

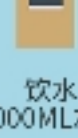
肛肠术后恢复之路

— 细节铸就健康未来 —

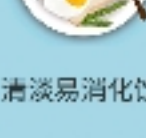
肛肠手术后的护理和恢复是一个细致而较长的过程。传统手术后28天左右恢复，微创（PPH）术后一周左右恢复。它不仅需要医护人员的专业指导，更需要患者本人及其家属的密切配合。在这过程中，每一个小细节都可能成为影响康复的关键因素，如同精心编织的篮子，每一根稻草都承载着重要的分量。因此，对术后注意事项的重视，就如同园丁对待幼苗的精心呵护，不仅需要科学的护理知识，更需要一份耐心细致的护理与患者平和的心态。

饮食

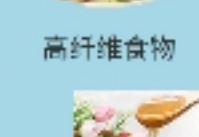
宜



饮水
(2000ML左右)



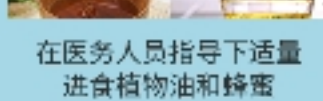
清淡易消化饮食



高纤维食物

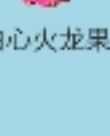


新鲜蔬菜



在医务人员指导下适量
进食植物油和蜂蜜

水果



白心火龙果



猕猴桃



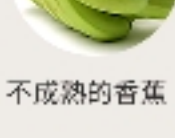
苹果



梨

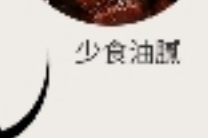
可以帮助肠道蠕动
减少便秘的可能

忌



不成熟的香蕉

含有鞣酸成分
进食后容易发生
便秘



少食油腻



少食辛辣



忌烟酒

刺激性食物易引发肛门
局部充血、水肿
延缓愈合进程

伤口护理

宜



保持伤口清洁干燥

每次排便后应用温水清洗

并轻轻擦干

还可用中药液或1: 5000 的

高锰酸钾液坐浴

(不可超过五分钟)

并根据医嘱进行换药

忌



避免使用粗糙的卫生纸或湿巾

以免刺激伤口

防止感染的发生

休息与活动

宜



适当的散步

可以促进血液循环

加速伤口愈合

随着康复的进展

患者可以逐步增加活动量

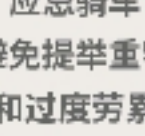
忌

应避免剧烈活动

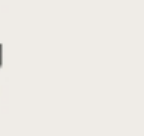
长时间站立或坐着



剧烈运动



长时间站立



坐着

应忌骑车

避免提举重物

和过度劳累



提举重物



过度劳累



骑车

心理护理

心理调适同样关键

术后的恢复过程可能会伴随疼痛和不适

这对患者的心理状态是一个考验

保持积极乐观的心态

与家人朋友沟通交流

寻求心理支持

有助于缓解焦虑和抑郁情绪

促进身心的整体恢复

心理健康的维护就像给心灵

种上一片绿洲

让内心在沙漠中也能开出花朵

疼痛

术后疼痛是在所难免的

但合理控制疼痛

是快速恢复的关键

如果疼痛

应及时告知医务人员

在医生的建议下

积极配合采取止痛措施



排便

保持规律的排便习惯

营造良好的排便环境

选择一个安静

干净、舒适的环境

进行排便

有助于放松身心

促进肠道蠕动

保证足够的隐私和

不被打扰的状态

以帮助患者更好地

集中注意力

顺利完成排便过程



排便时间最好控制在5分钟内

尽量不要超过10分钟

提肛运动

提肛运动同样重要，想象自己正在尽力阻止排便或放屁的动作，收紧的那部分就是需要锻炼的肌肉。一旦确定了目标肌肉，就可以开始练习了。你可以采用睡姿、坐姿或站姿，保持身体其他部位的放松。

① 深呼吸一口气

② 呼气时，有意识地收紧肛门
就像你在努力把肛门向上提拉一样

③ 保持这个姿势5秒钟
然后慢慢放松

(重复这个过程20-30次，每天进行2-3组)

复查

定期复查

是确保康复的

重要环节

按照医生的建议

进行定期检查

及时了解恢复情况

预防并发症的出现

遵义市播州区人民医院肛肠科

咨询电话：0851-27252552