

6招助您术后恢复肠道功能

◎松原吉林油田医院 孙 跃

术后腹胀是许多患者在接受手术后常见的症状之一，尤其是在腹部手术或全身麻醉后。腹胀不仅会让人感到不适，还可能影响食欲、睡眠和术后恢复。如果不及时处理，严重时甚至可能引发肠梗阻等并发症。因此，了解术后腹胀的原因并掌握有效的缓解方法，对于术后康复至关重要。本文将详细探讨术后腹胀的原因，并提供6种科学有效的缓解方法，帮助您恢复肠道功能。

术后腹胀6原因

1. 麻醉药物的影响。全身麻醉会抑制肠道蠕动功能，导致肠道暂时性麻痹。麻醉药物还可能影响神经系统的正常功能，使肠道蠕动减慢，气体和内容物滞留，从而引起腹胀。

2. 手术操作的影响。腹部手术中，医生需要对肠道进行操作，这可能导致肠道受到机械性刺激，进而引发肠道功能紊乱。此外，手术过程中使用的气体（如腹腔镜手术中的二氧化碳）也可能残留在腹腔内，导致腹胀。

3. 术后卧床。术后患者通常需要卧床休息，活动量减少会导致肠道蠕动减弱，气体和粪便难以排出，从而引起腹胀。

4. 术后饮食不当。术后过早进食或摄入过多难以消化的食物（如高脂肪、高蛋白食物）可能加重肠道负担，导致消化不良和腹胀。

5. 术后疼痛和焦虑。术后疼痛和焦虑情绪可能通过神经反射抑制肠道蠕动，进一步加重腹胀。

6. 药物副作用。术后使用的某些药物（如镇痛药、抗生素）可能影响肠道功能，导致腹胀。

术后腹胀4危害

术后腹胀不仅会让人感到不适，还可能引发以下问题：

1. 影响呼吸：腹胀使膈肌上抬，限制肺部扩张，可能导致呼吸困难。

2. 加重疼痛：腹胀会增加腹腔压力，加重手术切口疼痛。

3. 延缓康复：腹胀可能影响患者的食欲和睡眠，延缓术后恢复。

4. 诱发并发症：严重腹胀可能导致肠梗阻、肠粘连等并发症。

缓解术后腹胀6方法

1. 早期活动。术后早期活动是预防和缓解腹胀的关键，活动可以促进肠道蠕动，帮助气体和粪便排出。具体方法包括：床上活动，术后第一天可以在床上进行翻身、抬腿等简单活动；下床活动，根据医生建议，尽早下床走动，从短时间、小范围开始，逐渐增加活动量；深呼吸练习，深呼吸可以促进膈肌运动，刺激肠道蠕动。

2. 合理饮食。术后饮食应遵循从流质到半流质再到普通饮食的过渡原则，避免过早摄入难以消化的食物。具体建议包括：术后初期，

以清流质食物为主，如米汤、果汁等；术后中期，逐渐过渡到半流质食物，如粥、面条等；术后后期，根据肠道功能恢复情况，逐步恢复正常饮食，但仍需避免高脂肪、高蛋白食物；多摄入膳食纤维，如蔬菜、水果等，有助于促进肠道蠕动；少量多餐，避免一次性摄入过多食物，减轻肠道负担。

3. 腹部按摩。可以刺激肠道蠕动，帮助气体排出。具体方法如下：用手掌以顺时针方向轻轻按摩腹部，力度适中。每次按摩10~15分钟，每天2~3次。注意，按摩时应避开手术切口，避免用力过猛。

4. 热敷。可以放松腹部肌肉，促进血液循环，缓解腹胀。具体方法如下：使用热水袋或热毛巾，将热水袋或热毛巾敷于腹部，温度以舒适为宜，避免过热。每次热敷15~20分钟，每天2~3次。

5. 药物治疗。在医生指导下，可以使用一些药物缓解腹胀。促胃肠动力药：如多潘立酮、莫沙必利等，可以促进肠道蠕动，消胀药：如西甲硅油，可以帮助排出肠道气体；益生菌：调节肠道菌群，改善消化功能。

6. 心理调节。术后焦虑和紧张可能通过神经反射抑制肠道蠕动，因此心理调节也很重要。具体方法包括：放松训练，如深呼吸、冥想等，缓解紧张情绪；与医护人员沟通，了解术后恢复过程，减少不必要的担忧；家属支持，家属应给予患者充分的关心和鼓励，帮助其保持积极心态。

术后腹胀是许多患者术后常见的症状，但通过科学的缓解方法和预防措施，可以有效减轻不适并促进肠道功能恢复。早期活动、合理饮食、腹部按摩、热敷、药物治疗和心理调节是缓解术后腹胀的6种有效方法。希望通过本文的科普，能够帮助大家更好地应对术后腹胀，早日恢复健康！