

# 剖腹产术后护理指南，建议收藏备用

柴 坪

宜宾市妇幼保健院 644000

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-081-02

女性生产会分为阴道产和剖腹产，剖腹产主要是指通过手术将腹部及子宫切开将胎儿取出的过程。剖腹产可以分为紧急性及已知必须且预约两种，原则都是为了保护胎儿和母亲的安全。紧急性剖腹产是指在妊娠中、后期或是产程进行中，产妇和胎儿出现紧急情况，例如出血、产程迟滞、产妇有严重的内科疾病、胎儿的脐带脱垂、胎儿窘迫等。预约剖腹产是指分娩前医生就告知无法进行阴道生产，建议采取剖腹生产，例如以前子宫做过手术、胎儿位置不合适、产道发现肿瘤阻塞、产道狭窄、多胞胎、活动性生殖器疱疹等。

## 一、剖腹产术后切口处理

1. 剖腹产患者在术后 24 小时内都要忍受手术切口的疼痛，必要时可遵医嘱进行药物止痛，例如肌肉注射 50-100 毫克的杜冷丁，5 小时内不可重复注射。还有一种情况就是手术结束时，麻醉师经硬膜外麻醉导管注射少量吗啡，可以有效止痛但是不影响肌肉活动。

2. 剖腹产患者的手术切口，每天有护理人员更换无菌敷料，出院前如果没有异常情况，再换一次敷料就可以。缝合一般会使用可吸收的缝合线，术后自行吸收后无需拆线。

3. 护理人员在术后 24 小时内要密切观察患者的切口有没有渗血，如有渗血应及时更换敷料并查明原因。如果切口处有红肿现象，可以使用红外线进行照射消肿。如果患者有体温持续偏高并切口感染的迹象，例如局部红肿、发热、疼痛等，要进行静脉输液或口服抗生素进行抗感染治疗。

4. 剖腹产患者术后几天，切口愈合时会发痒，可以使用无菌棉签蘸 75% 的酒精溶液，在切口周围轻轻涂抹，并更换无菌敷料。如果是由胶布过敏引起的，可使用脱敏胶布。剖腹产患者 10 天后可以淋浴清洁，淋浴后要保持切口干燥，消毒后继续用无菌敷料覆盖。

## 二、剖腹产术后的医学护理

1. 剖腹产产妇在麻醉药作用消失后，会感到切口的疼痛，可以用侧卧式减轻疼痛，因为平卧时子宫收缩会拉扯切口。将身体摆放到和床成 30 度角左右，护理人员可以小毛毯或垫子支撑在背后，帮助患者减少身体活动时对切口的震动和牵拉。

2. 剖腹产术后一个很重要的问题就是切口的恢复，因为剖腹产要剖开 7 层组织：皮肤、筋膜、脂肪、肌肉、子宫等。术后休养就要保证这 7 层刀口完全愈合。要防止每一层伤口之间不要发生粘连，不但影响产妇现在的身体健康，切口处会感觉痒和牵拉感，也为未来再次怀孕和生育埋下隐患。

3. 产妇术后恢复知觉后，不要一直静卧，可以做一些简单的肢体活动，24 小时后可以翻身、坐起，适应了还要下床走动；可以帮助胃肠蠕动、尽早排气，避免发生肠粘连或者血栓形成而引起其他部位的栓塞。

4. 产妇手术后 5 小时禁食禁水，排气后可少量进食；吃的过饱会引起腹胀、腹压增高。影响康复过程。

5. 很多产妇在术后因为疼痛所以不愿意腹部用力，影响大小便的排泄，会引起尿潴留和便秘，所以产妇术后也要按时大小便，不要强忍。

6. 产妇术后都比较注意保暖，穿的厚盖的厚，但是要注

意散热。不要突然受凉后引起感冒，咳嗽会影响伤口痊愈，甚至引起切口撕裂。平时沐浴时要注意腹部切口和会阴部清洁，发痒时不要用力搔痒切口。

7. 剖腹产术后的两周内，清洁身体时可以使用擦浴，避免弄湿腹部切口。后面切口痊愈了可以使用淋浴，但是要注意的是恶露没有排干净前禁止盆浴，以免感染。每天可用流动的水冲洗外阴一到两次，不要将脏水进入阴道。如果伤口出现感染，不要自行处理，随意积压敷贴，应该及时就医，以免伤口感染影响愈合。

## 三、剖腹产术后的生活护理

1. 产妇术后医生一般会安排三天的静脉输液，帮助补充水分，防止产妇脱水。手术后六小时听从医生的安排，进食一些炖蛋、蛋花汤、藕粉等流质食物。不要吃牛奶、豆浆、含大量蔗糖等会产生胀气食物。手术后第二天可以吃一些半流质食物，例如菜粥、鲫鱼汤、馄饨等，然后再转为普通饮食。手术不要吃鱼，因为鱼肉中有一种有机酸物质 EPA，会抑制血小板的凝集作用，影响术后止血和切口愈合。有些产妇还会吃人参之类的大补之物，但是人参会造成切口长时间渗血，阻碍伤口愈合。

2. 产妇在术后早期，由于体能新陈代谢加快，会大量出汗，尤其是晚上睡觉时和早上刚醒时，一般会持续一周左右。产妇要注意个人卫生，可以温水擦身，保持皮肤清洁和干燥，对一些“坐月子”的旧习要有科学的判断。剖腹产产妇更要注意腹部切口皮肤的整洁，可以有效避免发生感染。

3. 女性在产后都会有恶露排出，具体就是子宫和胎盘附着处的含有血液坏死后从阴道排出。正常的恶露会使正常的血腥味，但没有异样臭味，一般 4 到 5 天排完血性恶露，逐渐会转为浆性恶露，然后 15 天后变为白色恶露，可持续三周左右停止。产妇要留意恶露的量、气味、颜色等，保证外阴部的清洁干燥。

4. 由于剖腹产时产妇的子宫出血量比较多，要注意观察阴道出血量，如果有大量出血超过月经量时，要及时通知医生处理。

5. 剖腹产术后产妇如果咳嗽、恶心呕吐时，要注意不要让切口缝线崩裂，可用手轻压住伤口两侧。

6. 护理人员一般会在第二天补液结束后就拔出留置的导尿管，拔出后产妇可以多喝些水，三到四小时就开始排尿，如果无法畅通排尿要及时告诉医生。

7. 产妇要每天测量体温，住院期间超过 37.4℃，要继续留院观察。回家后要继续每天下午测量体温一周，如果有低热现象要及时处理。如果有恶露如月经样数量明显增多，也应及时就医。产后第一次来例假时，如果伤口很疼，有可能是子宫内膜异位症，要去咨询医生。

8. 剖腹产术后三个月的产褥期，绝对禁止房事。一般是阴道不再出现恶露，体检后伤口愈合良好在可以恢复性生活。前一年要采取严格的避孕措施避免怀孕，剖腹产后再人工流产很有可能发生穿孔，甚至破裂，严重影响女性的生命健康。

9. 提倡母乳喂养，并且按婴儿需要哺乳，不要定时哺乳。剖腹产后由于宫缩和顺产有区别，宫缩会大量的刺激产激素分泌，激素又会诱导泌乳，剖腹产少了宫缩的环节后，泌

(下转第 82 页)

# 肾结石排出后，要如何护理肾

李文君

南充市高坪区人民医院泌尿外科 四川南充 637100

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-082-01

肾结石是发生在泌尿系统的一种疾病，在临床中有着较高的发病率，生活中也是十分常见的，但即便如此，许多人对这一疾病的了解却非常有限。肾结石虽然经治疗后能够得到治愈，但是其有着较高的复发率，正因为如此，在肾结石排出后仍需要重视并做好各个方面的护理工作，有利于病情减轻的同时，也可以避免疾病的反复发作。

## 1 肾结石是什么？

肾结石的形成与人体内晶体代谢失调有一定的关系，也与人体的尿路病变、饮食习惯、药物等有关联。肾结石形成后会沉积在肾脏，按照部位和种类可分为不同类型的肾结石，且结石的大小也有所差异。较大的结石可能会长期存在且无症状，而较小的结石在尿路中活动的范围广，会引起输尿管的剧烈蠕动，进而出现上腹痛、肾绞痛以及血尿等临床表现。当患有此类疾病后需要前往医院就诊以便进一步诊断类型和形成病因。

## 2 肾结石如何治疗

目前临床中治疗肾结石的手段包括药物治疗、排石治疗、手术治疗以及溶石治疗。而手术治疗有包括体外冲击波碎石术、经皮肾镜碎石术、输尿管镜碎石取石术以及其他开放式手术。不同的治疗方式其适应症有所不同，但经治疗后患者大多都能够痊愈，但是由于肾结石与饮食习惯密切相关，若是不注重护理便会导致疾病再次复发，因此排出肾结石后，也需要加强护理和复诊，以防止肾结石的再次复发。

## 3 如何护理

结石对肾脏的损伤较大，因此在肾结石排出后，需要对肾脏进行一定的养护，但不能盲目去补肾。要知道，肾结石的形成虽然与人的体质有关，但绝大部分与生活习惯、饮食习惯息息相关，所以对于肾脏的护理需要从饮食入手，再辅以情绪调节等，从而形成良好的生活习惯。

护理最重要的第一步便是需要多喝水，每天的饮水量至少需要达到2000-3000ml。肾结石之所以能够形成，其原因之一

便是尿液中存在的结石成分浓度过大，尿酸结石便是如此。而饮水能够冲洗泌尿系统的结石残余，使其更易排出，也能够起到稀释尿液的作用，改变尿液的pH值。但需要注意的是，饮水过量会导致心脏负担加重，所以若是突然出现心慌、胸闷、脉搏细弱等症状，需要前往就医。第二点需要调节饮食习惯，根据结石类型选择合适的食物，可以有效养护肾脏并防止结石复发，如奶制品中所含的成分——钙，能够发挥协同作用，辅助机体清除体内的会形成结石的物质，所以可以选择适当饮用奶制品，但如果含钙结石的患者就需要少吃含钙量高的食物或饮品，避免结石的再生。草酸盐结石患者需要限制草酸的摄入量，如菠菜、马铃薯、浓茶、豆类等。磷酸盐结石的患者除了口服能够使尿液酸化的药物外，如氯化铵，还需要保证低磷低钙饮食。而尿酸盐结石的患者除了口服能够使尿液碱化的药物外，如碳酸氢钠，还需要少吃嘌呤含量高的食物，如动物内脏、肉类、豆类等。另外，黑木耳对于管道的养护具有很强的效果，所以在肾结石排出后，可以多食用木耳以养护尿路系统。第三点应当保持良好的生活习惯，熬夜会导致内分泌系统紊乱，喝酒、烧烤、夜宵等经人体吸收后则会生成大量的草酸、嘌呤，从而使得结石复发，所以应当少熬夜，避免胡吃海喝。同时还应当展开体育锻炼，以便促进残余结石的排出。第四点，完成排石治疗后需要加强对排石现象的观察，此时可以根据疼痛部位判断，若是绞痛部位下移，表明结石下移，疼痛消失表明其可能进入膀胱区域。同时需要通过看书、听音乐、看电视等方式转移注意力，学会自我调节情绪，以保持开朗乐观的心态。

由此可见，肾结石会对人体的身心健康和生活质量造成较为严重的影响，因此需要及时地接受排石治疗。治疗固然重要，但是排石后还需要通过饮食、生活习惯、病情监测、情绪调节等方面加强对肾脏的护理，以促进病情的康复，保持规律健康的生活习惯，避免肾结石复发，提高治疗效果，这样才能有效改善生活质量。

(上接第81页)

乳时间会推迟泌乳量也会减少。如果出现乳汁不够的情况，要及时补充足量的奶粉，不要勉强。

10. 剖腹产术后第二天，产妇要下床活动时，要使用医用的收腹带。收腹带的主要作用是：减少身体上的疼痛感，促进切口愈合，防止子宫下垂，保护腰部等。但是要注意的，如果使用的是保持身材的束身收腹带，要在身体切口完全愈合后才能使用，否则容易引起切口感染。收腹带不能捆裹的太紧，会影响血液循环，压迫胃肠和内脏；并且使用时间每天控制在8小时内，晚上休息不要佩戴。

## 四、剖腹产术后的体能锻炼

1. 在剖腹产术后的一段时间，女性会在体态上下意识的避让腹部的切口，会有耸肩、驼背的动作。肩背部会变圆，而且会感到不适和疼痛。可以做一些背部锻炼，例如：坐在椅子上，保持背部挺直，抬头挺胸，将双臂侧举起，肘部弯曲成直角，一组一分钟，重复五组。

2. 产妇在剖腹产术后要特别注意的一点是，在抱起孩子时不要伤到自己背部，或者拉伤切口。正确姿势应是，要尽量靠近宝宝，收紧腹部肌肉、让腿部紧张受力抱起宝宝，不要把力量都集中在背部。

3. 剖腹产产妇在术后进行体能恢复时，要避免在运动中切口疼痛或不小心扯裂，产后的体能训练，应以呼吸为主，等到伤口愈合之后，再进行较大动作的肢体伸展。

4. 产妇在锻炼腹部肌肉时，可平躺在瑜伽垫上，双膝弯曲、双脚平放。把双手放在髋骨上方，向上拱起脊柱，然后慢慢放下，保持身体与地板的充分接触。使脊柱处于一个最放松的状态，收紧腹部肌肉保持平稳呼吸，向前方伸展右腿，然后换左腿重复5次。

5. 产妇才开始体能锻炼时，不要心急，应先保证自己的身体已经恢复良好。开始的锻炼要平稳缓慢，量力而行。锻炼前先做热身运动，要缓缓地、渐进低开始和结束。要保证一定的水分补充，避免脱水。