

急性乳腺炎瘀滞期的中医情志护理研究综述

杨林秀

云南省中医医院外科 云南昆明

【摘要】急性乳腺炎是哺乳期女性高发的乳腺感染性疾病，瘀滞期作为疾病初发阶段，是临床干预的黄金时期。该阶段核心病机为乳汁排泄不畅、乳络壅滞不通，而情志失常不仅会加重症状，还会延缓康复进程。中医理论提出，乳头归属于肝经，乳房对应胃经，肝主疏泄，掌管气机与情绪调畅。如果情志失和，容易引发肝气郁结、气血运行失常，进一步加重乳汁瘀积，由此形成情志失调-气机郁滞-乳汁瘀阻的恶性循环。本文分析了急性乳腺炎瘀滞期患者情志异常的具体表现、诱发因素及对预后的不良影响，系统总结各类中医情志护理手段，完善本病中医护理方案，调节患者身心状态，促进病情恢复，减少慢性迁延风险。

【关键词】急性乳腺炎；瘀滞期；中医情志护理；肝气郁结；产后护理

【收稿日期】2026 年 5 月 5 日 **【出刊日期】**2026 年 6 月 2 日 **【DOI】**10.12208/j.ijmd.20260055

A review of traditional Chinese medicine emotional care for the stagnation stage of acute mastitis

Linxiu Yang

Department of Surgery, Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Acute mastitis is a common infectious disease among lactating women. The stagnation stage is the initial stage of the disease and is the golden period for clinical intervention. The core pathogenesis of this stage is poor lactation drainage and blocked lactiferous ducts. Emotional disorders not only aggravate the symptoms but also delay the recovery process. Traditional Chinese medicine theory suggests that the nipple belongs to the liver meridian, the breast corresponds to the stomach meridian, and the liver governs the smooth flow of qi and regulates emotions. If emotions are out of balance, it is prone to cause liver qi stagnation and abnormal circulation of qi and blood, further aggravating the accumulation of milk, thus forming a vicious cycle of emotional imbalance - qi stagnation - milk stasis. This article analyzes the specific manifestations, inducing factors, and adverse effects on prognosis of emotional disorders in patients with the stagnation stage of acute mastitis, systematically summarizes various traditional Chinese medicine emotional care methods, improves the traditional Chinese medicine nursing plan for this disease, regulates the patient's physical and mental state, promotes the recovery of the disease, and reduces the risk of chronic persistence.

【Keywords】 Acute mastitis; Stagnation stage; Traditional Chinese medicine emotional care; Liver qi stagnation; Postpartum care

急性乳腺炎是产后哺乳期初产妇多发的乳腺急性化脓性病症，发病高峰集中在产后 3~4 周，属于乳腺常见良性疾病。中医将该病划分为瘀滞期、成脓期、溃后期三个阶段，其中瘀滞期为发病早期，症状最轻、病程较短，尚未出现明显化脓征象，核心病机为乳汁淤积、肝郁胃热、气机运行失常。此阶段及时开展干预，能够有效阻断病情发展，实现临床治愈^[1]。产后气血亏虚、乳房胀痛不适、哺乳带来的心

理压力，加上身份角色转变产生的适应障碍，多重因素叠加极易造成情志失调。中医情志护理秉持整体观念与辨证施护的原则，以疏导情绪、调和气机为切入点，辅助疾病恢复。情志平和舒畅，则肝气顺达、乳汁排泄通畅；如果情绪抑郁不畅，便会导致乳络壅塞、乳汁淤积，加重病情^[2]。现阶段针对本病的临床研究，大多侧重物理通乳、中药外敷等躯体干预手段，专门围绕瘀滞期开展的情志护理系统性综

述仍较为欠缺。鉴于此,本文全面梳理急性乳腺炎瘀滞期情志失常带来的不良影响,归纳总结中医情志护理干预体系,旨在为临床规范开展情志护理工作、健全中西医结合护理模式提供参考。

1 急性乳腺炎瘀滞期患者的情志危害

1.1 患者主要情志异常表现

急性乳腺炎瘀滞期患者的情志异常以肝郁失疏为核心,结合产后特殊生理状态,主要表现为抑郁、焦虑、烦躁易怒、思虑过度、恐惧不安等情绪问题,其中抑郁是最常见的因素。患者受乳房胀痛、哺乳被迫中断等影响,经常出现情绪低落、自我否定,同时担忧病情无法正常哺乳。焦虑多合并躯体不适,由于对疾病缺乏了解,害怕病灶化脓、接受手术,担心乳腺功能受损,进而出现心神不宁、失眠等表现。乳房持续性胀痛、乳汁排出不畅,还易导致患者性情急躁、情绪失控,甚至抗拒交流。初产妇普遍缺少哺乳经验,常会反复纠结病因与喂养方式,思虑过多进一步加重气机郁滞。也有部分患者存在认知偏差,担心病情恶变、治疗产生痛感,或是顾虑药物影响婴幼儿健康,继而产生明显恐惧心理。上述负面情绪既可单独出现,也可相互交织,形成复合型情志失常。

1.2 情志异常的诱发因素

患病后患者的情绪异常是生理、心理、家庭、社会多重因素共同作用的结果,具备鲜明的产后特征。生理上,产后女性气血亏虚、脏腑机能偏弱,心神失养,情绪调节能力随之下降;再加上乳房胀痛、结块、乳汁淤积等躯体不适,易引发情绪失常,呈现出躯体不适诱发情志损伤的特点。心理方面,初产妇面临角色转变的压力,育儿、哺乳任务繁重,加之对疾病认知不足,因担忧病情发展与预后,进而滋生焦虑、恐惧等情绪。家庭层面,部分家属存在育儿观念偏差,一味要求纯母乳喂养,甚至归咎于患者喂养不当,且缺少情感关怀与生活分担,进一步加重负面情绪。社会层面,大众舆论对母乳喂养的过度强调、职场哺乳的现实困扰、对产后恢复的过度担忧,都会加剧患者心理负担。此外,临床护理多聚焦于躯体症状干预,普遍忽略情绪评估与心理疏导,致使负面情绪不断堆积,难以疏解。

1.3 不良情志对疾病预后的负面影响

中医“七情内伤”理论认为,怒伤肝、思伤脾,这与本病瘀滞期肝郁胃热、乳络瘀阻的核心病机高

度契合。负面情绪会进一步打乱脏腑机能,形成恶性循环:抑郁、暴怒易损伤肝脏,致使肝气郁结、乳络壅塞,加重乳汁淤积,推动病症由瘀滞期发展至成脓期,大幅增加化脓及手术风险;思虑过度则损伤脾胃,造成气血生成不足、机体免疫力降低,削弱自身修复能力。

现代医学研究也表明,长期负面情绪会激活交感神经,促使肾上腺素分泌增多,造成乳腺局部血液循环不畅,既阻碍乳汁排出,也不利于炎症消退,同时还会抑制免疫功能,延缓康复进程。此外,情志失常还会影响睡眠质量与治疗依从性,导致患者配合度下降,从而导致造成病情反复迁延,甚至诱发产后焦虑、抑郁,对母婴身心健康及家庭和睦均造成不良影响。

2 急性乳腺炎瘀滞期的中医情志护理干预方法

2.1 传统中医情志调护法

传统中医情志调护以七情相胜五行学说为指导,遵循辨证原则实施情志疏导,是临床基础且核心的护理手段,主要分为情志相胜、言语开导、静心安神三类。

情志相胜法依托五行相克规律开展干预:针对肝郁抑郁的患者,运用“喜胜忧”思路,借助轻松交谈、舒缓音乐、育儿经验分享等方式调动愉悦情绪,达到疏肝解郁的效果;对于性情急躁、易怒不安者,则采用静心疏导法平复患者躁动的心绪^[3]。

言语开导法要求护理人员结合患者病情与认知能力,开展个体化健康宣教与心理沟通。用通俗的语言讲解疾病病机,阐明情绪与病情之间的关联,打消患者对病情恶变、手术治疗等方面的顾虑。同时耐心倾听患者心声,共情其心理压力,引导负面情绪合理宣泄,帮助患者建立康复信心。

静心安神法多用于失眠、心神不宁、思虑过重的人群。指导患者每日早晚进行15至20分钟的腹式呼吸与静坐冥想,以此收敛心神、疏利气机、疏解肝郁,同时改善睡眠质量,为病情恢复创造有利条件。

2.2 中医特色技术联合情志护理

单纯开展情志疏导效果较为局限,临床上常将中医特色外治疗法与情志护理结合,实现调身、调神双重干预,各类疗法安全性高,适用于哺乳期女性。常用干预手段包含耳穴压豆、穴位按摩、中药熏蒸、经络刮痧等。耳穴压豆选取肝、脾、乳腺、神门

等穴位,借助穴位刺激发挥疏肝理气、安神通乳之效,操作过程中同步开展情绪安抚,兼顾躯体调理与心理疏导^[4]。穴位按摩多取太冲、膻中、乳根、期门诸穴,轻柔按揉以疏通乳络、缓解乳房胀痛,同时配合言语沟通舒缓焦虑。其中太冲穴擅长疏肝解郁,膻中穴可疏调周身气机,从根源改善气滞乳瘀与情志失常问题。中药熏蒸、温和刮痧能够减轻躯体痛感,减少负面情绪产生,加之护理人员全程陪伴疏导,逐步形成躯体康复、情绪平和的良性循环^[5]。

2.3 情志膳食与起居调护

中医膳食与起居调护是情志护理的重要辅助方式,通过合理管控饮食、作息,调养脏腑与气血,进而平稳情绪、促进康复。膳食调理遵循疏肝清热、健脾通乳的原则辨证配餐:情绪低落、肝郁明显者,可以多食用玫瑰花、佛手、丝瓜、陈皮等疏肝理气食材;胃热、烦躁不安者,需忌食辛辣、油腻及温补类食物,优选冬瓜、绿豆、山药等清淡清热食材。同时做到饮食有度,切勿盲目进补,以免损伤脾胃功能、加重气机郁滞^[6]。

起居调护以安神养气为核心,督促患者养成规律作息,保证充足睡眠,防止劳累耗伤气血、加重心绪不宁。日常保持环境安静整洁、通风适宜,帮助舒缓烦躁情绪。此外,规范哺乳节奏,定时排空乳汁,降低乳汁淤积复发风险,减少躯体不适引发的情绪波动,实现饮食、起居、情志与病症的一体化调护^[7]。

2.4 家庭协同情志护理干预

家庭支持不足是诱发患者情志失常的重要因素,而家庭协同护理也是中医情志护理的有效延伸。护理人员需面向家属开展健康宣教,讲解疾病病机以及情绪调护对康复的重要意义,纠正家属的错误认知,杜绝指责式照护,避免进一步加重患者心理压力。同时引导家属主动分担育儿事务与日常家务,减轻患者身心负担,多给予陪伴、理解与鼓励,包容患者的情绪变化,营造和睦的家庭环境^[8]。家属可陪同患者进行冥想、呼吸放松等情绪调节训练,在患者乳房胀痛不适时,辅以轻柔按摩并加以安抚,配合开展情志调理。家庭协同护理能够打通院内治疗与居家养护的衔接环节,持续稳定患者情绪,有效降低疾病复发概率,进一步巩固长期康复成效。

3 总结

急性乳腺炎瘀滞期患者的乳汁瘀积、经络阻滞

与情志失调互为因果、相互影响,负面情绪是导致病情进展、预后不良的关键危险因素。现阶段临床已构建起包含传统情志疏导、中医特色外治、膳食起居调养、家庭协同照护在内的多元化干预体系,充分契合中医整体观与辨证施护思想。该综合方案能够有效疏解负面情绪、疏通周身气机,促进炎症消退与乳汁正常排出,在提升康复效率、减少病情复发、改善产后身心健康等方面具有突出作用。

参考文献

- [1] 杨洋.情志疗法结合穴位按摩预防产后抑郁的效果研究[J].中国科技期刊数据库 医药,2025(5):038-041.
- [2] 瞿曦,何朋芝.七步砭石通乳法联合情志护理在急性乳腺炎瘀滞期的应用[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(12):146-148.
- [3] 杨悦雯.中医穴位按摩联合情志护理在乳腺增生患者中的应用效果研究[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2026(3):172-175.
- [4] 马珍.艾灸结合情志疏导在急诊气滞血瘀型慢性腰痛患者中的综合干预模式探讨[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2026(2):118-121.
- [5] 严樊露,严丽洁,刘晋苏等.改良正念减压认知疗法联合共情疗法对产后抑郁状态产妇母乳喂养与心理状态影响[J].中国计划生育学杂志,2025,33(9):2047-2051+2057.
- [6] 华琼,周鹤,左明秀.中医情志护理对乳腺癌术后患者心理复原力、预期性悲伤的影响[J].临床医学研究与实践,2025,10(5):162-165.
- [7] 肖菊花,彭小玉.围手术期中医情志护理对乳腺癌患者术后负性情绪干预效果的 Meta 分析[J].护理实践与研究,2023,20(3):431-437.
- [8] 尹小竹.延续性心理韧性及情志护理干预对初产妇产后焦虑抑郁情绪的影响[J].妇儿健康导刊,2022,1(6):123-126.

版权声明:©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS