



剖宫产术后疼痛如何护理

■门诊新闻

术后疼痛的因素

剖宫产术后疼痛是一种常见的手术后不适感，其原因可能有多个因素。以下是一些常见的剖宫产术后疼痛的因素：

1. **手术切口** 剖宫产手术需要在腹部进行切口，这个切口可能会引起术后疼痛。切口的大小和位置可能会影响疼痛的程度。

2. **子宫收缩** 剖宫产手术后，子宫会继续收缩以帮助止血和恢复原状。这种子宫收缩可能会引起疼痛。

3. **术后恢复** 剖宫产手术后需要一定的时间进行恢复，包括子宫恢复、伤口愈合等。这个过程可能会伴随一定的疼痛感。

4. **术后并发症** 有时剖宫产手术可能会导致一些并发症，如感染、血肿等，这些并发症可能会引起疼痛。

5. **个体差异** 每个人的疼痛感受和疼痛阈值不同，因此对剖宫产手术后的疼痛感受也会有所差异。

6. **镇痛管理** 剖宫产手术后的疼痛可以通过药物进行管理，但是个体对药物的反应不同，可能会影响疼痛的程度。

7. **心理因素** 剖宫产手术是一种较大的手术，可能会引起焦虑、紧张等心理因素，这些因素可能会影响疼痛的感知和处理。

8. **活动限制** 剖宫产术后需要限制活动，这种限制可能会导致肌肉僵硬和不适，进而引起疼痛感。

剖宫产是一种手术方法，通过切开腹部和子宫，将胎儿从母体中取出。剖宫产后，患者需要留院观察一段时间，进行伤口护理和恢复。患者可能会感觉疼痛，需要使用镇痛药物。剖宫产术后疼痛的因素有哪些？应如何护理？让我们详细了解。



术后疼痛的护理措施

1. **使用镇痛药** 在医生的指导下，按时服用镇痛药物。常见的药物包括非处方药物如布洛芬、对乙酰氨基酚等，或者处方药物如吗啡等强效药物。遵循医生的建议，按照正确的剂量和时间服用药物。

2. **冷敷** 可以在疼痛区域使用冷敷物缓解疼痛。冷敷可以减少肿胀和炎症，同时起到一定程度的镇痛效果。使用冰袋或冷敷贴敷在疼痛区域，每次持续敷用 15~20 分钟，每天多次重复；

3. **热敷** 在剖宫产术后的一段时间后，可以开始使用热敷来缓解疼痛。热敷可以促进血液循环，放松肌肉，缓解疼痛。使用热水袋或热敷贴敷在疼痛区域，每次持续敷用 15~20 分钟，每天多次重复。

4. **保持休息** 剖宫产手术对身体造成了一定的创伤，需要给予足

够的休息和恢复时间。避免过度活动或提重物，以免增加疼痛和延缓康复。

5. **保持伤口清洁** 剖宫产术后，保持伤口干燥和清洁是非常重要的。遵循医生的指导，定期更换伤口敷料，并保持伤口干燥和清洁，以防感染和促进愈合。

6. **良好的饮食和水分摄入** 良好的饮食和足够的水分摄入有助于身体的恢复和康复。保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，有助于伤口愈合和身体的恢复。

7. **心理支持** 剖宫产术后可能会给女性带来一定的身体和心理压力。提供积极的心理支持，鼓励女性与家人和朋友交流，分享自己的感受和情绪。如有需要，可以考虑寻求专业的心理咨询或支持。

长沙县妇幼保健计划生育服务中心
(长沙县妇幼保健院) 陈玲

“熊猫血”遇上结石 专家出手化险为夷

本报讯 (通讯员 刘莉) 55 岁的陈女士多年来饱受肝脏多发结石的困扰，近一个月来更是疼痛加重，她来到湖南省第二人民医院寻求手术治疗。

该院微创外科何恒正教授检查发现，陈女士肝左叶胆管、肝门区胆管及胆总管有多发结石，病情非常复杂，有明确的手术指征，而陈女士之前已有两次手术史，腹腔组织粘连，加上她是“熊猫血”(Rh 阴性血)，血源稀缺，无疑使手术难度增加。何恒正随后组织多学科团队会诊，制定了一套详细缜密的手术方案，同时与医院输血科进行对接，储备了非常珍贵的 Rh 阴性血。

做好充分准备后，何恒正带领手术团队为陈女士成功完成高难度的腹腔镜下肝叶切除、胆总管切开取石、胆总管探查加上胆管空肠吻合术。术后，微创外科医护专家团队运用 ERAS 理念结合中医护理技术进行术后加速康复，陈女士很快便下床活动，康复良好，顺利达到出院标准。

何恒正提醒，肝胆管结石的患者建议尽早找有资质的医院和专家进行手术，避免反复炎症刺激而引起癌变。

先兆流产，到底应该怎么保胎？

如今，先兆流产的患者数量逐渐增多，前来医院就诊的患者有个共性特点，即妊娠期小于 28 周、阴道出血且不适感明显。为避免流产，要通过及时有效的治疗来达到保胎目的，否则会威胁孕妇及胎儿的生命安全。那么到底什么是先兆流产？先兆流产的危害有哪些？如果出现先兆流产症状，该如何保胎呢？

什么是先兆流产？

先兆流产是指妊娠周数不足 28 周的孕妇出现的阴道少量流血、血性白带，并伴有阵发性腹痛、腰痛等症状。经盆腔检查，一般会发现宫口处于闭合状态，且胎膜完整，无妊娠物排出，子宫大小与孕周相符。结合临床症状、盆腔检查，初步判断为先兆流产。

先兆流产一般由染色体异常、母体因素导致，具体分析病因，即染色体数量异常或结构异常会表现出先兆流产，还会导致反复流产；母体因素则是因全身性疾病、子宫缺陷、习惯不良、创伤等导致的先兆流产。如果先兆流产症状加重，可能发展为难免流产。

先兆流产的危害有哪些？

先兆流产孕妇可能出现子宫感染，极易导致月经失调、妇科疾病等，不同程度地影响身心健康。先兆流产还会影响以后受孕成功率，一旦流产，以后怀孕的概率会降低，严重情况下会发展为习惯性流产。所以孕妇要密切关注自身健康情况，定期到医院产检，让产科医生了解既往病史，并积极配合妇科检查、B 超、血 HCG 等查体或辅助检查，明确诊断先兆流产后，接下来的治疗工作能够针对性开展。

先兆流产该怎么保胎？

先兆流产的保胎工作十分必要且关键，保胎方法因先兆流产类型不同而表现出差异性，正常来讲，包括一般疗法、药物疗法，以及其他方法，具体介绍如下：

保胎法 确诊为轻微先兆流产的孕妇，要避免劳累，身体上应注意休息，通过卧床保胎，减少活动时间和强度，禁止性生活。即便是孕期检查，仍要以腹部彩超形式为主，减少阴道检查，以免对子宫造成刺激，降低先兆流产的风险。腹

部 B 超检查过程中，观察胎囊、胎动等情况。孕妇阴道不再流血，且下腹疼痛感消失后，仍要坚持卧床休息，休息时间三周最佳。须注意的是，孕妇身体营养要及时供应，这对孕妇身体健康以及胎儿发育有重要影响。除此之外，孕妇的心情将影响保胎成功率。家属及医护人员要帮助孕妇排除顾虑和焦虑，尽可能消除紧张情绪。

药物保胎法 这一方法适用于孕早期伴有先兆流产症状的孕妇，在一般保胎方法的基础上还需要服用保胎药或注射针剂，如维生素 E 口服保胎、黄体酮注射保胎、绒毛膜促性腺激素注射保胎。主管护师从孕早期先兆流产孕妇的实际情况出发，给予相应的药物保胎治疗。如果患者先兆性流产的症状不严重，那么可通过口服维生素 E 保胎，并有效地维持胚胎的正常发育；如果患者黄体不全或孕酮水平低，可应用常用的保胎药——黄体酮，促进胚胎发育，同时，保持子宫状态，也可肌注绒毛膜促性腺激素治疗，通过刺激黄体功能降低流产概率。当孕妇出现先兆流产症状的同时，经检查甲状腺功能低下，

可口服甲状腺素片来改善先兆流产症状。须注意的是，药物保胎的过程中，孕妇患者一定要询问医生，不可擅自用药，一旦用药不当，会加重症状，影响胎儿生长发育，导致保胎失败。

其他保胎法 为减少对孕妇患者健康造成损伤，可进行中医保胎，中成药包括固肾安胎方、泰山磐石散等。中医诊断孕妇存在胎漏、胎动不安病症时，可服用固肾安胎方，达到补益肝肾、养胎固胎的效果。中医诊断孕妇出现胎动不安、面色萎白等病症时，可使用泰山磐石散保胎，其作用在于益气健脾、养血安胎。此外，胎儿缺氧情况的孕妇还可选用高压氧治疗，一定程度上促进保胎。

先兆流产是妇产科常见症状，先兆流产对孕妇身心健康有较大影响，并且威胁着胎儿生命安全以及新生儿身体健康。主管护师要围绕先兆流产做好知识宣讲工作，让更多备孕者、孕产妇了解先兆流产的症状及危害。对于患有先兆流产的孕妇来说，需积极配合治疗，能大大降低流产风险。

来宾市妇幼保健院 莫秋芳