

穴位按摩联合中药足浴在妇科术后护理中的应用分析

潘 娜

湖北省孝感市中医医院 湖北 孝感 432000

【摘要】：妇科手术是临床治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜病变、宫颈病变、异位妊娠及盆底功能障碍等疾病的主要方式，受麻醉抑制、手术创伤、气血亏虚、长期卧床等因素影响，患者术后常出现切口疼痛、胃肠蠕动减慢、腹胀、排气排便延迟、下肢水肿、睡眠障碍、焦虑等不适症状，直接影响术后康复速度与护理质量。穴位按摩与中药足浴均为安全、简便、易推广的中医特色外治护理技术，二者联合应用可发挥协同增效作用，在促进术后恢复、改善躯体不适、提高舒适度等方面效果显著。本文从作用机制、临床应用效果、实施要点、应用优势与展望等方面，系统分析穴位按摩联合中药足浴在妇科术后护理中的应用价值，为临床优化妇科术后护理方案、推广中医适宜技术提供参考依据。

【关键词】：穴位按摩；中药足浴；妇科术后；中医护理；术后康复；快速康复

DOI:10.12417/2811-051X.26.06.046

妇科手术创伤可引发机体气血亏虚、经络阻滞、脏腑功能失调，临床常表现为术后疼痛、胃肠功能紊乱、静脉回流障碍、睡眠质量下降等问题^[1]。常规护理以生命体征监测、切口护理、饮食指导、早期活动指导为主，对躯体不适与经络气血失调的调节效果有限。中医护理强调“未病先防、既病防变、瘥后防复”，将整体观念与辨证施护贯穿始终。穴位按摩通过刺激特定腧穴达到疏通经络、行气活血、调和脏腑、镇静止痛的效果；中药足浴借助温热效应与药物透皮吸收，实现活血化瘀、消肿止痛、安神助眠、改善循环的目的^[2]。二者联合使用，无创、安全、依从性高，能够有效减轻术后不良反应，加速机体功能恢复，契合快速康复外科理念^[3]。本文对穴位按摩联合中药足浴在妇科术后护理中的应用进行全面分析，以期临床提供更完善的护理思路与实践指导。

1 穴位按摩联合中药足浴的作用机制

穴位按摩与中药足浴均依托中医经络学说与气血理论开展，二者联合使用可实现内外同治、上下同调，形成协同增效的康复作用。穴位按摩通过规范手法刺激与术后康复密切相关的穴位，能够激发经络之气、疏通气血运行，调节脏腑功能状态，有效缓解疼痛、改善胃肠蠕动、安定神志、补益正气，从根源上改善术后气血不畅、经络瘀滞、脏腑失调等问题。中医认为术后患者多存在气血受损、经络不通、脏腑功能失和的状态，单纯依靠药物或常规护理难以快速疏通经络、调和气血，而穴位按摩可直接作用于经络腧穴，通过轻柔持久的刺激，引导气血运行，恢复机体自身的调节能力^[4]。中药足浴以足部经络循行特点为依据，借助温热作用扩张足部血管，促进全身气血运行与淋巴循环，配合具有温通、活血、安神、止痛功效的中药成分，通过皮肤渗透直达病灶，改善术后下肢循环不畅、肢体肿胀、疲劳不适等状况，同时调和机体阴阳平衡，缓解术后应激状态。中药足浴不仅能够改善局部血液循环，还可以通过经络传导作用于全身脏腑，达到温通经脉、调和气血、舒缓身心的目的。穴位按摩侧重于调理脏腑与核心经络，中药足浴

侧重于改善末梢循环与肢体状态，二者相互配合、互为补充，可更全面、更稳定地促进妇科术后患者身体机能恢复，让术后机体在温和、持续的调理中逐步回归平衡状态^[5]。两种技术的结合，既兼顾了局部症状的改善，也重视整体气血的调和，能够从多层次、多角度对术后机体进行调理，使康复过程更加平稳、高效。

2 穴位按摩联合中药足浴的临床应用效果

2.1 促进胃肠功能恢复

穴位按摩联合中药足浴能够有效改善麻醉与手术创伤对胃肠功能的抑制作用，通过经络调节与温热刺激协同促进肠道蠕动，缓解术后腹胀、恶心、食欲不佳等问题，帮助患者更快恢复正常消化功能，为术后营养摄入与体力恢复提供良好条件。手术与麻醉容易导致脾胃气机阻滞、运化失常，进而出现腹部胀满、进食困难等表现，通过针对性的穴位按摩可以疏通气机、健脾和胃，配合中药足浴温通气血、扶助阳气，能够让胃肠功能逐步恢复正常运转，减少因胃肠不适带来的痛苦，也能让患者更早恢复正常饮食，提升机体抵抗力。同时，胃肠功能的快速恢复可有效降低术后并发症的发生风险，为患者后续的康复训练与身体恢复奠定坚实基础，让患者在较短时间内恢复正常的生理机能。

2.2 缓解术后疼痛不适

该联合干预方式可通过穴位刺激减轻术后切口疼痛与子宫收缩疼痛，同时借助中药足浴放松肢体肌肉、改善局部气血运行，进一步缓解躯体酸痛与不适感，提升患者术后卧床舒适度，减少对镇痛方式的过度依赖。术后疼痛多与气血瘀滞、经络不通密切相关，中医有“不通则痛”的理论，穴位按摩可以疏通瘀阻、行气止痛，中药足浴可以温经散寒、缓急止痛，二者结合能够从不同层面缓解疼痛感受，让患者在安静、舒缓的状态下休息与恢复，避免因疼痛剧烈影响情绪与睡眠。持续有效的疼痛缓解，还能提升患者的康复信心，使其更主动地配合

护理与治疗, 推动整体康复进程稳步推进。

2.3 改善下肢血液循环

针对术后长期卧床易出现的下肢血流缓慢、肢体肿胀、麻木沉重等问题, 穴位按摩配合中药足浴可有效疏通下肢经络、促进静脉回流, 减轻肢体水肿与疲劳感, 降低术后循环不畅带来的风险, 为患者早期下床活动提供稳定支持。妇科手术体位与术后卧床限制, 容易导致下肢气血运行不畅, 出现肢体肿胀、沉重甚至麻木等情况, 长期发展还会影响康复进度, 穴位按摩可直接疏通下肢经络, 中药足浴可温通血脉、活血化瘀, 让下肢气血运行更加顺畅, 减轻肢体不适, 也能让患者更早、更安全地进行下床活动, 加快整体康复速度。良好的下肢循环状态, 还能减少长期卧床引发的各类并发症, 保护患者的肢体功能与运动能力, 助力术后全面康复。

2.4 改善睡眠与情绪状态

术后疼痛、躯体不适与心理压力易导致睡眠不佳、情绪烦躁, 穴位按摩可起到宁心安神、舒缓情绪的作用, 中药足浴能够放松身心、缓解紧张焦虑, 二者结合可有效提升睡眠质量, 稳定患者情绪状态, 为机体自我修复创造良好条件。术后患者往往伴随焦虑、担忧、紧张等负面情绪, 加上躯体不适的影响, 容易出现入睡困难、睡眠浅、易惊醒等问题, 而睡眠不足又会进一步延缓康复, 通过穴位按摩与中药足浴的双重调理, 能够平复心神、放松身心, 让患者在舒适的体验中改善睡眠, 稳定情绪, 以更平和的状态面对术后恢复。稳定的情绪与充足的睡眠, 可有效调节机体的免疫功能与代谢水平, 加速手术创口与机体机能的修复。

2.5 加速整体术后康复

穴位按摩与中药足浴从多个方面共同改善术后身体状态, 使患者胃肠功能、躯体舒适度、睡眠质量同步提升, 进而促进整体康复进程加快, 提升患者恢复状态与生活质量, 同时增强患者对护理工作的认可与配合度。术后康复是一个系统性过程, 任何一个环节的不适都会影响整体恢复速度, 穴位按摩联合中药足浴从胃肠、疼痛、循环、情绪、睡眠等多个维度进行调理, 让患者身体机能全面改善, 不仅能够缩短恢复时间, 还能提升康复后的舒适度与生活质量, 让患者感受到更加细致、人性化的护理服务。整体康复速度的提升, 也能缩短患者的住院周期, 减轻医疗负担, 实现护理效果与医疗效益的双重优化。

3 穴位按摩联合中药足浴的护理实施要点

3.1 术前评估与准备

实施干预前需全面评估患者身体状况、手术情况、皮肤状态及耐受程度, 排除不适宜开展中医外治的情况, 根据患者体质与术后症状合理选择穴位与中药足浴方剂, 做好环境、物品与患者隐私保护准备, 保证干预过程安全舒适。护理人员需要详细了解患者的手术方式、术后生命体征、皮肤有无破损、过

敏史以及身体耐受情况, 在此基础上制定个性化的干预方案, 同时调整室内温度与环境, 保护患者隐私, 让患者在放松、安心的状态下接受护理干预。充分的术前评估与准备, 可有效规避干预风险, 确保每一项操作都贴合患者的实际身体状况, 提升护理的安全性与针对性。

3.2 规范操作流程

穴位按摩由专业护理人员按照规范手法执行, 力度轻柔适中, 以患者感觉舒适得气为标准, 注重穴位定位准确、操作顺序合理, 避免过度刺激造成不适。中药足浴严格控制适宜温度与时长, 保持药液新鲜, 操作过程中密切观察患者反应, 做好保暖措施, 防止受凉或出现头晕、心慌等不良反应。在操作过程中, 护理人员要保持手法轻柔、节奏平稳, 根据患者的感受随时调整力度与方式, 足浴过程中注意观察患者面色、出汗情况与主观感受, 避免因温度过高或时间过长引发不适, 全程以安全、舒适为首要原则。标准化的操作流程, 是保证干预效果、维护患者安全的关键, 也是中医护理技术规范应用的重要保障。

3.3 护理观察与健康指导

干预过程中加强巡视, 主动与患者沟通交流, 关注患者感受与身体反应, 及时调整操作方式与强度, 确保干预过程平稳顺畅。同时开展针对性健康指导, 向患者及家属讲解干预目的、配合要点与注意事项, 普及术后康复与中医护理相关知识, 提升患者认知水平与依从性, 确保干预效果稳定发挥。护理人员要及时发现并处理操作中出现的轻微不适, 通过细致的沟通与专业的指导, 消除患者的顾虑与担忧, 让患者充分理解中医护理干预的意义与价值, 主动配合护理操作, 提升整体干预效果。全面的健康指导, 还能帮助患者掌握自我护理技巧, 为出院后的居家康复打下基础。

3.4 术后记录与动态调整

每次干预后及时记录患者反应、症状改善情况与护理效果, 根据患者的恢复状态动态调整干预方案, 做到个体化、连续性护理, 使穴位按摩与中药足浴更贴合患者术后康复需求。通过完整的护理记录, 跟踪患者康复轨迹, 总结干预效果, 不断优化操作细节与方案设计, 让中医特色护理更具针对性与实效性, 为患者提供持续、精准的术后康复支持。动态调整的护理方案, 能够紧跟患者的康复节奏, 在不同恢复阶段给予最适宜的护理干预, 最大限度发挥中医护理技术的康复作用。

4 应用优势与推广价值

穴位按摩联合中药足浴具备操作简便、安全无创、成本适宜、患者接受度高等显著优势, 适合在各级医疗机构妇科护理工作中推广应用。该方法无需复杂设备, 易于学习与掌握, 对医疗条件要求较低, 能够有效减轻患者经济负担与医疗资源消耗, 尤其适合基层医疗机构开展。在基层医疗资源相对有限的

条件下, 此项技术可快速落地实施, 既不增加科室运营成本, 也不会给患者带来额外费用压力, 真正实现低成本、高获益的护理服务目标。同时, 作为中医特色护理技术, 其与现代快速康复理念高度契合, 可有效提升术后护理质量, 减少并发症, 促进患者早日康复, 助力医疗服务效率的提升。将其融入妇科术后常规护理, 能够丰富护理服务内涵, 提升护理专科水平, 体现人文关怀与中西医结合的护理优势, 打造更具特色的护理服务模式。在临床实践中, 该联合干预方式可有效提升患者就医舒适度与满意度, 增强患者对护理工作的信任感与配合度, 构建更加和谐的护患关系。在国家大力推动中医药传承创新发展、倡导优质高效护理服务的背景下, 该技术的推广应用既符合医学发展趋势, 也能更好地满足患者对舒适化、人性化、多元化康复服务的需求, 具有良好的临床应用价值与广阔的推广

前景, 对推动中医适宜技术普及、提升妇科护理整体水平具有重要而深远的意义。

5 结论

穴位按摩联合中药足浴是安全高效、贴合临床需求的中医特色护理方案, 应用于妇科术后护理, 可有效改善胃肠功能、缓解疼痛、促进循环、提升睡眠质量、稳定情绪状态, 对加速术后康复、提高护理质量具有重要意义。临床应用中应坚持辨证施护、规范操作, 充分发挥两种技术的协同作用, 不断优化护理流程。随着中医适宜技术的不断普及与中西医结合护理模式的深入发展, 穴位按摩联合中药足浴将在妇科术后康复中发挥更加重要的作用, 为女性患者提供更优质、更人性化的护理服务。

参考文献:

- [1] 陈秀华,李润贞.中医特色护理在妇科术后患者中的应用研究[J].护理学杂志,2021,36(10):45-47.
- [2] 张敏,刘艳.穴位按摩联合中药足浴对妇科术后胃肠功能恢复的影响[J].中国中医药现代远程教育,2022,20(08):132-134.
- [3] 王丽,赵雪梅.中医外治法在妇科术后并发症预防中的应用进展[J].护理研究,2020,34(18):3285-3288.
- [4] 林艳,陈丽娟.辨证施护联合穴位按摩对妇科腹腔镜术后康复的影响[J].中华现代护理杂志,2021,27(22):3045-3049.
- [5] 黄晓琼,叶菁.中药足浴联合穴位按摩改善妇科术后睡眠障碍的临床观察[J].世界中医药,2020,15(S1):267-268.