

腹腔镜手术后的注意事项有哪些

◎武胜县人民医院 胡 立

腹腔镜手术凭借其微创的特点，在临床应用日益广泛。然而，手术成功只是康复的第一步，术后科学合理的护理与自我管理，对患者的恢复起着至关重要的作用。下面就为大家详细介绍腹腔镜手术后的注意事项。

术后恢复期：基础护理与严密监测

腹腔镜手术虽为微创，但术后护理容不得丝毫马虎。患者术后需密切关注体温、脉搏、呼吸及血压的变化，这是预防感染、气胸等并发症的关键。麻醉苏醒后，取半卧位能有效缓解腹胀和呼吸不适。待意识完全清醒，可轻微活动下肢，促进血液循环，预防血栓形成。

由于手术中二氧化碳的残留，不少患者术后会出现肩痛的症状。此时，通过深呼吸、轻翻身，并遵医嘱合理用药，能有效缓解疼痛。手术切口虽小，但保持清洁干燥至关重要。若发现切口有渗液、红肿或异味，应立即复诊。一般来说，术后3~5天，伤口愈合良好便可淋浴，但要避免泡澡和搓揉切口，防止感染。

饮食调理：循序渐进，合理搭配

术后饮食管理是促进恢复的重要环节。麻醉及气体充盈会暂时抑制肠道功能，导致腹胀、恶心等不适，因此饮食需循序渐进。术后6小时内应禁食，清醒后可少量饮水；待肠鸣音恢复，可先从流质食物如稀粥、米汤开始，逐渐过渡到半流质。术后3天，若身体状况允许，可

恢复普通饮食，但要避免油腻、辛辣及产气食物，以防腹胀加重。

不同手术类型在饮食上有特殊要求。胆囊术后患者应选择低脂饮食，减轻胆囊负担；阑尾术后饮食宜清淡，有助于消化；妇科术后患者则需补充蛋白质与维生素，促进身体修复。为预防便秘，患者应多饮水，多吃蔬果和全麦食品，增加膳食纤维摄入。术后6~12小时，可在他人协助下适当活动，促进肠蠕动和排气。

运动康复：适度活动，预防并发症

术后运动康复与并发症预防同样不容忽视。术后24小时内，患者可在床上进行屈伸下肢、踝泵运动等活动，促进下肢血液循环，预防静脉血栓形成。48小时后，若身体状况稳定，可在他人协助下下床慢行，活动时间逐渐延长，但要避免突然起身或剧烈运动，防止摔倒。

深呼吸与咳痰训练也是术后的重要环节，每次进行5~10分钟，可使用呼吸训练器或吹气球辅助，有助于预防肺不张与感染。若出现腹胀，可通过轻柔按摩腹部、热敷并适当活动，促进气体排出。若切口出现红肿、渗液或疼痛加重，应警惕感染或切口疝，此时要避免提

重物与用力咳嗽。部分患者术后可能出现排尿困难，应遵医嘱尽早拔管，多饮水促进排尿；若出现尿频、尿痛等症状，应及时就医。此外，术后保持良好心态对康复也十分关键，医护人员和家属的关怀能缓解患者焦虑情绪，提升康复信心。

出院后：自我管理与定期复查

出院并不意味着康复的结束，患者仍需持续进行自我护理与健康监测。一般术后1~2周需复诊，检查伤口愈合情况、进行腹部超声检查及实验室指标检测。

术后1周内，患者要避免剧烈运动与重体力劳动，如提重物、快跑、久站等，以防切口裂开或腹腔出血。上班族术后一般2~3周可恢复工作，但要避免久坐。饮食应均衡，适当增加高蛋白食物摄入，促进伤口愈合，同时避免暴饮暴食。保持规律睡眠和稳定作息，有助于免疫功能恢复。

若出现持续腹痛、发热、恶心、呕吐或切口异常，应及时复诊。胆囊、阑尾或胃肠手术后，若出现黄疸、便血或剧烈腹痛，需警惕胆漏、出血或肠穿孔等并发症。定期复查影像与血液指标，能早期发现潜在问题。术后还应戒烟限酒，保持体重稳定。女性患者妇科腹腔镜手术后，要遵医嘱避免性生活1个月。慢性病患者如糖尿病、高血压患者，应继续规律用药并监测血糖、血压。

腹腔镜手术虽创伤小、恢复快，但术后护理与自我管理是影响康复质量的关键。患者要严格遵循医嘱，保持积极心态和健康生活方式，通过医患共同努力，实现“微创、快速、安全、康复”的目标。◎