

# Progressive Relaxation of Musical Muscles in a Case of Hyperemesis Gravidarum

Xueying Zhou

Emergency Department, West China Second Hospital, Sichuan University, Chengdu, Sichuan, 610041, China

## Abstract

Nausea and Vomiting of Pregnancy (NVP) is a common symptom of early pregnancy. At present, its etiology and pathogenesis are not clear, and there is no very precise definition. Since the time of the onset and disappearance of early pregnancy reaction is consistent with the time of the rise and fall of pregnant women's blood hCG value, it suggests that hyperemesis gravidarum may be related to the rise of hCG level. At the same time, hyperemesis gravidarum is also easy to occur due to excessive emotional tension and unstable nervous system function. Hyperemesis gravidarum not only affects the quality of life of pregnant women, but also threatens the life safety of the fetus and pregnant women, and even leads to the termination of pregnancy. However, in clinical work, due to worries about the potential impact of drugs on embryos, the treatment scheme is often conservative, which has a certain impact on the quality of life and safety of pregnant women. Because the curative effect is not good, the treatment time is long and other factors all aggravate the tension and anxiety of pregnant women, and in severe cases, depression symptoms appear. At present, music therapy has been widely used in clinical work at home and abroad. As a non drug and non-invasive treatment method, music therapy can relax, decompress, relieve pain, relieve anxiety, tension and other effects on the clinical treatment of various psychological and physical diseases. This paper reports a case of 30 year old woman with 7+4 weeks of pregnancy who entered the observation room of the author's department due to frequent vomiting, stomach pain, fatigue, abnormal urine protein and ketone body. During the observation period in the hospital, routine treatment was adopted: protection of gastric mucosa and fluid infusion were combined with gradual relaxation of musical muscles. After 3 days, the nausea and vomiting of the patient were obviously relieved, and the urinary ketone and electrolyte indicators were turned to normal.

## Keywords

music therapy; gradual relaxation of musical muscles; hyperemesis gravidarum; anxiety; depressed

## 音乐肌肉渐进式放松在一例妊娠剧吐中的应用

周雪莹

四川大学华西第二医院急诊科, 中国·四川成都 610041

## 摘要

妊娠期恶心呕吐 (Nausea and Vomiting of Pregnancy, NVP) 是妊娠早期的常见症状。目前, 其病因及发病机制尚不明确, 也没有十分确切的定义。鉴于早孕反应开始与消失的时间同孕妇血hCG值上升和下降的时间一致, 由此说明妊娠剧吐发生的可能与hCG水平升高有关。同时情绪过度紧张、神经系统功能不稳定也易发生妊娠剧吐。妊娠剧吐不仅影响孕妇的生活质量, 同时也威胁着胎儿及孕妇的生命安全, 甚至导致妊娠终止。而在临床工作中常常因担心药物对胚胎的潜在影响, 治疗方案往往选择比较保守, 从而给孕妇的生活质量及生命安全等带来一定的影响。因为疗效欠佳, 治疗时间长等因素均加重孕妇紧张、焦虑情绪, 严重者出现抑郁症状。目前音乐治疗已于国内外的临床工作中被广泛使用, 音乐治疗作为非药物、非侵入性的治疗手段, 能对各种心理和躯体疾病的临床治疗起到放松、减压、缓解疼痛、舒缓焦虑、紧张等作用。论报告一例孕7+4周, 30岁的妇女因出现频繁呕吐, 伴胃部疼痛、乏力, 尿蛋白、酮体异常入观笔者所在科留观室。留院观察期间采用常规治疗: 保护胃黏膜、补液的同时用音乐肌肉渐进式放松治疗。3天后患者恶心呕吐明显缓解, 尿酮及电解质指标转至正常。

## 关键词

音乐治疗; 音乐肌肉渐进式放松; 妊娠剧吐; 焦虑; 抑郁

## 1 引言

约有半数以上妇女在怀孕早期会出现早孕反应, 包括头晕、疲乏、嗜睡、食欲不振、偏食、厌恶油腻、恶心、呕吐等。症状的严重程度和持续时间因人而异, 多数在孕6周

前后出现, 8~10周达到高峰, 孕12周左右自行消失。少数孕妇早孕反应严重, 频繁恶心呕吐, 不能进食, 以致发生体液失衡及新陈代谢障碍, 甚至危及孕妇生命, 称为妊娠剧吐。至今病因不明。鉴于早孕反应开始与消失的时间同孕妇血hCG值上升和下降的时间一致, 加上葡萄胎、多胎妊娠孕妇的血hCG值明显升高, 使剧烈呕吐发生率也增高, 由此说明妊娠剧吐发生的可能与hCG水平升高有关。另外, 雌

【作者简介】周雪莹 (1992-), 女, 中国四川成都人, 本科, 主管护师, 从事艺术治疗、护理管理研究。

激素也同妊娠剧吐密切相关，妊娠恶心及呕吐随雌二醇的水平增减而增减，服用雌激素者比未服者更容易恶心及呕吐，从而证明了这种症状对雌激素的易感性。焦虑、忧虑、精神过度紧张及生活环境和经济条件较差的孕妇，也易发生妊娠剧吐，由此提示此病可能和精神、社会因素有关。音乐治疗作为非药物、非侵入性的治疗手段，其对各种心理和躯体疾病的临床治疗得以应用并得到临床证据的肯定。一项关于音乐干预对孕期应激仔鼠恐惧行为的影响及相关机制的 RCT 研究表明，音乐是一种放松和减压的手段，音乐干预可缓解术后疼痛，并降低由于疼痛及焦虑所致的心率加快、血压及血糖升高，还可提高血氧饱和度；音乐的生理效应可能是通过对神经营养因子的影响来调节下丘脑—垂体—肾上腺素轴的功能。音乐疗法不仅运用到疾病治疗方面，也被运用到了正常人群。易淑梅等将音乐治疗运用到保胎孕妇中，能较好地减轻保胎孕妇的焦虑与抑郁情绪，提高孕妇的护理满意度。现报道一例孕 7+4 周妊娠剧吐妇女应用音乐肌肉渐进式放松治疗的过程及效果。

## 2 病例报告

患者，女，汉族，30岁，孕 7+4 周，因“6天前出现频繁呕吐，伴胃部疼痛、乏力”于急诊科就诊，尿常规示：尿蛋白 1+，酮体 3+（表 1），遂于笔者所在科留院观察。留院观察期间于常规治疗：禁食、保护胃黏膜、补液治疗。焦虑自评量表（SAS）评分：46分，华西心晴指数量表：0分。根据焦虑自评量表及华西心晴指数量表评分，患者不存在焦虑心理及不良情绪，但患者存在紧张情绪及强烈的身体不适，适合采用音乐肌肉渐进式放松治疗。

表 1 入观小便分析结果

中文名	定量结果	参考值	单位
【化学成分】			
白细胞酯酶	-	阴性	个 /ul
潜血	-	阴性	
比重	1.024	随机尿 1.003~1.030	
pH 值	6.0	4.6~8.0	
亚硝酸盐	-	阴性	
葡萄糖	+	阴性	
尿蛋白	1+	阴性	
酮体	3+	阴性	
胆红素	-	阴性	
尿胆原	-	阴性或者 +	
颜色	黄色	黄色	

## 3 音乐治疗过程

### 3.1 准备

在进行音乐肌肉渐进式放松治疗时，首先要让患者感觉舒适，可采用平躺或者坐姿。

### 3.2 音乐治疗方式选择 肌肉渐进式放松

肌肉渐进式放松是音乐催眠的方法之一，孕妇在治疗师的引导下，保持放松的身心，跟随音乐，进行“从头到脚，或者从脚到头的肌肉渐进式放松”，遵循事前沟通、放松引导、深化放松、催眠建议、唤醒五大步骤。

#### 3.2.1 事前沟通

该步骤是治疗师与孕妇建立良好的治疗关系和信赖关系，根据沟通进行评估其需求，设定适合的催眠场景及相关的催眠暗示语，为后面的催眠做准备。例如，我要给你做什么？我如何给你做？你如何配合？做了有什么用？

#### 3.2.2 放松引导

该步骤是实际催眠干预的开始，治疗师可以使用任何引导词或程序配合音乐来引导孕妇进入到催眠状态。例如，从头到脚，或者从脚到头的肌肉渐进式放松。

#### 3.2.3 深化放松

在使用催眠词与暗示语，或是必要程序，帮助孕妇更加放松而进入深层次的催眠状态。例如，数数法、重复重点词汇。数数法是最常用的方法。

#### 3.2.4 催眠建议 / 暗示的植入

在这个步骤中，给予正面指导性的改变。具体技巧如催眠后暗示或是能引起反应的刺激物。

#### 3.2.5 唤醒

当催眠干预结束后，一定要把孕妇从催眠状态中唤醒。

## 3.3 音乐选择

选择进行放松的音乐是一种被称为“新世纪”的音乐。这样音乐没有完整的音乐结构和发展，只有一些简单的旋律，没有明确和完整的情绪表达，但是让人听后感觉放松，但又记不住的旋律<sup>[1]</sup>。

## 3.4 治疗次数及时间

每天一次，每次不超过 1 小时，连续 3 天。

## 3.5 治疗地点选择

选择相对安静，独立的房间，作为音乐治疗实施场所。

## 3.6 注意事项

①治疗开始前通知病房医生及责任护士，患者即将进行音乐治疗，避免音乐治疗被中断，影响治疗效果。

②音乐治疗实施场所应在安静独立的房间，避免其他声音干扰引导语及音乐的播放，从而影响音乐治疗效果。

③治疗师的语速和语调。治疗师应首先让自己放松，使自己在一种放松的状态下，使用自然的语调和语速说话。即比平时说话的语调稍低一点，语速稍慢一点。不能故意提高音调，拉长音节或者使用非常慢而低沉的语调。这样反而会给学生一种“权威”形象，使得治疗师与患者不能平等交流，更不能激发他们的主动的、自救的力量<sup>[1]</sup>。

④引导语的节律。治疗师在使用引导语的时候，需要配合患者的呼吸节律，如果发现患者进入放松状态比较困难，可以在患者呼气的同时说出重点词汇。如放松，越来越

放松了,发热,越来越发热了<sup>[1]</sup>。

## 4 评价方法

### 4.1 评价工具选择

恶心呕吐妊娠专用量表(PUQE),PUQE用于测量患者焦虑程度,在入观及出观时由患者自行填写。该量表包括3个条目,问卷采用5级评分,根据症状出现的频度评分。1分:从不;2分:1~2次/≤1h;3分:3~4次/2~3h;4分:5~6次/4~6h;5分:≥7次/ > 5h。判断标准:轻度NVP: ≤6,中度NVP: 7~12,严重NVP: ≥13。详见表2。

表2 恶心呕吐专用量表(PUQE)

1. 一般而言,每天有多久感到恶心或反胃? 从不(1); ≤1h(2); 2~3h(3); 4~6h(4); >6h(5)
2. 一般而言,每天会呕吐几次? ≥7次(5); 5~6次(4); 3~4次(3); 1~2次(2); 从不呕吐(1)
3. 一般而言,每天会干吐几次? 从不(1); 1~2次(2); 3~4次(3); 5~6次(4); ≥7次(5)
总分(将各项分数相加): 轻度NVP: ≤6; 中度NVP: 7~12; 严重NVP: ≥13

### 4.2 治疗效果评价

在妊娠剧吐的常规治疗中,加以音乐肌肉渐进式放松治疗,对比患者入观及出观PUQE评价,尿酮、电解质指标评价患者治疗效果。患者在使用音乐肌肉渐进式放松治疗1天后,呕吐减少,改禁食为流食,3天后恶心呕吐明显减少(表3),尿酮及尿蛋白恢复正常(表4)。且患者自诉治疗期间自觉身心放松,无紧张、焦虑情绪。通过音乐肌肉渐进式放松治疗,有效减少患者恶心呕吐频率,缩短住院治疗时间。

表3 入观、出观时患者PUQE评分比较表

	总分
入观时	18
出观时	6

表4 出观小便分析结果

中文名	定量结果	参考值	单位
【化学成分】			
白细胞酯酶	-	阴性	个/ul
潜血	-	阴性	
比重	1.003	随机尿 1.003~1.030	
pH值	6.0	4.6~8.0	
亚硝酸盐	-	阴性	
葡萄糖	+	阴性	
尿蛋白	-	阴性	
酮体	-	阴性	
胆红素	-	阴性	
尿胆原	-	阴性或者+	
颜色	浅黄色	黄色	

## 5 讨论

妊娠期女性特殊生理时期,孕早期在体内激素水平变化的影响下,孕妇会出现恶心、呕吐等妊娠反应,而一部分人在短时间内难以适应这一生理反应变化,从而出现精神紧张、焦虑、抑郁及情绪低落等不良情绪、心理变化。再加上多数孕妇为初次怀孕,对妊娠相关知识认识不足,加重紧张、焦虑情绪的发生。给患者精神和机体带来巨大的痛苦<sup>[2]</sup>。有研究表明,孕妇情绪紧张可使交感神经兴奋,分泌激素和有害的化学物质增高,从而加重恶心、呕吐等早孕反应表现,另外也可影响胎儿的大脑和躯体发育<sup>[3]</sup>。音乐治疗是一门新兴的,集音乐、医学和心理学为一体的交叉学科,它是以音乐活动作为治疗的媒介,音乐治疗的直接作用部位为中枢神经系统,涉及全身各组织器官,对精神心理、脑功能、神经内分泌功能、内脏功能等具有一定的调节作用,尤其对个体的情绪影响较大,加之音乐具有联想、同化、想象、自我表现的作用,可使人产生镇静安定、轻松愉快、活跃兴奋等不同作用,能调节情绪、稳定内环境,从而可以减轻焦虑、抑郁、恐惧、失望等负性情绪,同时提高患者对药物的敏感性,达到快速治愈的目的<sup>[4]</sup>。有研究显示,在妊娠剧吐的患者中应用音乐治疗中,可以有效缓解患者恶心,呕吐等躯体不适症状,还能有效缓解、减轻患者的紧张、焦虑情绪,避免抑郁不良心理的发生,同时增加患者及家属对医疗护理的满意度,增进护患良好关系发展<sup>[5]</sup>。

## 6 结语

约有半数以上妇女在怀孕早期会出现早孕反应,而恶心呕吐是妊娠早期的常见症状之一,不仅影响着孕妇的生活质量,严重者可出现妊娠剧吐,导致代谢紊乱,威胁着胎儿和母亲安全,甚至导致妊娠终止。随着现在人们对自身身心状态的重视,越来越多的人重视妊娠剧吐带来的不良反应。在追求传统治疗效果的同时,也重视心理状态,寻求多样的治疗方式。通过本案例作者体会到:音乐治疗可以有效缓解患者的恶心及呕吐,同时治愈预防患者紧张、焦虑情绪;达到身心治愈的疗效;增加患者及家属对医疗护理的满意度;在临床工作中值得广泛使用。

### 参考文献

- [1] 高天.接受式音乐治疗方法[M].北京:中国轻工业出版社,2020.
- [2] 郑萍,林玉萍.音乐疗法对妊娠剧吐的疗效观察[J].浙江预防医学,2010,22(2):62-63.
- [3] 厉萍,马骏,高庆岭,等.妊娠剧吐患者的心理健康水平及相关因素研究[J].护理学杂志,2006,21(7):1-4.
- [4] 张鸿懿.音乐治疗学基础[M].北京:中国电子影响出版社,2000.
- [5] 易淑梅,周游.音乐治疗对减轻保胎孕妇焦虑程度的效果分析[J].中外女性健康研究,2019,4(7):63-64.