

肝切除手术后，生活需要调整的要点！

李海

四川崇州市人民医院 611230

【中图分类号】R657

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-120-01

手术方法，它可以帮助患者摆脱疾病的困扰，恢复健康。然而，手术后的生活需要进行一些调整，以促进康复和提高生活质量。本文将通俗易懂的方式，为您介绍肝切除手术后需要注意的要点，希望能够关照到患者和家属的心理接受度。

首先，饮食方面需要注意。在手术后的康复期间，患者应遵循医生或营养师的建议，制定适合自己的饮食计划。一般来说，患者需要避免高脂、高盐、高糖的食物，增加蛋白质和纤维的摄入。此外，患者还应该避免过度饮酒和吸烟，以保护肝脏的健康。其次，患者需要注意伤口护理和恢复训练。肝切除手术后，患者的手术切口需要进行适当的护理，如保持干燥清洁，避免碰撞和感染。同时，患者还应按照医生的建议进行适当的恢复训练，如逐渐增加活动量、进行规律的锻炼等，以促进身体的康复和功能的恢复。此外，患者还需要注意药物的使用和遵循医嘱。在手术后的康复期间，患者可能需要服用一些药物，如抗生素、止痛药等。患者应按照医生的指导和嘱咐正确使用药物，避免自行增减剂量或停药。同时，患者还应定期复诊，接受医生的检查和评估，以及及时报告任何不适或异常情况。患者还需要关注心理健康的调整。肝切除手术对患者来说可能是一次重大的生活变化，他们可能会感到焦虑、恐惧和沮丧。家属可以给予患者情感上的支持和理解，鼓励他们积极面对和应对困难。同时，患者也可以寻求心理咨询或加入相关的支持小组，与其他患者和家属分享经验和支持，互相鼓励和帮助。患者还应注意避免过度劳累和保持良好的生活习惯。在康复期间，患者应避免过度劳累和重体力劳动，以免对身体造成过大的负担。此外，患者还应保持规律的作息时间，充足的睡眠，合理的工作和休息安排，以维持身体的健康和免疫力。

除了生活方面的调整，患者和家属还需要了解并遵守医生的嘱咐和建议。医生会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划，包括药物的使用、复诊的时间安排等。患者和家属应该积极配合医生的治疗，按时服药，定期复诊，并及时向

医生报告任何不适或异常情况。患者和家属还可以寻求专业的康复指导和支持。医区可提供康复护理服务，如康复理疗、心理咨询等。患者和家属可以咨询医生或护士，了解相关的康复资源和支持机构，以获得更全面的康复帮助。患者和家属还需要保持积极的态度和信心。肝切除手术虽然是一次重大的生活变化，但通过正确的康复措施和积极的心态，患者可以逐渐恢复健康，重新融入正常的生活。家属可以鼓励患者参与社交活动，与亲朋好友保持联系，以减轻患者的焦虑和孤独感。患者和家属应该注意避免一些不良的生活习惯和环境因素对康复的影响。首先，家属应该帮助患者避免过度劳累和身体过度疲劳，合理安排工作和休息时间。此外，家属还应该协助患者避免暴饮暴食和过度饮酒，以免对肝脏造成额外的负担。同时，家属还应该帮助患者创造一个干净、整洁、无烟的居住环境，避免二手烟和有害物质的接触。还应该了解并关注一些可能出现的并发症和警示信号。肝切除手术后，患者可能会出现一些并发症，如感染、出血、胆汁淤积等。家属应该密切关注患者的身体状况，及时发现并报告任何异常情况给医生。同时，家属还应该了解一些警示信号，如剧烈腹痛、持续恶心呕吐、黄疸加重等，这些可能是并发症或疾病恶化的表现，需要及时就医。还应该保持积极的沟通和合作。康复是一个长期的过程，患者和家属需要相互支持和理解。家属可以与患者进行沟通，倾听他们的感受和需求，提供情感上的支持和鼓励。同时，患者也应该积极配合家属和医生的建议，参与康复计划，积极参与康复活动，以促进康复的进程。

总之，肝切除手术后的生活需要进行一系列的调整和注意事项。患者和家属应该注意饮食方面的调整，进行伤口护理和恢复训练，遵守医嘱和寻求专业的康复指导，保持积极的态度和信心。家属在康复过程中扮演着重要的角色，可以提供实际的帮助和情感上的支持。让我们共同关注肝切除手术后的康复，为患者和家属创造一个理解、支持和关爱的环境。

(上接第 119 页)

待患者通气(放屁)后，从易于消化的食物开始，少量多餐，并注意加强营养。避免进食辛辣、油腻等刺激性食物。

4. 预防感染

保持伤口清洁干燥，避免感染。定期更换敷料，并注意消毒伤口。

5. 心理护理

患者可能会因为疼痛和失血而感到恐惧和焦虑。家属和医护人员应给予患者心理支持，鼓励他们保持积极的心态，配合治疗和护理。

六、脾破裂的预防措施

1. 加强安全意识

避免参与高风险活动，如攀爬、驾驶等。在外出时要注意交通安全，遵守交通规则。

2. 定期体检

对于有肝病、血液病等基础疾病的患者，应定期进行体检，及时发现潜在问题并采取相应措施。

3. 注意生活细节

避免过度劳累、情绪激动等不良生活习惯。保持饮食均衡，适当锻炼增强体质。

4. 遵守医疗操作规范

在进行医疗操作时，应遵守操作规范和流程，避免医源性损伤的发生。

总之，脾破裂是一种严重的急症，需要及时治疗和护理。了解脾破裂的原因、症状和治疗护理方法有助于我们在遇到这种疾病时能够正确应对并及时就医。同时，加强预防措施有助于减少脾破裂的发生风险。希望本文能为大家提供一些有用的科普知识。