

胃肠手术术后腹胀怎么办？看这里！

王 燕

中江县人民医院胃肠外科 618100

【中图分类号】R619

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 12-104-01

在经历了胃肠手术的考验后，许多患者朋友可能会遇到一个不太愉快的小伙伴：腹胀。这种感觉就像一只调皮的气球，不请自来地在你胃肠间“鼓足了劲”，让人坐立不安。但别担心，我们一起来看看术后腹胀的原因，以及哪些小技巧能够缓解这位不速之客。

首先，我们得知道为什么术后腹胀会出现。这有点像拆开一个复杂的机关，内部涉及许多因素。手术本身对胃肠道的影响，麻醉药物的使用以及术后的活动减少都可能导致肠道运动变得缓慢，像一个懒洋洋的周末早晨，没有按时开启“运转模式”。此外，手术后的肠道充气和液体潴留也会让腹胀如影随形。

有了认知，接下来就是对症下药。要改善术后腹胀，鼓励肠道的“活跃性”是非常关键的。适度的活动，如在术后医生允许的情况下，进行温和的散步，能够帮助“唤醒”肠道的自主运动，像给它们打了一剂“醒神针”。当然，这可不是跑马拉松，温和适度才是关键。

饮食方面的调整也是消减腹胀的小窍门。术后初期进食时不妨采用少食多餐的策略，这样可以减少胃肠道的负担，犹如给肠胃放了个小假。选择易消化的食物，比如清淡的粥或者汤，可以像轻柔的风，缓缓掠过肠胃，将“气球”压力慢慢带走。当然，尽量避免过早摄入辛辣刺激性食物和碳酸饮料，因为这些东西可能会让你肠道内的“气球”更加膨胀。

有趣的是，局部热敷也能成为缓解腹胀的一项简单而令人愉悦的技巧。一个温暖的热水袋轻放在腹部，不仅能促进局部血液循环，还能带来舒适的暖意，让肠道舒展如春日的草坪，减少了“滞胀”的不适感。

人们对术后腹胀往往存在一些误区。有些人认为术后无需活动，应该完全静养。实际情况是，适度活动有助于消化系统恢复功能，而不是盲目地躺平放任不管。再者，有的人觉得一旦腹胀，只需坚忍等待它自愈。事实上，及时采取措施有效缓解不适是非常重要的，因为长时间腹胀可能影响术后整体恢复。

情绪管理在术后恢复中的重要性不可小觑。术后焦虑可能让你的胃肠一样倍感紧张。所以，创造一个轻松愉悦的环境，听听音乐或者与家人分享一些轻松谈话，能帮助心情和胃肠

一起“放松”，使消化功能更有效地恢复。

腹部按摩可以是一个温柔且有效的手段。用手掌轻轻按压腹部，以顺时针方向打圈，这种温和的压力能够促进肠道的蠕动，帮助气体排出。想象一下，就像在为你的肠胃做一个舒缓的“SPA”，有助于缓解因气体滞留带来的不适感。当然，力度需适中，以不引发任何疼痛为原则，否则你可能会得到一张“不速之章”。

调养肠道健康的另一途径是合理摄取膳食纤维。不过，这需要一点小技巧。因为术后肠道正在恢复，突然增加大量纤维摄入反而可能加重腹胀。这就像是催促刚兴奋过的派对人群去清扫，在正确的时间出手才是最好的选择。因此，可以从少量且易于消化的纤维食物开始，比如经过清蒸或煮熟的胡萝卜、南瓜等，逐步适应后再增加。

不可忘记的是足够的水分摄入。水适时地为身体提供动力，能够软化肠内容物，让其更容易通过肠道。有人可能担心经常饮水会加重腹胀，其实只要适度且分次饮用，是有助于消化健康的。犹如身体内部的“护航员”，适量摄入水有助于顺利度过腹胀时段。

胃肠功能的恢复通常还伴随着一些身体的调节，而呼吸训练能够在其中发挥意想不到的作用。深长缓慢的呼吸不仅能带来放松感，还能够按摩内脏，促进气体排出。简单地坐下，闭上眼睛，感受呼吸的节奏，并体验内心的宁静。腹部的膨胀可能在呼吸之间就被“偷走”了些许烦扰。

最后，也许最重要的就是保持耐心和积极的态度。身体的康复是一个循序渐进的过程，不能操之过急。将术后的腹胀视作恢复的一部分，通过积极思考和行动，可以减轻焦虑，增添信心。即便腹胀偶尔如不速之客，但通过以上的技巧与心理调整，相信它终会被温柔驱散而去。愿这些小妙招能在你需要时，如同友善的伙伴，陪伴并助力你踏过术后恢复之路。

归根结底，术后腹胀的朋友虽然烦人，但通过正确的理解和做法，我们能相对容易地驱散它的影响。希望这里的小知识能为你解除一些困惑，让你在术后恢复的旅途中更加从容。下次你若感觉到腹中的“小气球”，不妨从这些小技巧开始，试着让它在不知不觉中轻轻飘远。

（上接第 103 页）

坐月子期间是可以根据个人的身体情况利用热水进行身体擦拭的，同时，也是可以利用姜水在月子期间洗一两次头。通过这些清理手段，可以使产妇的身体保持清爽干净，从而保持心理上的愉悦，有助于新手妈妈的产后恢复。

3.2 注意伤口清理

关于伤口清理方面，无论是顺产还是剖宫产的新妈妈都会有伤口。在进行伤口清理时，如还在医院，就需要注意每天两次由护士用高锰酸钾进行冲洗。如出院后，也要注意每

天用烧开的水晾温对伤口进行两次冲洗。在用温水对伤口进行冲洗的时候要重点注意一定要用烧开的水，将烧开的水放冷晾温。

3.2 注意保暖和避寒

孕妇在生产后要对保暖和避寒引起重视，新妈妈因为生产时伤了元气，比起一般人会更容易觉得冷，而秋冬季的溫度比较低，在秋冬季生宝宝的亲妈妈一定要注意多穿衣服，尤其是室内外温差大的时候，开门关门都需要时刻注意，要避免寒气进入新妈妈体内，从而防止各种疾病的发生。