



手术患者 如何避免术后感染

◎广西壮族自治区钦州市妇幼保健院 李秋娟

手术是通往康复的重要一步，但术后感染却如同潜伏在康复路上的暗流，稍有不慎，便可能让治疗成果大打折扣，甚至引发严重并发症。许多人以为，只要手术顺利，剩下的就全靠医生，其实不然。预防术后感染，不仅依赖医院的无菌操作和科学管理，更需要患者从术前到出院后全程参与，主动配合，用科学的自我管理为身体筑起一道坚固的防线。

术前，患者需遵医嘱戒烟戒酒，吸烟会削弱肺部抗菌能力、增加肺部感染风险，酒精干扰免疫与凝血功能，均不利于康复。术前一天彻底沐浴，尤其清洁手术区域皮肤，按医嘱由专业人员备皮，切勿自行刮剃以免皮肤破损。主动告知医生健康状况，如感冒、糖尿病、服用免疫抑制剂等，糖尿病患者需术前控制血糖，因为高血糖易滋生细菌。感冒发热时应暂缓手术，避免加重病情。严格遵守术前禁食禁水要求，防止麻醉时呕吐误吸引发感染。

术后，加强护理是阻断感染的关键。

伤口是术后最脆弱的部位，保持敷料清洁干燥是基本要求。患者切勿因好奇或不适而自行揭开敷料查看，更不要用手触摸伤口，以免将外界细菌带入。一旦发现敷料渗液、渗血、有异味，或伤口周围出现红、肿、热、痛等异常，应立即告知医护人员，争取在感染初期得到有效控制。术后活动也需讲究科学，早期在医护人员指导下进

行适度翻身或下床走动，不仅能促进血液循环，预防血栓形成，还能帮助肺分泌物排出，减少肺部感染的风险。但一切活动都应循序渐进，避免剧烈动作导致伤口裂开。

饮食是术后恢复的“燃料”，初期应以清淡、易消化的流质或半流质食物为主，随着身体恢复逐步过渡到正常饮食。多摄入富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉，有助于组织修复。新鲜蔬菜水果则提供丰富的维生素，增强免疫力。同时，应远离辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免加重胃肠负担或引发炎症反应。个人卫生同样不可松懈，勤洗手是预防感染最简单也最有效的方式，尤其是在接触伤口、进食前，必须严格按照“七步洗手法”彻底清洁。咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾或肘部遮挡口鼻，既保护他人，也防止飞沫污染自身伤口。

在住院期间，患者还需积极配合医院的感染防控措施。规范佩戴口罩，不随意走动串访其他病房，避免人群聚集能有效降低交叉感染

的风险。严格按照医嘱服药，尤其是抗生素，必须足量、足疗程使用，不可因症状好转就擅自停药，否则不仅可能导致感染反复，还可能催生耐药菌，给后续治疗带来更大困难。一旦出现发热、寒战、切口流脓等异常情况，务必第一时间告知医护人员，争取早发现、早干预。

即便出院回家，防护之弦也不能松，应按期回院换药、复查，保持伤口清洁干燥，避免沾水，洗澡时可使用防水敷料保护。继续保持健康的饮食和作息，避免过度劳累，适当进行散步、太极等温和运动，逐步恢复体能，增强抵抗力。

术后感染并非不可避免，而是一场需要医患携手的共同守护。从术前的身心准备，到术后的细致护理，每一个环节都影响着感染防控的成败。作为患者，主动了解并践行这些科学措施，不仅是对自己生命的负责，更是加速康复、减少痛苦的关键。只要保持警觉，积极配合，就能有效避开术后感染的“暗礁”，平稳驶向健康的彼岸。◎