

你知道吗？剖宫产也会痛！

黄燕灵

广西上林县人民医院 530500

〔中图分类号〕R71 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 08-073-01

剖宫产是一种常见的分娩方式，但你可能不知道的是，剖宫产并不是完全没有疼痛的。今天，我们就来了解一下剖宫产疼痛的原因，以及与阴道分娩的不同之处。

首先，剖宫产术后会有疼痛感。手术切口处会感到疼痛，这是由于手术切开了皮肤和肌肉组织，刺激了神经末梢。此外，子宫收缩和恢复的过程也会引起疼痛感。这种疼痛通常会持续数天至数周不等，严重程度因人而异。与阴道分娩相比，剖宫产的疼痛有一些不同之处。首先，剖宫产是一种手术，需要切开皮肤和肌肉组织，因此手术创伤会导致疼痛感。而阴道分娩是通过阴道自然分娩，创伤较小，疼痛感相对较轻。其次，剖宫产术后的伤口需要愈合，这个过程中可能会引起疼痛感。而阴道分娩则不需要伤口愈合，疼痛感相对较短。剖宫产疼痛的影响因素有很多方面。首先，手术创伤和伤口愈合会直接影响疼痛感。其次，个体差异也会导致疼痛感的差异，每个人对疼痛的感受和反应都有所不同。此外，医生的技术水平和护理工作的质量也会直接关系到疼痛程度。因此，与医护人员的配合非常重要，及时沟通自己的疼痛感受，以便他们能够提供更好的疼痛管理措施。

在防控的基本操作上，可以展开以下操作：（1）我们需要配合医护人员的指导，按时服用镇痛药物。这些药物可以缓解疼痛，提高舒适度。（2）我们可以采取正确的姿势和活动，避免过度用力或长时间保持同一姿势，以减轻疼痛感。此外，冷热敷也是一种常见的缓解疼痛的方法，可以通过冰袋或热水袋来进行。（3）疼痛管理团队：剖宫产疼痛的管理需要一个专业的团队来进行协调和实施。这个团队通常包括医生、护士和麻醉师等专业人员。他们会根据患者的情况制定个性化的疼痛管理计划，并提供必要的支持和指导。控制对策：与疼痛管理团队密切合作，遵循他们的建议和指导，以获得最佳的疼痛管理效果。（4）术后康复计划：剖宫产术后的康复是一个持续的过程，包括伤口愈合、子宫恢复和身体恢复等方面。一个好的康复计划可以帮助减轻疼痛感，并促进身体的恢复。控制对策：与医生和护士讨论制定个性化的康复计划，包括适当的休息、饮食和锻炼，以促进康复和减轻疼痛感。（5）心理支持：剖宫产术后可能会对产妇的心理状态产生影响，包括焦虑、恐惧和抑郁等。这些情绪可能会加重疼痛感。提供适当的

心理支持可以帮助产妇应对疼痛和情绪问题。控制对策：寻求心理支持和心理疏导，与医生、家人和心理专业人士交流，以减轻焦虑和恐惧，提高心理的舒适度。（6）术后康复教育：给予产妇和家人关于剖宫产术后康复的教育也是重要的。了解术后的疼痛感和康复过程，以及如何正确使用镇痛药物和采取适当的护理措施，可以帮助产妇更好地应对疼痛和促进康复。控制对策：与医生和护士讨论术后康复教育的内容，提前了解和准备，以便更好地应对剖宫产术后的疼痛感。（7）饮食和营养：良好的饮食和营养对剖宫产术后的疼痛管理也起着重要作用。合理的饮食可以促进伤口愈合和身体恢复，从而减轻疼痛感。控制对策：在术后饮食中增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，避免过度饮食或过度节食，以促进身体的康复和减轻疼痛感。（8）家庭支持：剖宫产术后的疼痛管理也需要家庭的支持和理解。家人的陪伴和关心可以帮助产妇缓解疼痛感，减轻焦虑和恐惧。控制对策：家人应该积极参与产妇的康复过程，提供情感支持和帮助，鼓励产妇积极配合医护人员的工作，共同应对剖宫产术后的疼痛。（9）积极参与康复：产妇自身的积极参与也是减轻剖宫产术后疼痛的重要因素。产妇应该按照医生和护士的建议进行康复锻炼，逐渐增加活动水平，促进血液循环和恢复。控制对策：产妇应该根据自身情况，逐渐增加活动强度和活动时间，避免过度用力，以减轻疼痛感。（10）术后复诊和随访：剖宫产术后的疼痛管理不仅仅是术后的事情，还需要进行术后复诊和随访。医生会根据产妇的康复情况进行评估，并调整疼痛管理方案。控制对策：产妇应该按照医生的要求进行术后复诊和随访，及时向医生反映疼痛感受和康复情况，以便医生能够及时调整治疗方案。（11）替代疼痛管理方法：除了药物治疗外，还有一些替代疼痛管理方法可以尝试。例如，按摩、针灸、瑜伽和呼吸练习等可以帮助缓解疼痛感。控制对策：与医生和护士讨论替代疼痛管理方法的可行性，根据个人情况选择适合的方法进行尝试。

总之，剖宫产并不是完全没有疼痛的，与阴道分娩相比，剖宫产的疼痛程度和原因有所不同。我们需要与医护人员密切合作，及时沟通自己的疼痛感受，以便他们能够提供个性化的疼痛管理方案。让我们共同关注母婴的健康与安全，为剖宫产的疼痛提供更好的防控措施。

（上接第 72 页）

慢性阻塞性肺疾病除了需要药物治疗之外，同时也可以通过手术治疗，但手术治疗具有一定的适应症，适用于药物治疗效果不佳或者患者存在及重度慢性阻塞性肺疾病。手术方法包括肺减容手术，肺移植手术，肺大疱切除术以及内科介入治疗。无论是药物治疗还是手术治疗，都会对身体健康以及生活质量造成重要影响。因此为保证患者术后能够快速康

复，要积极为患者开展临床护理工作，护理过程中指导患者正确饮食，规律作息，保证充足睡眠，多吃新鲜蔬菜以及水果。同时依据患者病情适当指导患者科学运动，例如游泳，慢跑，散步，打太极，做瑜伽，有效改善患者呼吸功能，好患者日常病情监测，防止疾病加重或者并发症发生。慢性阻塞性肺疾病具有较高发病率，因此在日常生活中加强疾病治疗，同时做好疾病预防工作，降低疾病发生对自身日常生活的影响。