

全子宫切除术后的疼痛管理与舒适护理

◎内江市第一人民医院 贺 珍

全子宫切除术是治疗多种妇科疾病的重要手术方式。手术后，患者常常会经历不同程度的疼痛，为了提高患者的舒适度、促进康复，合理的疼痛管理和舒适护理显得尤为重要。

了解全子宫切除术

全子宫切除术主要用于治疗子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫脱垂或子宫癌等病症。这类手术不仅需要较长的恢复时间，且手术过程可能导致患者身体和心理上的不适。

1. 手术方法

全子宫切除术的常规操作范围涵盖子宫体、子宫颈及双侧输卵管，可以通过开腹或微创腹腔镜进行，选择不同的方法会影响术后的疼痛感受。比如，微创手术相对疼痛较轻，恢复快，但并不适合所有患者。

2. 常见手术后疼痛

手术后疼痛的类型主要有3种：切口疼痛、腹内疼痛和情绪性疼痛。切口疼痛通常是最明显的，其主要原因是手术过程中对组织的损伤；腹内疼痛则可能是手术中气体进入腹腔所引起的；消极悲观等不良情绪会加重疼痛。

疼痛管理的原则

有效的疼痛管理不仅能减轻患者的生理不适，还有助于提高患者的心理舒适度，促进康复。针对全子宫切除术后的疼痛管理，主要遵循以下几个原则——

1. 评估患者的疼痛水平

使用疼痛评分量表（如0~10分制）定期评估患者的疼痛水平，及时了解患者的变化，以便采取适当的措施进行干预。

2. 个体化治疗方案

根据每位患者的疼痛程度、病史和心理状态制定个体化的疼痛管理方案。在医生的指导下，适时调整药物的种类和剂量。

3. 药物治疗与非药物治疗相结合

手术后常用的镇痛药物有非甾体抗炎药（NSAIDs）、阿片类药物和局部麻醉药。除了药物治疗，非药物疗法如热敷、放松训练和按摩等也能有效缓解疼痛。

药物治疗的选择

1. 非甾体抗炎药（NSAIDs）

NSAIDs能够有效缓解手术后的切口疼痛，常用的药物如布洛芬和萘普生。它们具有消炎、镇痛的作用，但需要注意可能的副作用，如胃肠不适和出血风险。

2. 阿片类镇痛药

对于疼痛较为严重的患者，可能需要使用阿片类镇痛药（如吗啡）。在使用时需特别注意剂量及患者的依赖风险，严格遵循医嘱。

3. 局部麻醉

局部麻醉可以有效缓解切口疼痛，如术后可在切口附近使用麻醉贴剂。

非药物治疗的实施

1. 热敷与冷敷

术后24小时内可适当采用冷敷，之后可进行热敷。热敷可通过

促进局部血液循环、放松肌肉来降低疼痛感。

2. 心理支持与放松训练

心理支持对疼痛管理至关重要，可以通过与患者的沟通、提供信息和建议，缓解其焦虑和紧张情绪。此外，放松训练如深呼吸、冥想和正念等也有助于疼痛的缓解。

3. 身体姿势与活动

术后保持良好的身体姿势和活动对疼痛缓解也有积极影响。短时间内建议患者保持躺卧，逐步增加活动量，以促使术后恢复。

护理人员的角色与重要性

护理人员在全子宫切除术后的疼痛管理中扮演着重要的角色。通过观察，护士能够及时发现患者疼痛的变化，并根据患者的反馈调整护理方案。此外，护士还需要与其他医疗团队成员积极沟通，确保患者的疼痛管理得当有效。

1. 教育患者

护理教育是疼痛管理的重要环节。通过对患者进行术后注意事项、用药指导和疼痛评估方法的介绍，能够帮助患者理解其疼痛管理的过程，减轻其紧张情绪，提高应对能力。

2. 加强沟通

沟通能够有效提高患者对治疗方案的理解与协同配合，护理人员需要与患者保持良好的沟通关系，及时回应患者的担忧与疑问。

全子宫切除术后疼痛管理和舒适护理是促进患者康复的重要环节。通过合理的疼痛评估、个体化的治疗方案、药物与非药物疗法的结合，以及护理人员的关注和支持，可以有效降低手术后的疼痛水平，提升患者的生活质量。希望通过本篇文章，能让读者对全子宫切除术后疼痛管理与舒适护理有更深入的了解与认识，以帮助更多患者顺利度过术后恢复期。◎