



阑尾手术后如何快速康复

◎绵竹市人民医院 周吉花

阑尾手术是常见外科手术，但术后康复效果与护理方法密切相关。科学的护理不仅能缓解疼痛，还能降低感染风险，加速身体恢复。本文将从饮食调整、活动安排、伤口护理等多个维度，为你提供一套完整的术后护理方案，助你早日恢复健康。

术后饮食管理

术后合理的饮食安排对阑尾手术患者的恢复至关重要，科学的饮食管理能有效促进身体康复、减少并发症。

术后初期饮食：阑尾手术后6小时内，患者通常需禁食禁水，因麻醉药效未消，进食易引发恶心、呕吐。待肠道功能恢复、出现排气后，可先少量饮用温开水。若无腹胀、腹痛等异常，再逐渐过渡到米汤、藕粉等清淡流食，每次进食量控制在100~150毫升，且初次尝试要缓慢吞咽，有不适及时告知医护人员。

过渡阶段饮食：术后1~2天，胃肠功能进一步好转，可在流食里添加小米粥、软面条、蒸蛋羹等半流食。它们富含蛋白质与碳水化合物，能补充能量且易消化。还可适当增加应季蔬果鲜榨的蔬菜汁、果汁，补充维生素和矿物质，但要远离含气饮料防腹胀，如此科学饮食有助于身体更快恢复。

正常饮食阶段：术后3~5天，若无并发症且排便正常，可逐渐恢复正常饮食。选择富含优质蛋白质的食物，如鱼肉、鸡肉、豆腐等，搭配新鲜蔬菜和水果，保证营养均衡。需注意，避免食用辛辣、油腻、生冷食物，以及易产气的豆类、洋葱等，以免刺激肠道，影响

恢复。

合理活动安排

术后科学合理的活动安排对阑尾手术患者的康复进程意义重大，恰当的活动既能促进身体机能恢复，又能有效预防各类并发症。

早期床上活动：术后麻醉清醒后，在医护人员指导下进行翻身、四肢活动等简单动作，每1~2小时变换1次体位。这些活动能促进血液循环，预防压疮，还能刺激肠道蠕动，加快排气进程。对于腹腔镜阑尾手术患者，适当的床上活动有助于减轻腹部胀痛。

离床活动：术后1~2天，若身体状况允许，应尽早下床活动。先在床边坐几分钟，适应后在他人搀扶下缓慢站立、行走，每次5~10分钟，每天3~4次。随着身体恢复，逐渐增加活动量和时间。离床活动可有效预防肠粘连，促进胃肠功能恢复，但要避免剧烈运动和过度劳累。

康复期运动：术后1周左右，身体渐恢复，可开展散步、太极拳等低强度运动，能促进新陈代谢、增强体质。不过伤口未完全愈合前，要避免跑步、跳绳等剧烈运动，以防伤口裂开或疼痛。通常术后1~3个月，视身体恢复状况逐步恢复正常运动。运动时选空气清新、平坦

开阔处，不适则立刻停下休息。

伤口护理要点

术后伤口护理是恢复过程中的关键环节，关乎手术效果和患者健康。精心做好伤口护理，能降低感染风险，促进伤口快速愈合。

观察伤口情况：术后对伤口状况的密切观察至关重要。要时刻留意伤口有无渗血、渗液、红肿及散发异味等异常现象。通常术后2~3天，医护人员会按时进行伤口换药，仔细查看愈合状态。一旦发现伤口敷料被浸湿，必须即刻告知医生予以更换，全力保持伤口干燥清洁。

保持伤口清洁：在伤口尚未完全愈合之前，一定要严格避免沾水。洗澡时可选用防水敷料妥善覆盖伤口，防止水分侵入。日常穿着应挑选宽松衣物，最大程度减少对伤口的摩擦。尤其是腹腔镜手术形成的小切口，虽说愈合速度相对较快，但护理工作依旧不容忽视，杜绝感染风险。

特殊情况处理：若伤口出现红肿、疼痛加剧、发热等症状，这很可能是感染信号，必须立刻前往医院就诊。伤口愈合时部分患者会瘙痒，切勿搔抓，以免抓破感染，可通过轻轻拍打或涂抹止痒药膏缓解。若瘙痒感持续强烈，涂抹药膏后也无改善，应及时咨询医生，以便找到更有效的解决办法。

阑尾手术虽常见，但术后康复护理至关重要。科学合理的饮食搭配、循序渐进的活动安排以及细致入微的伤口护理，是快速康复的关键。保持良好的心态，积极配合治疗和护理，也能在一定程度上加速身体恢复。康复过程中若有任何不适，及时与医生沟通，遵循专业指导，相信你定能早日摆脱病痛，回归正常生活。☺