

术后如何避免并发症

◎中国十九冶集团有限公司职工医院 喇英

手术是治疗疾病的常见办法，但术后会不会出现并发症，一直让患者和家属揪着心。虽然并发症没法完全避免，但靠科学的护理手段，能大大降低它的发生风险，帮患者少遭罪、快康复。尤其是普外科手术，术后预防并发症特别关键——这里的护理可不只是简单给伤口换药，而是全方位的监测和干预，通过细致照顾，既能减少并发症，还能让康复质量更高。

术后观察要到位

盯紧4项生命体征：术后想知道恢复得好不好，监测体温、脉搏、呼吸、血压这4项生命体征是关键。护理人员会定时测量，重点关注它们的变化趋势：比如术后48小时内体温升高，可能是感染的信号；脉搏突然变快，要警惕出血、脱水甚至休克；血压偏低，也可能是出血的迹象；要是呼吸急促、费劲，可能是肺部出了问题，比如肺炎或肺栓塞。一旦发现这些异常，护理人员会立刻采取措施，比如调整患者姿势、用抗生素、补充液体等，把并发症的风险压下去。

细看伤口情况：伤口能不能顺利愈合，直接影响术后恢复。护理人员会仔细观察伤口有没有红肿、渗液、出血，早发现感染或伤口裂开的问题：如果伤口又红又肿，还流出液体，可能是细菌感染，得马上清洁伤口、更换敷料，同时用合适的抗生素；术后要是出现水肿或血肿，也得密切盯着——轻微水肿把肢体抬高就能缓解，但如果血肿比较大，可能还需要外科干预。这些细致的观察，能有效避免伤口问题发展成大麻烦。

早识别并发症：肺部感染、深静脉血栓、肠胃功能紊乱等常见术后并发症，大多在术后最初几天出现。护理人员会时刻保持警觉，留意患者

的身体反应，及早发现征兆：比如患者说胸痛、呼吸变快，可能是肺部感染要来了；要是腿又肿又疼，可能是深静脉血栓的信号。只要及时干预，就能避免并发症进一步加重，帮患者少走康复弯路。

科学护理来助力

营养支持与饮食管理：术后患者身体消耗大，尤其是刚做完大手术的人，容易出现营养不良，而营养不够会直接影响伤口愈合和身体恢复。护理人员会重点关注患者的饮食：确保患者摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，这些都是身体修复的“关键原料”；恢复期会帮患者安排餐食，避开油腻、辛辣的食物，推荐清淡的汤类、炖煮的蔬菜等好消化又有营养的食物。如果患者术后暂时没法吃饭，护士会通过肠外营养支持的方式，保证患者的营养需求不脱节。

排便与排尿管理：术后肠胃和泌尿系统需要一段时间才能恢复正常功能，所以排便、排尿的管理也很重要。护理人员会帮患者预防便秘：鼓励患者适当多喝水、多吃含纤维素的食物，促进肠胃蠕动；如果已经出现便秘，会及时采取措施缓解。术后初期患者可能会有尿潴留（想尿却尿不出来）的情况，护理人员会指导患者尽早下床活动，

帮助排尿；要是情况没改善，必要时会用尿管帮患者解决排尿问题，避免泌尿系统出故障。

术后活动与康复指导：很多人觉得术后要“静养”，其实长时间卧床反而不好——不仅会导致肌肉萎缩、关节僵硬，还会增加深静脉血栓的形成风险。护理人员会根据患者的身体状况，制定个性化的活动计划：鼓励患者尽早下床，从轻度活动开始，比如在病房里慢慢走、做简单的肢体伸展，促进血液循环，预防血栓；同时还会教患者正确的起身方式，提醒别突然站立、别用力过猛，也会指导正确的步态和姿势，避免给伤口添负担或造成额外不适。

术后能不能远离并发症、顺利康复，普外科护理扮演着至关重要的角色。从细致的生命体征监测、及时的伤口观察，到科学的营养支持、合理的活动指导，护理人员的每一步工作，都在帮患者降低并发症风险，顺利度过恢复期。而且护理不只是关注患者的生理需求，还会关心他们的心理状态，帮患者建立康复的信心。随着护理水平的不断提升，术后并发症的发生率已经得到有效控制，患者的恢复速度和质量也有了保障。完善的术后护理，不仅能让患者的生活质量提上去，更给医疗成功筑牢了基础。☺