



术后护理，助力患者快速康复

◎苍溪县元坝镇中心卫生院 郝秋岚

手术的完成，只是患者迈向健康之路的一个重要节点，术后护理才是决定康复速度与质量的关键旅程。科学、细致的术后护理，犹如精密的导航系统，能引导患者绕过重重障碍，快速回归正常生活，有效预防并发症，减轻身体痛苦，加速机能恢复。

生命体征监测是术后护理的根基。刚返回病房的患者，身体就像一个刚刚经历动荡的“小宇宙”，各项机能需要密切关注。医护人员会在第一时间连接心电监护仪，紧盯心率、血压、呼吸频率与体温。心率如同身体的“发动机转速表”，突然加快可能预示术后出血，心脏得加速泵血维持循环；血压似“水压表”，过低或许是麻醉药的后续作用干扰了身体的正常调节，或是血容量不足；体温则宛如“警报灯”，轻微上升零点几度都可能是感染的前奏。家属虽无需专业操作仪器，但应学会观察患者面色、神态，若发现患者面色苍白、呼吸急促、嘴唇发紫等异常，要立刻呼叫医护人员。像心脏搭桥手术这类重大手术，术后对生命体征的平稳要求极高，稍有波动就可能危及生命，持续精准的监测尤为重要。

伤口护理是守护健康的坚实壁垒。保持伤口清洁干燥是“铁律”，一丝一毫的疏忽都可能让细菌“长驱直入”。医护人员会依据手术切口特性，定时更换敷料，操作全程遵循无菌规范，轻柔地清除伤口分泌物，查看有无红肿、渗血、异味等异常。以剖宫产术后新妈妈为例，腹部伤口关乎自身恢复与宝宝照料，咳嗽、打喷嚏时要用双手护住腹部，减轻腹压冲击，

避免伤口裂开；翻身、起床要慢且稳，防止牵拉伤口。骨科术后患者，除伤口护理外，还得留意固定器具，石膏、夹板不能移位、压迫伤口，确保骨骼正常愈合。

疼痛管理是提升术后舒适度的关键一环。术后疼痛如影随形，是患者面临的一大“难关”。它不仅折磨肉体，更扰乱精神，影响睡眠、滋生焦虑，拖慢康复步伐。医护人员借助专业疼痛评估量表，精准判断疼痛等级，“对症下药”。轻度疼痛用非甾体抗炎药，中度到重度可能启用阿片类镇痛药，且严格控制剂量，防副作用。物理止痛法也不容小觑，术后早期冷敷，给伤口“降温”，收缩血管、减轻肿胀疼痛；中后期热敷，促进血液循环、消散瘀血。如膝关节置换术后，关节肿痛，交替冷敷热敷，配合适度屈伸练习，能显著缓解不适，加快康复。

饮食调节为康复注入“能量燃料”。术后初期，肠胃“慵懒”未醒，饮食宜清淡、易消化，流食或半流食为佳，米汤、稀粥、藕粉既能提供能量，又不给肠胃添负担。随着身体“复苏”，蛋白质登场，它是细胞修复、组织再生的“基石”，鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆类制品及时补充。搭配新鲜蔬果，摄取维生素、矿物质、膳食纤维，增强免疫力、助力肠道蠕动，预防

便秘。胃部手术患者，术后胃部容量小、消化弱，饮食过渡要精细，从少量多次饮水，逐步到流食、软食，直至正常饮食。

活动与康复锻炼是唤醒身体活力的“魔法棒”。早期适度下床活动好处多多，堪称“良药”，预防肺部感染、改善血液循环，降低血栓风险。术后不久，简单翻身、坐起就可尝试，循序渐进至床边站立、缓慢行走。骨折术后患者，康复锻炼是一场精准“定制之旅”。医生指导下，从初期肌肉静力收缩，感受肌肉“紧绷—舒张”，到逐步关节屈伸，拓展活动范围，最终恢复肢体功能。髋关节置换术后老人，起初按医嘱避免髋关节过度屈曲、内收，借助助行器稳步前行，恢复中渐增自由度，重拾生活自理。

心理关怀如春日暖阳，温暖患者心田。术后身体不适、对恢复迷茫，患者易陷入焦虑、沮丧。医护人员与家属的关心陪伴、倾听鼓励是“心灵解药”。分享康复案例，用正能量点燃希望之火，让患者坚信自愈能力，乐观配合护理、治疗，为快速康复筑牢心理根基。

术后护理是一场全方位“战役”，唯有将上述措施落实到位，患者才能在康复之路上“一路畅通”，挣脱疾病枷锁，拥抱健康美好生活。😊