



宫外孕术后如何护理

◎仪陇县永乐中心卫生院 刘佳玲

宫外孕，医学上称为异位妊娠，是指受精卵在子宫体腔以外着床发育的异常妊娠过程。当发生宫外孕时，手术是常见的治疗手段。而术后科学、细致的护理对于患者身体的恢复以及预防并发症至关重要。

1. 术后身体监测

生命体征监测：术后回到病房，医护人员会密切关注患者的生命体征。体温是反映身体状况的重要指标之一，术后前几天，需每隔4~6小时测量一次体温。若体温超过38℃，可能提示存在感染，需及时告知医生进行处理。血压也不容忽视，一般每小时测量一次，直至血压平稳。血压过低可能表示有内出血等情况，过高则可能增加心脏负担，影响术后恢复。同时，还要关注脉搏和呼吸频率，正常的脉搏每分钟在60~100次，呼吸频率每分钟12~20次。脉搏过快、过慢或呼吸急促、困难，都应引起重视。

阴道出血观察：术后阴道会有少量出血，这是正常现象，一般持续3~7天。需密切观察出血量和出血颜色。如果出血量超过月经量，且颜色鲜红，或者伴有血块，可能是手术部位出血，需立即通知医生。另外，若出血时间过长，超过7天仍未干净，也可能存在异常，要及时复查。

2. 伤口护理

保持清洁干燥：宫外孕手术一般有开腹手术和腹腔镜微创手术两种方式。无论是哪种手术，术后都要保持伤口清洁干燥。伤口处会覆盖无菌纱布，不要随意揭开。若发现纱布被渗液浸湿，要及时告

知医护人员更换。术后一周内，避免伤口沾水，洗澡可选择擦浴。一周后，若伤口愈合良好，可进行淋浴，但要注意不要用力揉搓伤口。

观察伤口情况：每天要观察伤口有无红肿、疼痛加剧、渗液、化脓等情况。正常情况下，伤口会逐渐愈合，疼痛也会慢慢减轻。若伤口出现红肿热痛，或有脓性分泌物，说明伤口可能发生了感染，需立即就医。同时，要注意避免剧烈活动，防止伤口裂开。

3. 饮食营养

术后初期饮食：术后6~8小时内，患者需禁食禁水，因为麻醉药物可能会导致恶心、呕吐，进食过早容易引起呛咳。待肠道蠕动恢复，出现肛门排气后，可先喝少量温水，若无不适，再逐渐进食流食，如米汤、面汤等。术后第一天，可过渡到半流食，如粥、软面条等。饮食要遵循少食多餐的原则，避免一次进食过多，加重胃肠负担。

营养均衡补充：随着身体恢复，饮食要注重营养均衡。多摄入富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，蛋白质有助于伤口愈合和身体恢复。同时，要多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素和膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘。避免食用辛辣、油腻、刺激性

食物，如辣椒、油炸食品、咖啡等，这些食物可能会刺激胃肠道，影响身体恢复。另外，要保证充足的水分摄入，每天至少饮用1500~2000毫升水，促进新陈代谢。

4. 心理调节

理解情绪波动：经历宫外孕手术，患者往往会承受较大的心理压力，出现焦虑、抑郁等情绪波动。这是正常的心理反应，患者和家属要正确认识和理解。手术不仅对身体造成创伤，还可能加重患者对未来生育的担忧。家属要多关心、陪伴患者，倾听她们的心声，给予情感上的支持。

积极心理引导：患者自身也要学会积极调整心态。可以通过与家人朋友交流、听音乐、阅读等方式转移注意力，缓解不良情绪。同时，要相信现代医学技术，大多数患者在术后经过适当调养，身体能够恢复正常，不会影响未来生育。若情绪问题较为严重，可寻求专业心理咨询师的帮助。

5. 康复注意事项

休息与活动：术后身体较为虚弱，需要充足的休息。一般建议术后卧床休息2~3天，之后可根据身体恢复情况逐渐增加活动量。

性生活与避孕：术后一个月内禁止性生活，因为此时子宫和阴道伤口尚未完全愈合，过早性生活容易引发感染。一个月后，需经医生复查，确认身体恢复良好后，方可恢复性生活。

宫外孕术后的护理细节繁多且重要，从身体监测到心理调节，每一个环节都关乎患者的康复。患者和家属要认真了解并做好这些护理工作，如有任何疑问或异常情况，及时咨询医生，以确保患者能够尽快恢复健康。☺