

# 胃肠手术后 为何总感觉“吃不消”

胃肠手术相当于对消化系统进行一次“大修”，胃、肠的结构和消化吸收功能都会被暂时改变。即使伤口愈合，也会出现吃一点就饱、腹胀、腹泻、乏力等“吃不消”的感觉。但不必担心，经过科学的术后居家管理和饮食调养，大多数人能逐渐恢复到正常饮食和体力水平。下面让我们一起了解胃肠术后不适的原因及居家调理要点。

## 为什么会出现“吃不消”

胃肠术后出现消化不良的主要原因包括消化道结构改变、消化液分泌减少、肠道蠕动变慢、肠道菌群失衡。手术创伤、麻醉影响、长期卧床、情绪焦虑也会加重消化负担，导致进食后不耐受，这些都是恢复过程中的常见表现。

## 家属能做什么？——你不是一个人在战斗

家属应重视患者伤口的愈合，同时注意饮食和营养的供给，不可强行进补。家属可以学习术后饮食阶梯原则，帮助患者有步骤地恢复进食。此

外，家属要营造轻松的就餐环境，减轻患者的进食压力，做好饮食及不适症状的记录，便于复诊时与医生交流。

## 居家环境怎么调

温度适中，防止受凉。腹部受凉易引起腹胀、腹痛。减少刺激，油烟、异味刺激可致恶心、呕吐，应避免接触。

## 科学饮食：吃得对，恢复快

阶梯式进食，即按照清流质、流质、半流质、软食、普通饮食依次进行，不可急于求成。少量多餐，一日5至6餐，每次七八分饱，可减少胃肠负担，缓解饱胀感。营养均衡，指优质蛋白、软烂蔬菜、易消化主食三者合理搭配，以支持体力和组织修复。禁食生冷、油腻、辛辣、坚硬及产气食物，不喝浓茶、咖啡、碳酸饮料。细嚼慢咽，充分咀嚼，减少胃肠研磨压力，有利于消化和吸收。

## 适当运动，促进胃肠功能恢复

术后应尽快下床走动，恢复期可进行太极拳、简易瑜伽等温和运动，促进肠蠕动。防止过度劳累，运动时以不感到

疲劳、气喘为宜，避免剧烈运动和腹部用力的动作。腹部按摩，顺时针轻揉腹部，每次10分钟，有助于缓解腹胀、促进排气。

## 遵医嘱，慎用药

按时服药，遵医嘱使用抑酸、促动力、助消化、调节肠道菌群的药物，不可自行停药。注意药物副作用，如益生菌需冷藏保存、用温水送服，出现腹泻等不适及时就诊。避免使用非甾体抗炎药等可能刺激胃肠黏膜的药物。

## 营养与水分的补充

适量多次饮水，保持体液平衡，防止脱水和大便干结。在医生指导下使用肠内营养制剂，保证能量供给。定期测量体重，若体重持续下降，应及时调整治疗方案。

## 心理支持：别让情绪拖了后腿

胃肠功能恢复期一般为1~3个月，不要因一时不适而产生焦虑和抑郁情绪。可通过听音乐、冥想、聊天等方式缓解压力，不良情绪会导致肠蠕动变慢。与病友交流术后

康复及饮食经验，有助于增强恢复信心。

## 不适加重的原因分析与应对方法

饮食不规律、受寒、感冒、情绪波动都是不适加重的常见诱因。轻微腹胀、恶心可短暂禁食或减少进食量，适当活动并使用助消化药物。若出现剧烈腹痛、呕吐不止、呕血、黑便、高热、严重腹泻等，应立即就医。

## 别怕“吃不消”，那是身体在重建

胃肠术后“吃不消”是恢复过程中的正常现象，说明身体正在努力适应新的消化模式。科学的饮食、适量的运动、规范的用药、家庭的支持、心理的调节，就是最好的“康复药方”。保持耐心，循序渐进，积极面对，医护、家人、朋友都是你的坚强后盾。

(作者：詹丽婷 福建中医药大学附属第二人民医院 主管护师)

# 人流术后巧护理 温柔呵护助恢复

人工流产是妇产科常见的门诊手术，很多女性在术后容易忽略护理。人流手术虽然时间短、创伤相对较小，但对子宫内膜和身体机能都有一定影响。术后若没有好好休养，可能导致感染、月经失调甚至不孕等并发症。术后护理非常关键。

## 人流手术有哪些类型

目前临床上常用的人流手术有两种。一种是负压吸引术，通过吸引管进入子宫腔，利用负压将妊娠组织吸出，适用于怀孕10周以内的早期妊娠。另一种是钳刮术，使用卵圆钳等器械将妊娠组织取出，适用于怀孕10至14周的中期妊娠。

手术方式的选择需根据孕周、子宫位置、孕妇身体状况等因素综合判断。医生会在术前进行评估，告知患者最适合的手术方案。无论哪种手术方式，术后护理都不可忽视。

## 术后身体会有哪些变化

手术后阴道会有少量出血，这是正常现象。妊娠组织排出后，子宫内膜需要时间修

复，出血通常持续3至7天，血量逐渐减少，颜色由鲜红转为暗红或褐色。出血超过两周未净，或出血量突然增多、伴有大量血块，应及时就医。

术后一周左右可能出现腹痛，这与子宫收缩有关。妊娠组织附着在子宫壁上，吸出或刮出后，子宫通过收缩止血。轻度宫缩痛是正常现象，会逐渐缓解。若腹痛明显加剧、伴有发热，可能提示感染，需尽快就诊。

月经通常在术后一个月左右恢复。妊娠被突然中断，体内激素水平需要重新调整，部分女性的月经可能会提前或推迟几天来潮，经量和持续时间也可能与平时有所不同。超过两个月未来月经，或月经量明显异常，建议到医院检查。

## 术后护理要点

休息。术后至少休息两周，其间不要从事重体力劳动或剧烈运动。子宫需要安静的环境来修复，过度劳累会影响恢复。可以适当散步，避免久站久坐。

饮食。术后身体虚弱，要补充蛋白质和维生素。多吃鸡蛋、瘦肉、鱼虾等高蛋白食物，配合新鲜蔬菜水果。避免生冷、辛辣、刺激性食物，不要饮酒。术后一周内以清淡易消化饮食为主。

卫生。保持外阴清洁，每天用温水清洗。勤换卫生巾和内裤，选择纯棉透气材质。术后一个月内禁止盆浴和游泳，防止感染。若出现外阴瘙痒、分泌物异常等情况，应及时就医。

性生活。术后子宫内膜需要时间修复，宫颈口处于开放状态，过早同房容易带入细菌诱发感染。一般建议术后一个月月经周期结束、复查正常后再恢复性生活。同时要注意避孕，避免短期内再次妊娠。

情绪。终止妊娠对女性心理有影响，部分人会出现情绪低落、愧疚自责等负面情绪。家属应多给予关心和陪伴，患者自身也要学会调整心态。可以听音乐、看书分散注意力，必要时寻求专业心理帮助。

复查。术后两周左右到医院复查，通过B超了解子宫恢复情况。出现异常出血、持续腹痛或发热等症状，要随时就诊。复查时医生会根据情况给出下一步建议。

## 长期健康注意事项

多次人流对身体的伤害会累加。人工流产次数越多，发生宫腔粘连、子宫穿孔、继发不孕的风险越高。若没有生育计划，务必做好避孕措施。口服短效避孕药、放置宫内节育器、使用避孕套等都是有效的避孕方法，可以咨询医生选择适合自己的方式。

人流手术不是避孕手段，而是避孕失败后的补救措施。保护自己最好的方式是在源头上做好防护。了解科学的避孕知识，选择合适的避孕方法，避免反复流产对身体造成伤害。

(作者：岳灵霞 永泰县城峰镇卫生院 主管护师)