



冠状动脉搭桥术后 科学止痛指南

◎内江市第一人民医院 林 朗

做完冠脉搭桥手术后，不少人都会遇到一个共同的问题：疼！胸口痛、咳嗽痛、翻身痛，甚至腿上取血管的地方也痛。疼痛不是小事，更不是考验意志力的“试炼”。如果处理不当，疼痛不仅让人吃不好、睡不香，还可能拖慢康复的进程。今天，我们就来聊聊冠脉搭桥术有哪些科学有效的止痛方法。

1. 冠脉搭桥术后，为什么会疼？

胸骨切口的牵拉痛：手术需要锯开胸骨，再用钢丝固定。胸骨恢复需要时间，日常翻身、深呼吸、咳嗽时都会牵动伤口，导致疼痛。

取血管部位的酸胀痛：手术通常要取腿部大隐静脉或手臂的桡动脉，作为“搭桥材料”。这些切口虽小，但术后几天会有酸胀或刺痛。

插管后的不适：气管插管、胸腔引流管、尿管等拔除后，局部仍可能留下一段时间的疼痛或异物感。

咳嗽训练带来的牵扯痛：术后要反复做深呼吸、咳嗽练习，以帮助恢复肺功能。但这些动作会拉扯胸口，加剧疼痛。

心理因素：焦虑、紧张会放大疼痛感。很多人手术后心里害怕，疼痛也就更明显。

简单来说：疼痛是手术后非常常见的情况，并非个别人“娇气”。

2. 疼痛会引发哪些问题？

影响呼吸与排痰：疼得不敢深呼吸、不敢咳嗽，痰液积在肺里，容易引发肺炎、肺不张。

影响活动：疼痛让人不敢下床，不仅增加下肢血栓形成的风险，还会引发压疮。

增加心脏负担：疼痛会导致心率、血压升高，加重心脏负担，不利于恢复。

影响情绪和睡眠：长期疼痛会导致焦虑、抑郁，睡不好，身体恢复就更慢。

3. 正确的止痛方法有哪些？

药物止痛：常规止痛药包括对乙酰氨基酚、布洛芬等，适合轻中度疼痛，使用方便，安全性高，但要注意肝肾功能和胃部情况。如果疼痛较重，医生会根据情况使用更强效的止痛药，常见方式有静脉注射或口服，剂量都会严格控制。PCA（病人自控镇痛泵）是术后常用的止痛方式，病人感到疼痛时按下按钮，泵会输送少量止痛药，从而有效缓解疼痛。

非药物止痛：药物固然重要，但光靠吃药有时并不足够。配合一些简单易行的非药物止痛方法，不仅能减轻疼痛，还能帮助身体恢复得更快。下面几个办法，大家可以记下来：（1）抱枕辅助。准备一个不太厚的小抱枕（或者毛巾卷起

来），在咳嗽、打喷嚏、起身、翻身时，用手把抱枕压在胸口伤口的位置。这样可以减少胸骨的牵拉感，相当于帮伤口“护住”，避免疼痛被放大。最好选柔软、干净的抱枕，避免太硬。（2）体位调整。半坐位（床头抬高30~45°）有助于减轻胸口压力，呼吸也更顺畅。翻身时动作不要急，可以先屈膝、再慢慢借力侧身，避免胸口突然被拉扯。在准备下床前，先缓缓将双腿垂至床边，静坐数秒，随后再缓缓起身行走，以减轻对胸口的冲击感。（3）呼吸训练。如吹气球法，准备几个小气球，每天有意识地吹，既能锻炼肺活量，又能缓解胸闷。深呼吸时同样可以抱个枕头在胸前，避免胸骨过度拉扯。（4）分散注意力。疼痛感不仅来自身体，也受大脑影响。如果注意力总盯着“我好痛”，就会觉得更痛。听轻柔、舒缓的音乐能让人放松，减轻紧张感；适度的娱乐，如看电视、刷手机能让注意力转移，疼痛不再那么明显。和家人聊天，也能分散对疼痛的关注。（5）冷热敷。手术后早期，如血管部位（如大腿、小腿）肿胀明显，可以在医生允许的情况下，用冰袋冷敷，每次10~15分钟，能缓解疼痛和肿胀。切口恢复到一定阶段后（通常1~2周后），如果有局部僵硬或酸痛，可以在医生指导下使用热敷，帮助放松肌肉、促进血液循环。

冠脉搭桥术后，疼痛是恢复过程中必经的一关。但请记住：疼痛不是小事，科学止痛才能加快恢复。感到疼痛时，及时告诉医生，不要觉得“忍忍就过去了”。医生会根据病人情况制定个性化的止痛方案，减少不适对康复的影响。主动沟通、科学应对，才能为术后恢复扫清障碍，助力更快回归健康生活。😊