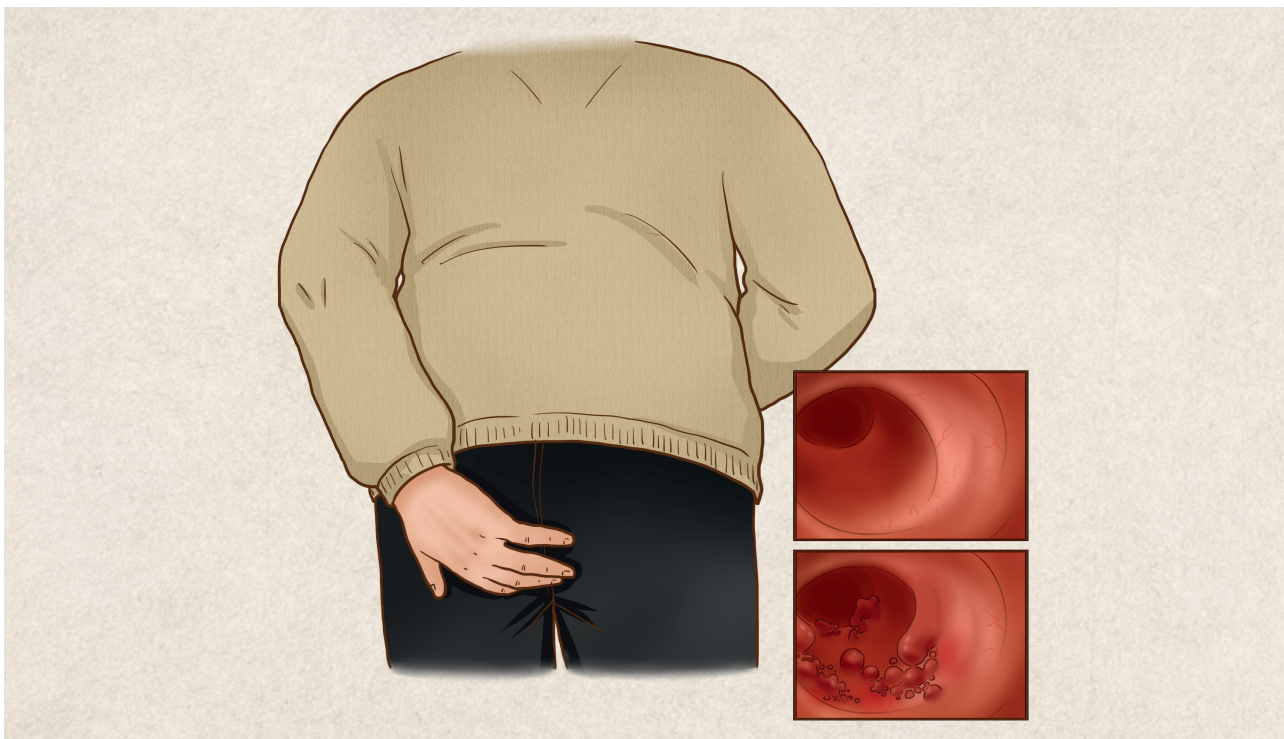


直肠癌患者术后常见并发症及护理技巧

文 / 宝鸡市中心医院 赵瑞



对很多直肠癌患者来说,手术是迈向健康的关键一步;然而,术后一些并发症可能会悄悄找上门来。这些并发症有的只是暂时的不适,有的可能会给生活带来不小的影响;但是无论如何,只要做好科学的护理,它们就没那么可怕。了解术后常见的并发症及护理技巧,不仅能帮助患者减轻不适,也能让家属更安心地参与护理,令这段恢复之旅少一些痛苦,多一些安心。在接下来的内容里,我们就来聊聊直肠癌患者术后的常见并发症及护理技巧,一起为健康助力!

一、直肠癌患者术后常见并发症

1. 排便改变

术后,患者排便可能会发生改变,排便不再那么规

律。此时,患者可能会遭遇便秘、腹泻等情况,排便频率也会增加。这主要是因为直肠部分被切除,肠道中食物的吸收和传送速度发生了变化。但是别担心,合理的饮食搭配和适量的运动可以帮助肠道找回排便习惯。

2. 肠梗阻

有些患者会出现肠梗阻,简单来说,就是肠道内部发生了“交通堵塞”。这是由于手术过程中可能产生的瘢痕组织影响了肠道通畅,导致肠道内容物无法顺利通过。肠梗阻可能引发腹痛、腹胀等不适,一旦出现这些症状,患者应当及时就医。同时,术后适量运动并按时排便,避免过量食物积压,帮助肠道恢复畅通。

3. 伤口感染

伤口感染是手术后常见的并发症之一,伤口红肿、

发热甚至有渗液，都是感染的早期信号。但是不要慌，保持伤口清洁、干燥，定期更换敷料，就可以有效降低感染风险。有条件的患者可以在伤口周围涂抹抗菌药膏，预防伤口感染。

4. 膀胱功能障碍

由于直肠和膀胱的神经关系密切，术后有些患者会发现自己出现排尿困难或尿频，这是膀胱功能障碍的典型表现。但患者无需过于担心，随着神经功能逐渐恢复，症状会慢慢减轻。值得注意的是，适量的水分摄入和适度的膀胱锻炼可以帮助膀胱更快地恢复功能。

5. 性功能障碍

术后，有些患者会发现自己的性功能受到了影响，这主要是因为手术可能影响到了相关的神经和血管。其实，受影响的患者不必过于担忧，因为这种并发症通常可随时间推移自行缓解，或通过医疗干预得到改善。另外，保持乐观的心态并避免压力，可以帮助患者和家属更平和地面对这个问题。治疗师和医生的建议也可以为恢复提供有效帮助。

6. 腹痛和腹胀

术后，很多患者会经历腹痛和腹胀。这些症状可能是肠道气体增多或肠道蠕动变慢所致。规律进餐，少食多餐，避免难消化的食物，都有助于缓解这些症状。腹胀时，尝试轻轻按摩腹部，同样有助于气体的排出。

二、直肠癌患者术后并发症的护理技巧

1. 应对排便改变，让肠道重新适应

对于术后的排便改变，我们的肠道需要一段时间才能重新适应。饮食方面，可以尝试少食多餐，选择易消化的食物，比如煮烂的蔬菜、米粥等，帮助肠道快速适应。同时，多喝水及适量运动也有助于规律排便。

2. 预防肠梗阻，为肠道打造“高速路”

为了防止肠道内发生“交通堵塞”，吃饭时一定要细嚼慢咽，避免让肠道负担过重。选择膳食纤维含量适中的食物，比如香蕉、南瓜等，努力为肠道打造“高速路”。如果出现腹痛、腹胀等肠梗阻的信号，记得暂停进食并及时就医。

3. 预防伤口感染，和致病菌保持距离

护理伤口的关键是保持清洁干燥，每天检查伤口有无红肿、渗液等异常情况。用温和的清洗液清洁伤

口，避免大力擦拭。如果需要更换敷料，保持手部卫生是第一步。同时，建议适量涂抹抗菌药膏，可以和致病菌保持安全距离。另外，切记不要随便触摸伤口，勿给致病菌提供接近的机会！

4. 缓解膀胱功能障碍，帮膀胱找回状态

面对膀胱功能障碍，慢慢帮它找回状态很重要。每天定时饮水，并尽量按时排尿，逐步建立排尿规律。如果排尿不畅，可以尝试在放松的环境中进行排尿。除此之外，医生也可能建议患者做一些简单的膀胱锻炼来帮助恢复。

5. 应对性功能障碍，保持轻松的心态

术后出现性功能障碍时，保持轻松的心态尤为重要。患者不必回避，多与家属、医生沟通，逐步恢复信心。建议尝试一些和缓的运动，比如瑜伽或深呼吸练习，帮助减压，让身体自然恢复。此外，不妨多咨询医生的建议，他们会给出适合的治疗方案，助力恢复。

6. 缓解腹痛和腹胀，饮食与按摩双管齐下

腹痛和腹胀是术后的常见症状，可以通过饮食调整和按摩来缓解。避免摄入豆类、碳酸饮料等容易产生气体的食物，可以多吃一些温和的食物，比如米粥、香蕉，减轻肠道负担。如果腹胀较为严重，可以轻轻按摩腹部，帮助气体排出。

总之，患者在直肠癌术后的康复之旅中可能会遇到各种各样的问题，但通过科学护理均可有效控制，不会成为阻碍恢复的“拦路虎”。相信经过悉心照顾，直肠癌患者能在术后重获健康生活！[戳图>>>](#)

