



腹腔镜手术后如何快速恢复

◎绵竹市人民医院 杨露

腹腔镜手术凭借创伤小、恢复快、住院短等优势，成为腹部疾病治疗首选。但术后恢复与科学护理紧密相连，若管理不规范，易引发感染、血栓等并发症，阻碍康复。因此，了解并落实术后护理要点十分关键，涵盖生命体征监测、疼痛控制、饮食活动指导、心理支持及定期复查等，助力身体恢复、预防并发症、提升生活质量。

术后早期护理

术后早期是患者恢复的关键阶段，科学细致的护理对于预防并发症、促进身体康复至关重要。

观察生命体征：术后早期要密切观察患者的血压、心率和呼吸频率，每小时记录一次，发现异常应及时通知医生。患者可能因麻醉或失血出现低血压、心动过速等情况，需特别留意精神状态和皮肤温度，以判断是否存在休克迹象。

疼痛管理：术后疼痛是常见现象，应根据医嘱按时服用止痛药物，避免因疼痛影响深呼吸和咳嗽，进而引发肺部感染。建议采用口服与局部镇痛相结合的方式，减少阿片类药物使用，降低便秘等副作用的发生风险。

预防血栓形成：由于术后活动减少，静脉回流减慢，患者易发生下肢深静脉血栓。护理人员应鼓励患者在术后6小时内尝试床上活动，并穿戴医用弹力袜或使用间歇性气压泵促进血液循环，必要时注射抗凝药物预防血栓。

日常生活调理

术后日常生活调理是促进身体全面恢复、提升患者生活质量的重要环节，合理的饮食、适度的活动

以及积极的心态调整缺一不可。

合理饮食安排：术后当天可少量多次饮用温水，若无恶心、呕吐，可在医生允许下逐步进食流质食物，如米汤、果汁、藕粉等。术后第1~2天可过渡到半流质饮食，如稀饭、面条汤等，避免牛奶、豆类等易产气的食物。术后第3天起可根据恢复情况增加鸡蛋羹、蒸鱼、蔬菜泥等软食，保证优质蛋白和膳食纤维摄入，促进肠道蠕动，防止便秘。

控制活动强度：手术后第一天可在家人协助下床边坐立或缓慢行走，逐步增加活动量，但应避免弯腰提重物、跑步、跳跃等动作。日常活动中注意用手掌轻压切口部位，以减少腹压升高带来的不适。睡眠时可采取半卧位，减轻腹部张力，有助于呼吸及伤口愈合。一般建议术后2周内避免剧烈运动，具体恢复时间应遵医嘱。

保持良好心态：术后患者可能出现焦虑、情绪低落等情况，护理人员应及时沟通，耐心解释术后恢复过程，帮助其建立信心。家属应多陪伴、鼓励，营造安静舒适的休养环境，减少外界干扰。适当听音乐、阅读等方式也有助于放松心情。必要时可寻求专业心理支持，

缓解负面情绪，提升康复效果。

伤口与并发症管理

术后伤口与并发症管理是保障手术成效、防止病情反复的关键，涵盖伤口日常护理、并发症预防及定期复查，每一步都紧密关联患者康复。

清洁与观察伤口：术后应保持手术切口干燥清洁，避免用手直接接触碰。每日检查伤口是否有红肿、发热、渗液或异味，如发现异常应及时就医。术后24小时内尽量避免打湿伤口，洗澡时可采用擦浴方式，拆线前防止剧烈摩擦或拉扯皮肤，以降低感染和瘢痕增生的风险。

预防呼吸道感染：全麻后患者可能出现气道分泌物增多或排痰不畅，应鼓励定时做深呼吸及有效咳嗽练习，促进肺部扩张。护理人员可协助拍背，帮助痰液排出，必要时使用雾化吸入辅助治疗。术后尽早坐起或下床活动也有助于改善通气功能，减少肺炎及肺不张的发生概率。

定期复查随访：术后应按照医生安排定期复诊，通常在出院后1周、1个月进行随访，评估伤口愈合情况、脏器功能恢复状态及是否存在并发症。若出现腹痛加重、持续发热、恶心呕吐等症状，应立即就诊，以便及时处理可能的术后问题。

腹腔镜手术虽创伤小、恢复快，但术后科学护理不容小觑。生命体征监测、伤口清洁管理、合理饮食与适度活动，每个环节都关乎康复速度与质量。同时，良好心态与家庭支持也至关重要。系统规范的术后护理，可减少并发症，助力患者早日回归正常生活。患者及家属需明晰要点，积极配合医护，共筑康复基石。☺