

中医适宜技术融入孕期保健宣教的实施效果评价

肖燕丽, 邓娜*

南昌市第三医院妇产科, 江西 南昌

收稿日期: 2024年12月26日; 录用日期: 2025年2月7日; 发布日期: 2025年2月18日

摘要

目的: 基于中医适宜技术进行孕期保健宣教, 探讨其对缓解产褥期妇女不良情绪发生的实施效果。方法: 选取某省会城市三甲医院在一年时间内的132名孕期妇女作为研究对象, 将中医适宜技术融入孕期保健宣教, 通过问卷调查和体检实测等方式对保健宣教的实施效果进行评价。结果: 实施保健宣教的观察组孕产妇受不良情绪影响显著低于对照组, 对照组成员的心理健康状况平均得分为1.675, 实施孕期保健宣教的观察组成员平均得分为1.175, 其中 $P < 0.05$ 显示对照组和观察组差异有统计学意义。结论: 基于中医适宜技术进行孕期保健宣教, 可帮助孕妇了解产褥期的生理和心理变化, 减少不良情绪的发生, 值得临床推广。

关键词

中医适宜技术, 孕产妇, 保健宣教, 产褥期, 实施效果评价

Evaluation of the Implementation Effect of Integrating Traditional Chinese Medicine Appropriate Techniques into Pregnancy Health Education

Yanli Xiao, Na Deng*

Obstetrics and Gynecology Department of Nanchang Third Hospital, Nanchang Jiangxi

Received: Dec. 26th, 2024; accepted: Feb. 7th, 2025; published: Feb. 18th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 肖燕丽, 邓娜. 中医适宜技术融入孕期保健宣教的实施效果评价[J]. 中医学, 2025, 14(2): 577-582.
DOI: 10.12677/tcm.2025.142086

Abstract

Objective: Exploring the effectiveness of prenatal health education based on appropriate traditional Chinese medicine techniques in alleviating negative emotions in postpartum women. **Method:** 132 pregnant women from a tertiary hospital in a provincial capital city were selected as the research subjects within one year. Traditional Chinese medicine appropriate techniques were integrated into prenatal health education, and the implementation effect of health education was evaluated through questionnaire surveys and physical examinations. **Result:** The observation group of pregnant women who received health education was significantly less affected by negative emotions than the control group. The average score of the psychological health status of the control group members was 1.675, while the average score of the observation group members who received pregnancy health education was 1.175. $P < 0.05$ showed a statistically significant difference between the control group and the observation group. **Conclusion:** Based on the appropriate techniques of traditional Chinese medicine, prenatal health education can help pregnant women understand the physiological and psychological changes during the postpartum period, reduce the occurrence of negative emotions, and is worthy of clinical promotion.

Keywords

Appropriate Techniques in Traditional Chinese Medicine, Pregnant Women, Health Education, Puerperal Period, Implementation Effect Evaluation

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

中医适宜技术又称“中医药适宜技术”“中医保健技能”，它是传统医学的重要组成部分。早在 21 世纪初，国家中医药管理局就制定了《基层常见病多发病中医药适宜技术推广项目目标与要求》(国中医药办发〔2008〕38 号)，从国家层面开展了基层常见病多发病中医适宜技术推广工作。在国务院办公厅 2022 年下发的《“十四五”中医药发展规划》中提到，根据全国中药资源普查的结果，我国公民中医药健康文化素养水平达 20.69%，公民中医药健康文化素养水平持续提高，下一步要继续支持中医药养生保健服务有序发展，以及中医药与相关行业持续融合发展。在 2023 年 2 月下发的《中医药振兴发展重大工程实施方案》中指出(国办发〔2023〕3 号)的“中医药健康服务高质量发展工程”一项中特别强调，实施重点人群中医药健康促进项目，对妇幼健康中医适宜技术推广进行试点。

孕产妇保健是指适龄孕产妇在孕期和产期得到良好的呵护，以保障母亲和婴儿安全和健康[1]。由于孕产期妇女(尤其是首次怀孕的孕产期妇女)常出现心神不宁、焦虑、抑郁以及其他可能的并发症，因此，孕产期妇女的保健工作就需要摆在医院产科各项工作的重要位置。中医适宜技术在参与孕产妇的孕期与产期保健期间，主要贯彻实施的是“治未病”与“未病先防”的理念，对孕产妇的饮食起居与心理状况进行有效的管理和干预。另一方面，从中药干预、药膳食疗、乳房保健与运动管理等多方面对孕产妇进行保健调养的同时，利用中医适宜技术对孕产妇的体质进行评估，注意可能的疾病防治，有针对性地给产褥期妇女制定详细的个性化的中医健康管理 and 治疗方案[2]。产褥期是指分娩后至产后 6 周的时间段，是孕产妇身体和心理适应的过程。在这一时期，孕产妇的身体会发生很多变化，如子宫收缩、乳房胀痛、

恶露排出等，同时也会面临着育儿、家庭、社会等多方面的压力，容易出现不良情绪，如焦虑、抑郁等。这些不良情绪会影响孕产妇的身心健康，甚至对婴儿的健康也会产生负面影响。产褥期妇女的身心健康直接关系到婴儿的生长发育及整个家庭的和睦健康[3]，缓解产褥期妇女的不良情绪，提高其身心健康水平，对于促进婴儿健康发育，维护家庭和谐乃至社会和谐都具有重要作用。研究[4]-[6]指出，利用中医适宜技术对孕期妇女进行保健宣教，有助于孕妇了解到自己在孕产期需要注意到的饮食、运动、心理等方面的问题；有助于预防孕产期出现妊娠高血压、妊娠糖尿病等并发症的发生；有助于孕妇了解到在孕产期如何保持良好的身体状态，从而促进胎儿的健康发育。除此之外，还需要关注孕期保健宣教对产褥期妇女心理方面的作用，促进其增强自我保健意识，减少不良情绪的发生[7]-[11]。近年来，有许多学者探讨了中医适宜技术对孕产妇的影响，例如，舒爱英等[12]研究了中医适宜技术管理对孕产妇健康状况及分娩结局的影响，张冬冬和刘瑞[13]呈现了中医适宜技术在中医院孕产妇健康管理中的运用，孙巧女[14]对中医适宜技术参与产后访视在孕产妇保健工作中进行了分析。基于此，本研究在完成前期调研和文献分析的基础上，将中医适宜技术融入孕期保健宣教，通过问卷调查和体检实测等方式评价孕期保健宣教对缓解产褥期妇女不良情绪发生的实施效果，并由此提出合理建议以提升孕产妇应对产褥期不良情绪的能力，现将结果报道如下。

2. 资料与方法

2.1. 研究对象临床资料

本研究选取了 2023 年 9 月~2024 年 8 月期间某省会城市三甲医院的 132 名建档产妇作为研究对象，对其进行基于中医适宜技术的孕期保健宣教。研究对象的纳入标准包括：① 年龄在 23~36 之间；② 按要求在本医院进行规律检查；③ 孕期妇女同意参与调研并给予配合。排除有以下情况的研究对象：① 孕期相关并发症患者；② 语言表达不清楚的对象；③ 不愿意配合调研的对象；按照研究样本的独立与随机二重性，将全部研究对象分为对照组和观察组，每组 93 例。对比两组研究对象的基本数据发现，她们的年龄、文化水平、家庭年收入水平等一般资料方面差异无统计学意义($P>0.05$)，统计结果见表 1，因此可对调研数据结果进行有效评价。

Table 1. Overall data comparison of survey subjects for prenatal health education
表 1. 孕期保健宣教调研对象的整体资料对比

类别	样本量	实际年龄 (岁)	文化程度的人数			家庭年收入水平(万元)的区间人数		
			初中及以下	高中、职高 或中专	大专及以上	≤10	≤10~<30	≥30
对照组	66	28.3 ± 2.6	14	21	31	7	45	14
观察组	66	27.9 ± 2.1	13	20	33	5	48	13
χ^2 值		2.325		1.754			3.670	
P 值		0.324		0.716			0.572	

2.2. 调查方法与数据收集

中医适宜技术融入孕期保健宣教的内容主要包括以下几个方面：① 产褥期的生理和心理变化。孕产妇需要了解产褥期的生理变化，如子宫收缩、乳房胀痛、恶露排出等，以及心理变化，如情绪波动、焦虑、抑郁等。这些知识可以帮助孕产妇更好地适应产褥期的变化，减少不必要的恐惧和焦虑。② 自我保健知识。孕产妇需要了解如何进行产后恢复，如正确的饮食、适当的运动、合理的休息等。此外，孕产妇

还需要了解如何进行母乳喂养、婴儿护理等方面的知识。③ 产褥期并发症的预防和处理。孕产妇需要了解产褥期可能出现的并发症,如产后出血、产褥感染等,以及如何预防和处理这些并发症。孕期保健宣教的方式包括:① 讲座;② 小组讨论;③ 对孕期妇女进行个别指导;④ 向孕期妇女发放宣传资料。

在进行调查过程中,采用如下研究设计: 对照组接受常规孕期体检和护理,不接受基于中医适宜技术的孕期保健宣教。观察组在常规孕期体检的基础上,接受全面孕期保健宣教,不同孕期的保健宣教内容可依据孕期保健指南(2018) [15]实施,具体操作中将其分为三个阶段:① 孕早期保健宣教:孕早期是指孕妇怀孕至第 12 周,在这个阶段,由专门护理人员将孕产妇集中到宣教室进行两次宣教,告知孕妇需要注意饮食均衡和多样性,尽量避免食用油腻、辛辣、刺激性食物和生冷食物,多食用新鲜蔬菜、水果、粗粮等富含营养的食物;可以适当进行一些轻度的运动,如散步、瑜伽、游泳等,但需要避免剧烈运动和长时间站立,同时告知孕妇要多与亲人和朋友沟通,保持心情愉快。② 孕中期保健宣教:孕中期是指孕妇怀孕第 13 周至第 28 周,在这个阶段,由专门护理人员将孕产妇集中到宣教室进行两次宣教,提高孕产妇对妊娠健康知识掌握度,指导孕产妇多食用富含蛋白质、钙、铁等营养素的食物,尽量避免食用高糖、高脂、高盐的食物,同时预防营养过剩;对孕产妇此阶段可能遇到的心理问题,通过加微信结对子方式,时时进行互动和解答。③ 孕晚期保健宣教:孕晚期是指孕妇怀孕第 29 周至分娩,在这个阶段,由专门护理人员将孕产妇集中到宣教室进行两次宣教,结合产检结果与胎动及宫缩情况告知孕妇相关注意事项,让孕产妇学会自行观察胎动和宫缩;向孕妇仔细讲解顺产分娩需注意事项,加强对孕妇产前的心理进行疏导,避免情绪波动和压力过大,缓解孕产妇对分娩的恐惧心理。

3. 设置问卷与评价结果

3.1. 设置观察指标问卷

依据孕前与孕期保健指南(2018) [15]与产褥期妇女心理健康影响因素设置量表,从接受中医适宜技术融入孕期保健宣教的体会、情绪表达、思维方式、日常交往方式、孕产期生活习性、运动方式、膳食习惯、睡眠规律等多个方面评估孕期保健宣教对缓解产褥期妇女不良情绪发生的实施效果。量表共设置问题 55 道,将其分成 5 个因子:① 躯体化障碍和强迫症;② 交流障碍与关系敏感;③ 焦虑症和抑郁症;④ 敌对情绪和偏执症;⑤ 重度精神疾病和其他。同时将每个因子的分数设置如下:因子得分小于 1.5 为正常;介于 1.5 到 3.5 之间为轻度和中度区间;3.5 以上表示为重度。值得一提的是,分数越高表示出现不良情绪的可能性越大,产褥期妇女越可能出现心理障碍[4] [16]。

3.2. 统计分析结果

利用 SPSS 22.0 对录入收集的数据进行统计分析,使用 t 检验的分析方法,得到对照组成员的心理健康状况总体平均分为 1.675,实施孕期保健宣教的观察组成员总平均得分为 1.175,详细结果见下表 2,其中 $P < 0.05$ 显示对照组和观察组差异有统计学意义。

Table 2. Comparison of psychological health scores between the control group and the observation group
表 2. 对照组和观察组心理健康状况得分比较

类别	样本量	因子得分区间的人数与平均得分						
		小于 1.5		介于 1.5 到 3.5 之间		3.5 以上		全区间
		人数	平均得分	人数	平均得分	人数	平均得分	平均得分
对照组	66	37	1.257 ± 0.421	28	2.151 ± 0.356	1	3.832 ± 0	1.675 ± 0.824
观察组	66	50	0.980 ± 0.558	16	1.784 ± 0.279	0	/	1.175 ± 0.736

续表

t 值	1.077	1.352	/	1.149
P 值	0.000	0.000	/	0.000

4. 讨论与建议

孕期妇女对于保健知识的了解情况会对其家庭和社会的健康水平造成影响，及时掌握孕期妇女心理状况并积极进行保健宣教，可有效降低产褥期妇女不良情绪的发生概率，提升母婴健康水平。通过将中医适宜技术融入孕产妇保健实施效果的评价可以发现，引入中医适宜技术的孕期保健宣教在多方面展现出了积极作用。在进行了孕期保健宣教的观察组中，其在产褥期不良情绪得分小于 1.5 的人数为 50 人(占总人数的 75.8%)，平均得分为 0.980，在人数上比没有进行孕期保健宣教的同组别高 19.7 个百分点，在得分上低了 22 个百分点。在得分落在轻中度区间的对比中，观察组与对照组的人数分别为 16、28 人，区间内平均得分分别为 1.784、2.451 分，无论在区间人数还是区间内平均得分上，实施保健宣教的观察组孕产妇受不良情绪影响都显著低于对照组。此外，在孕期常见不适症状的缓解方面，像孕妇的腰酸背痛、孕期呕吐等情况，经过诸如穴位按摩等中医适宜技术相关知识的宣教，不少孕妇能够掌握简单的自我调理和应对方法，且不适症状得到了一定程度的缓解。这不仅提升了孕妇孕期的生活质量，也有助于减少因不适症状引发的焦虑情绪，从身心两方面保障孕期健康。此外，实施保健宣教之后，观察组中无一人的反映不良情绪状况的因子落在重度区间。通过对比以上调查结果可知，对孕产妇进行保健宣教，可以缓解产褥期妇女不良情绪的发生；同时，保健宣教的实施需要针对不同的产妇进行个性化的指导，才有更好的效果，促进提升产妇的心理健康水平。

另一方面，与传统的孕期保健宣教通常侧重于现代医学产检知识方面不同，将中医适宜技术融入孕产妇保健宣教，能有效拓宽孕产妇保健的途径和方法，提升孕妇保健意识与依从性。从评价结果来看，接受包含中医适宜技术的宣教后，孕妇对自身孕期保健的关注度明显提高，更有意愿主动参与孕产妇保健及相关活动；且孕产妇的依从性也有所显著增强，更加注重身体的整体调理和自然的保健方法。通过融入中医适宜技术的宣教增加了实操演示、体验互动等环节，比如现场教孕妇进行简单的穴位按摩，孕妇能更直观地感受和学习，增强了宣教的趣味性和实用性，易于被孕妇记住和运用，提高了宣教的实际效果。

本研究通过将中医适宜技术融入孕期保健宣教，探讨该措施对缓解产褥期妇女影响的实施效果。研究结果显示，人们对于孕产妇的保健意识越来越高，然而产褥期妇女的不良情绪发生仍然是一个普遍存在的问题。数据分析结果同时表明，通过对孕期妇女进行保健宣教，可以帮助孕妇了解产褥期的生理和心理变化，有效防止不良情绪的发生。因此，应加大孕期保健宣教的力度，通过宣传孕产妇保健知识，让孕产妇了解产褥期的生理和心理变化，以及如何进行科学的保健措施，帮助孕产妇更好地应对产褥期的不良情绪，减少不必要的焦虑和恐惧。应建立产褥期妇女心理健康支持体系，为孕产妇提供必要的心理咨询和支持，帮助她们排解负面情绪，增强自信心和自我调节能力[17]，有效地缓解产褥期妇女的不良情绪，提高孕产妇的母乳喂养质量和生活质量[18]。对医疗机构来说，应该通过多种渠道开展孕期保健宣教，以增强产妇的健康意识和健康素养。对家庭和社会来说，应该对孕产妇给予更多的支持，为她们提供更多的帮助和关爱。通过孕期保健宣教可有效缓解和预防产褥期妇女的不良情绪发生，提升护理满意度和孕期保健效果，值得临床推广。

基金项目

江西省中医药管理局科技计划课题“中医适宜技术融入孕产妇保健的实施效果评价”(2023B1279)。

参考文献

- [1] 唐朴勤, 丁霞. 中医参与孕产妇健康管理效果评价[J]. 中国妇幼保健, 2015, 30(21): 3558-3560.
- [2] 项蓓艳, 苏沧桑. 中医适宜技术健康管理对孕产妇健康状况的影响[J]. 中医药管理杂志, 2023, 31(9): 134-137.
- [3] 张文萍, 陈小丽, 刘卉, 宋然然. 产褥期妇女的心理健康状况及影响因素研究[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(21): 118-119.
- [4] 曾倩, 梁志聪, 吴美芳. 产褥期妇女心理健康状况及其影响因素调查[J]. 护理研究, 2015, 29(7): 2325-2328.
- [5] 张爱红, 李春丽. 基于人性化理念的精细化护理结合健康保健对产后抑郁症产妇的影响研究[J]. 临床医学工程, 2022, 29(9): 1273-1274.
- [6] 左玉霞. 孕妇孕产期保健需求及现状探讨[J]. 中外医疗, 2017, 36(18): 101-103.
- [7] 黄芸. 孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为的影响[J]. 当代医学, 2019, 25(11): 175-177.
- [8] 孙彦玲, 乔慧, 李宁. 孕产期保健宣教对产褥期妇女饮食及行为影响[J]. 中国公共卫生, 2013, 29(4): 611-614.
- [9] 王云霞, 李娜, 王爱华. 基于 Orem 理论护理模式对产褥期产妇不良情绪、自我保健能力及育婴行为的影响[J]. 国际护理学杂志, 2022, 41(2): 243-248.
- [10] 舒爱英, 胡健女, 吴筱飞. 中医适宜技术管理对孕产妇健康状况及分娩结局的影响[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(2): 291-293.
- [11] 张冬冬, 刘瑞. 中医适宜技术在中医院孕产妇健康管理中的运用[J]. 中医药管理杂志, 2021, 9(29): 207-208.
- [12] 孙巧女. 中医适宜技术融入产后访视在孕产妇保健工作中的应用[J]. 中医药管理杂志, 2022, 30(24): 206-208.
- [13] 李博, 胡少娜, 邱彩霞, 黄惠芬. 产褥期营养保健宣教在产妇产后恢复中的效果评价[J]. 中国当代医药, 2016, 23(29): 169-171.
- [14] 顾欣, 曹琦林, 彭雪, 范雪, 季静, 刘萍. 中心群组化孕期保健模式对高龄初产妇分娩不良情绪和妊娠结局的影响[J]. 中国临床护理, 2024, 16(1): 27-29.
- [15] 中华医学会妇产科学分会产科学组. 孕前和孕期保健指南[J]. 中华妇产科杂志, 2018, 21(3): 145-152.
- [16] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册[J]. 中国心理卫生杂志, 1999(13): 127-130.
- [17] 王逸芸, 高丽燕, 孙一丹, 陆雨晨, 王晓蕾. 产褥期妇女产后抑郁现状及影响因素分析[J]. 全科护理, 2021, 19(30): 4310-4314.
- [18] 钱敏, 陈惠清, 杜玉玲, 等. 中医适宜技术参与产后访视提高母乳喂养率效果评价[J]. 陕西中医, 2017(1): 60-61.