进血液循环^[13]。由上述可见,不同学者盆腔操的内容、锻炼方法等均有差异,但都遵循了锻炼的基本原则,训练过程动作温和,训练时间不宜过长,不宜超出患者的运动能力,剧烈、长时间的运动会导致患者疼痛增加^[14]。

2 盆腔操的作用机制

CPID 属中医学的“癥瘕”范畴,中医认为该病是由寒凝血滞、气滞血瘀所致,气血不畅,不通则痛^[15]。盆腔操治疗 CPID 的机制可分为心理性和生理性。(1)心理性:盆腔操训练可提高患者自信心、自我效能,改善自我形象,并可通过调节和兴奋大脑神经中枢改善担心、焦虑、沮丧等不良情绪,从而提高心肺功能,增强身体素质,改善生活质量^[16]。(2)生理性:CPID 导致盆腔结缔组织变硬,包块周围血液循环受限^[5],盆腔操锻炼可降低体内血管内皮生长因子等相关炎症因子的水平,促进炎症介质的吸收,减轻疼痛症状^[6];盆腔操锻炼还可提高脑血源性神经营养因子、血清素相关免疫因子等水平,从而提高机体免疫力,减少疼痛应激反应^[6,17];同时盆腔操锻炼还能加快大脑血流,改善全身血液循环从而提高氧摄入量 and 心排量,增强盆腔韧带张力和血管韧性而减轻盆底静脉淤血^[18],改善淋巴引流而使患者下腹、腹股沟、盆腔组织水肿程度降低^[19-20]。上述作用机制为盆腔操辅助治疗 CPID 提供了一定的理论依据。

[▲]基金项目:广西中医药大学校级科研课题(2018MS007)

作者简介:严思思(1996~),女,在读硕士研究生,研究方向:妇产科护理。

通信作者:韩叶芬(1975~),女,本科,主任护师,研究方向:妇产科护理,电子邮箱:hyefeng520@163.com。

力过猛,牵拉时感觉脐带有下降感即可,需要双手配合操作,切不可只用单手用力拉扯脐带,避免将脐带拉断、或强行牵拉脐带导致胎盘胎膜剥离不全,甚至子宫内翻的发生。

综上所述,对于乙肝病毒携带产妇,在分娩的第三产程中实施延迟断脐并适度牵拉脐带,可以有效缩短第三产程时间,并减少产时出血,在临床工作中值得推广。

参 考 文 献

- [1] 谢 幸,孔北华,段 涛. 妇产科学[M]. 9版. 北京:人民卫生出版社,2018:204.
- [2] 杨红艳. 卡前列素氨丁三醇在乙型病毒性肝炎产妇产后出血中的应用价值[J]. 现代消化及介入诊疗,2018,23(2):205-207.
- [3] 赵志强,庞秋梅,魏 宏. 妊娠合并乙肝病毒感染及病毒携带者对分娩预后的影响[J]. 河北医药,2017,39(16):2 496-2 498.

(上接第 2378 页)

- [14] Staud R, Vierck CJ, Robinson ME, et al. Effects of the N-methyl-D-aspartate receptor antagonist dextromethorphan on temporal summation of pain are similar in fibromyalgia patients and normal control subjects[J]. J Pain, 2005, 6(5):323-332.
- [15] 文泽莉. 盆腔保健操对慢性盆腔炎患者的临床护理探讨[J]. 双足与保健, 2018, 27(3):47, 49.
- [16] Haugstad GK, Kirste U, Leganger S, et al. Somatocognitive therapy in the management of chronic gynaecological pain. A review of the historical background and results of a current approach[J]. Scand J Pain, 2018, 2(3):124-129.
- [17] Weinstein AA, Chin LMK, Collins J, et al. Effect of aerobic exercise training on mood in people with traumatic brain injury: a pilot study[J]. J Head Trauma Rehabil, 2017, 32(3):E49-E56.
- [18] 汪洪燕, 苏清伦. 针刺结合卧位体操治疗盆腔瘀血综合征 68 例[J]. 河北中医, 2003, 25(1):45-46.
- [19] Beard RW, Reginald PW, Wadsworth J. Clinical features of women with chronic lower abdominal pain and pelvic congestion[J]. Br J Obstet Gynaecol, 1988, 95(2):153-161.
- [20] Foong LC, Gamble J, Sutherland IA, et al. Microvascular changes in the peripheral microcirculation of women with chronic pelvic pain due to congestion[J]. BJOG, 2002, 109(8):867-873.
- [21] Gonçalves AV, Barros NF, Bahamondes L. The practice of hatha yoga for the treatment of pain associated with endometriosis[J]. J Altern Complement Med, 2017, 23(1):45-52.

- [4] 周玉华. 妊娠合并乙型肝炎病毒感染对妊娠结局的影响[J]. 海南医学, 2012, 23(1):40-41.
- [5] 徐秀芳. 第三产程干预减少产后出血的临床观察[J]. 中外健康文摘, 2012, 9(19):93-94.
- [6] 中华医学会妇产科学分会产科学组. 产后出血预防与处理指南(2014)[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2015, 22(10):8-11.
- [7] World Health Organization. Optimal timing of cord clamping for the prevention of iron deficiency anaemia in infants[EB/OL]. [2019-08-15]. <http://www.who.int/elena/titles/cord-clamping/en>.
- [8] 丁 蕾. 晚断脐对产妇和新生儿影响的观察和研究[J]. 实用妇科内分泌杂志(电子版), 2016, 3(20):37-38.
- [9] 石 巍, 李 静, 王梦琦, 等. 断脐时间、方式对母儿结局的影响[J]. 山东医药, 2015, 55(43):51-53.
- [10] 施维妙, 韩翠存. 延迟断脐对母亲及新生儿影响的研究进展[J]. 中华现代护理杂志, 2017, 23(4):582-585.

(收稿日期:2019-06-10 修回日期:2019-08-12)

- [22] 王新会, 李 盛, 陈欢欢. 奥硝唑联合盆腔操治疗慢性盆腔炎的临床疗效及对血清相关免疫因子水平的影响[J]. 中国计划生育学杂志, 2017, 25(8):539-542.
- [23] 曹淑芬. 盆腔操联合奥硝唑治疗慢性盆腔炎疗效及对血清相关免疫因子水平的影响[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2018, 5(3):55-56.
- [24] 沈璞红, 张继英, 傅根莲. 盆腔操联合心理干预对盆腔炎性不孕症患者负性情绪的影响[J]. 护理学杂志, 2013, 28(20):90-91.
- [25] 黄淑萍. 物理疗法联合盆腔康复体操治疗慢性盆腔炎的疗效及其对患者生活质量的影响[J]. 双足与保健, 2018, 27(10):51-52.
- [26] 李妹清, 曾洁华, 袁 圆, 等. 物理疗法联合盆腔康复体操治疗慢性盆腔炎 40 例临床观察[J]. 实用中西医结合临床, 2016, 16(5):29-30, 47.
- [27] 王非非, 王志萍, 冯 桥, 等. 慢性盆腔炎的中医药治疗进展[J]. 广西中医药大学学报, 2015, 18(2):92-94.
- [28] 王莉莉. 中药灌肠配合保健操对慢性盆腔炎患者临床症状及炎症因子水平的影响[J]. 双足与保健, 2018, 27(18):189-190.
- [29] 周晓梅. 蒲苓盆腔炎颗粒联合盆腔操治疗对慢性盆腔炎临床疗效及患者血清 IL-2、IL-10、TNF- α 的影响[J]. 内蒙古中医药, 2017, 36(3):40-41.
- [30] 娄 爽, 陈英英, 刘斯文, 等. 推拿疗法治疗痛经临床研究进展[J]. 江苏中医药, 2018, 50(10):78-81.
- [31] 潘美开, 莫晓程, 李润华, 等. 盆腔操配合中医综合疗法对缓解慢性盆腔炎下腹痛的效果观察[J]. 全科护理, 2015, 13(8):721-722.

(收稿日期:2019-06-10 修回日期:2019-08-16)