

腹部手术后，为什么要尽早下床活动

◎武胜县人民医院 宋辉玲

腹部手术后，很多患者和家属觉得“要好好躺着养伤口”，担心下床会扯裂伤口、加重疼痛，却不知道长期卧床反而会拖慢恢复，甚至引发血栓、感染等并发症。临床数据显示，腹部手术后24~48小时内尽早下床的患者，术后并发症发生率降低40%，住院时间平均缩短2~3天。但不少人不清楚“尽早下床”的具体好处，也不知道该如何安全活动，下面笔者就用通俗语言，拆解腹部手术后尽早下床的原因、好处与科学方法，帮患者顺利康复。

先明风险：长期卧床三大危害

腹部手术后，患者因伤口疼痛、身体虚弱选择长期卧床，却会悄悄埋下健康隐患，这些危害比“担心伤口”更值得警惕。第一个危害是“增加下肢深静脉血栓风险”：卧床时下肢肌肉不活动，无法像“泵”一样推动血液回流，血液容易在下肢静脉淤积、凝固，形成血栓。一旦血栓脱落，可能随血液流到肺部，引发肺栓塞，严重时危及生命，这是腹部术后卧床患者需警惕的并发症之一。

第二个危害是“延缓肠道功能恢复，引发腹胀”：腹部手术会暂时抑制肠道蠕动，长期卧床会进一步减慢肠道功能恢复速度，导致患者术后出现腹胀、排气排便延迟。肠道不通气，不仅会让患者感觉腹部胀痛不适，还可能影响进食，导致营养摄入不足，拖慢整体恢复进度。

第三个危害是“降低免疫力，增加肺部感染风险”：卧床时患者呼吸变浅，肺部扩张受限，呼吸道内的分泌物（如痰液）难以排出，容易淤积在肺部，引发肺部感染

（如肺炎）。术后患者本就因手术创伤导致免疫力下降，肺部感染会进一步加重身体负担，甚至影响伤口愈合。

再知好处：三大作用加速康复

尽早下床活动不是“折腾患者”，而是通过科学活动，从多方面帮助身体恢复，每个好处都能直接助力康复进程。第一个作用是“促进血液循环，预防血栓”：下床缓慢走动时，下肢肌肉会规律收缩，推动静脉血液回流，减少血液淤积，从根源降低下肢深静脉血栓和肺栓塞的风险。临床观察发现，术后24小时内下床活动的患者，血栓发生率仅为长期卧床患者的1/5。

第二个作用是“加快肠道功能恢复，缓解腹胀”：活动时身体的轻微震动和肌肉收缩能刺激肠道蠕动，帮助肠道功能尽快“苏醒”。通常情况下，尽早下床的患者术后排气时间会提前12~24小时，排气后就能逐渐恢复饮食，及时补充营养，为伤口愈合和身体恢复提供能量。

第三个作用是“改善呼吸功

能，增强免疫力”：下床活动时患者会自然加深呼吸，促进肺部扩张，帮助排出呼吸道内的分泌物，减少肺部感染的可能。同时，适度活动能促进身体代谢，增强免疫力，帮助身体更好地对抗手术创伤，减少感染、炎症等并发症，让伤口愈合更快。

后学方法：术后下床活动要点

腹部术后“尽早下床”并非“立刻剧烈运动”，需结合自身情况科学推进，优先保障安全。

首先是“把握下床时间：遵医嘱，不盲目”。具体时间由医生根据手术类型与身体状况判断：腹腔镜等微创手术恢复快，术后6~12小时可在护士协助下下床；开腹手术患者若状态好，通常24~48小时可尝试。若有严重心肺疾病、伤口出血等情况，需推迟活动，切勿强行起身。

其次是“掌握活动步骤：循序渐进，避免突然用力”。首次下床需他人协助，分三步：第一步，床头抬高30~45度坐起，停留5~10分钟适应体位，防头晕；第二步，扶床栏或他人手臂站立3~5分钟，感知身体状态；第三步，缓慢走5~10米，速度以无疲劳、伤口无剧痛为宜。后续每日渐增活动量，如次日走15~20米，分2~3次进行。

最后是“注意活动禁忌：避开这些情况”。活动中若出现伤口剧痛、头晕、心慌、出冷汗，需立即停步休息；饭后半小时内宜卧床，避免饭后立即活动引发腹胀；活动时不牵拉伤口，可遵医嘱用腹带保护，减少疼痛。遵循科学方法，才能助力康复、预防并发症。☺