



结直肠癌术后性生活指导

◎广西医科大学附属肿瘤医院 林小力

不少结直肠癌患者术后会回避性生活，要么担心“身体没恢复好，会影响伤口”，要么因手术带来的身体变化感到自卑，甚至觉得“性生活再也回不到以前的状态”。其实术后性生活的恢复是身体康复的一部分，只要掌握合适的时机和方法，多数患者都能逐步回归正常的亲密关系。科学看待术后性生活，做好身心准备，能帮助患者更好地维护伴侣感情，提升生活质量。

恢复性生活不可急于求成

结直肠癌术后性生活的恢复没有固定时间，主要取决于患者身体的恢复情况。一般来说，术后2~3个月，当伤口完全愈合、体力基本恢复（能正常散步、做家务）、没有明显腹痛、腹泻或疲劳感时，可以尝试恢复性生活。如果做了造口手术，需等造口护理稳定，患者能熟练更换造口袋、无漏液困扰后再考虑。恢复性生活前最好咨询医生，通过复查确认肠道功能、伤口愈合情况，评估是否适合恢复。若术后仍有并发症（如肠梗阻、造口感染），或体力一直虚弱，需先解决这些问题，再逐步尝试，不要急于求成。

恢复前做好身心准备

充足的身心准备，是结直肠癌术后顺利恢复性生活的关键。

1. 身体准备。恢复前要确保身体处于舒适状态，避免在疲劳、腹痛或造口不适时尝试。可以先从亲密接触开始，比如拥抱、亲吻，让身体慢慢适应，再逐步过渡到性生活。若术后有疼痛（如腹部或盆腔部位），可提前和医生沟通，看是否需要使用温和的止痛药物，或选择能减少疼痛的体位。女性患者若出现阴道干涩，可使用水溶性润滑

剂，避免因摩擦加重不适。

2. 心理准备。很多患者术后会因身体变化（如造口、疤痕）感到自卑，这种心理会直接影响性生活质量。可以和伴侣坦诚沟通，说说自己的顾虑，比如“我有点担心造口会让你不舒服”，也听听伴侣的想法，多数时候伴侣更在意患者的健康，而非身体的小变化。也可以通过镜子观察自己的身体，慢慢接纳术后的样子，告诉自己“手术是为了健康，不影响我享受亲密关系”，减少心理负担。

调整技巧确保舒适安全

掌握这些技巧，能让恢复过程更舒适、安全。

1. 体位选择。术后初期，应选择能减少腹部压力、避免牵拉伤口的体位。比如女性患者可采用侧卧位，避免平躺时腹部受压。男性患者若做了低位前切除术，可尝试女上位，让伴侣主导节奏，减少自身腹部用力。若有造口，要避免压迫造口的体位，比如不要让伴侣压在造口一侧，也可在造口处垫柔软的毛巾，增加舒适度。

2. 节奏与强度。恢复初期，性生活的节奏要慢，强度要轻，避免像术前一样追求剧烈运动。可以从短时间（5~10分钟）开始，重点放

在亲密互动而非“完成性生活”，结束后观察身体反应，若没有腹痛、疲劳或造口不适，再逐渐增加时间。过程中若出现任何不舒服，比如腹痛、造口疼痛，要及时停止，不要硬撑。术后初期可适当减少性生活频率，比如每月2~3次，根据身体适应情况再调整，不用和术前对比，适合当下状态就好。

学会应对特殊情况

遇到特殊情况，这样应对更稳妥。

1. 伴侣沟通与配合。若伴侣对术后性生活也有顾虑（如担心伤害患者身体），双方要一起面对，比如共同咨询医生，了解术后性生活的安全性，或一起阅读科普内容，减少信息差。性生活中，伴侣可以多关注患者的感受，比如“这样会不会不舒服”，患者也可以主动告知伴侣自己的需求，比如“慢一点会更好”，互相配合调整，让过程更顺畅。

2. 问题持续时的处理。若术后长时间（超过6个月）无法顺利恢复性生活，或过程中持续出现疼痛、不适，甚至影响伴侣感情，要及时寻求专业帮助。可以咨询妇科或男科医生，排查是否有生理问题（如盆腔神经损伤、激素水平变化）。也可以找心理医生或婚姻咨询师，缓解焦虑、自卑等心理问题。或学习更适合术后的亲密关系维护方法，不要因害羞或回避耽误调整，专业帮助能让恢复更高效。

结直肠癌术后性生活的恢复是一个循序渐进的过程，关键是找到适合自己身体状况的方式，同时做好和伴侣的沟通。不要因暂时的不适或心理顾虑放弃，多数患者在身体恢复后，通过适当调整，都能重新享受亲密关系。😊