

剖宫产术后腹胀原因分析及护理对策

王 燕

(达州市中西医结合医院 四川 达州 635000)

【摘要】探讨剖宫产术后腹胀的原因以及相应的护理对策。方法：选取2021年1月~2022年1月我院收治的剖宫产的产妇736例作为研究对象，并将其随机分为实验组和对照组，每组各368名。在研究组的产妇中，共有189名出现腹胀，腹胀发生率为25.7%。其中，术前不当饮食和气体吞咽等因素被确认为导致剖宫产术后腹胀的主要原因。结论：针对腹胀发病原因，实施科学系统的护理措施可以有效地降低腹胀的发生率。

【关键词】剖宫产术；腹胀原因；护理对策

最近两年新生儿出生量1400左右，剖宫产60~70%，剖宫产手术是解决难产和某些妊娠并发症的重要手段，然而术后腹胀是产妇常见的问题之一，可能给产妇带来诸多不适。本文将对剖宫产术后腹胀的原因进行分析，并探讨相应的护理对策，以期临床护理工作提供参考。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2021年1月~2022年1月我院收治的剖宫产的产妇736例作为研究对象，将其随机分为实验组和对照组，各368例。年龄26~33岁，平均年龄29岁；其中，因为胎儿头盆不正的原因进行剖宫产手术76例，瘢痕后再次剖宫产200例，产妇患有高血压综合360例。麻醉方式主要是实用硬膜外麻醉手段，年龄相当。两组一般资料比较，差异无统计学意义($P > 0.05$)。

1.2 方法

在剖宫产手术前6小时，产妇需要停止进食和饮水。手术后，常规的禁食时间通常为6小时。在肠道蠕动恢复正常之前，产妇应避免食用牛奶、蛋类和含糖量高的食物。如果产妇感到口渴或饥饿，可以适量饮用番泻叶泡的水或者食用一些小米稀粥。在手术后的前6小时，产妇需要保持平卧姿势。每隔2小时，需要频繁地翻身，并指导产妇进行双下肢的伸屈活动。手术后的第二天，产妇可以根据自己情况逐渐下床活动，每天至少下床2次（在输液治疗前和输液治疗后），每次10分钟。早期下床活动有助于改善胃肠功能，预防或减轻腹胀。

总之，在剖宫产术前后，产妇需要遵循一些饮食和活动建议，以促进肠道功能的恢复，预防腹胀等不适症状。同时，保持良好的心理状态，积极面对治疗和康复，有助于产妇的全面康复。

在腹部按摩方面，实验组采用特定的方法，首先进行术前宣传教育活动，从上到下顺序按摩，从盲段一直持续到胃部，每次15~25分钟，并注意保暖。而对照组则不给予产妇任何提醒或指导进行腹部按摩，任其自行康复。

优质护理不仅包括上述药物护理，还涉及到食物摄取和中药调理。例如，对于低钾造成的腹胀，可以通过食物摄取如橙汁、香蕉等来调整，氯化钾浓度 $\leq 0.3\%$ 。术后第2天开始可用小茴香热敷腹部。对照组则仅给予注射止痛剂。

1.3 统计学方法

采用SPSS 18.0统计学软件对数据进行分析，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

实验组针对腹胀采取了一系列措施，包括优质护理、静脉注射自动控制止痛泵等，以减轻产妇的腹痛和提供心理安慰，进一步延缓腹痛的出现。同时，通过中药针灸、保暖、饮食护理和适量运动等综合措施，促进了产妇康复。优质护理在减轻腹胀发生方面起着重要作用。实验组的腹胀发生率(16.58%)明显低于对照组(34.78%)，这种差异具有统计学意义($P < 0.05$)，有效减轻了产妇腹胀的发生。

实验组的优质护理措施能够有效地减轻产妇的腹痛，为她们提供心理上的安慰和缓解，进一步延缓了腹痛的出现。静脉注射自动控制止痛泵的使用方便并能够持续提供止痛效果，同时不会影响胃肠功能的恢复。通过中药针灸、保暖、家属的配合等综合护理措施，进一步促进腹部按摩、饮食调理和适量运动，有助于产妇的康复。

总之，这些实验组的措施和护理方法针对腹胀采取了综合性的策略，有效减轻了腹胀症状的发生。优质护理在降低腹胀发生率方面具有显著的效果，为产

妇提供了更好的术后护理和康复环境。

表 1 两组产妇腹胀发生情况比较 [n (%)]

组别	n	腹胀	并发症
对照组	368	128 (34.78)	30 (8.15)
实验组	368	61 (16.58)	20 (5.43)

注：与对照组比较， $P < 0.05$

3 讨论

3.1 腹胀原因

3.1.1 麻醉反应：剖宫产手术过程中常常需要采用全身麻醉或腰硬联合麻醉，这些麻醉方式确实会对肠道肌肉张力产生影响，导致肠道蠕动功能暂时停滞，从而引发腹胀。在麻醉状态下，肠道肌肉张力下降，肠道蠕动功能减弱，这是因为在麻醉药物的作用下，肠道的神经反射减弱或消失，使得肠道肌肉的收缩功能减弱。同时，麻醉药物还可能对肠道的蠕动中枢产生抑制作用，进一步减缓了肠道的蠕动。

此外，全身麻醉或腰硬联合麻醉还可能导致肠道的应激反应减弱，使得肠道对刺激的反应减慢，从而延长了肠道恢复蠕动的的时间。同时，麻醉药物还可能影响肠道的正常菌群平衡，进一步加剧了腹胀的症状。

3.1.2 术后胃肠蠕动恢复减慢：在麻醉药物的影响下，肠道蠕动功能暂时停滞，导致肠道肌肉张力下降，肠道蠕动功能减缓。同时，手术创伤也可能对肠道产生刺激，引发肠道蠕动减缓。在这种情况下，医生通常会采取一些措施来促进肠道蠕动的恢复，如使用促进肠蠕动恢复的药物、调整饮食结构、尽早开始进行活动等。这些措施可以帮助患者尽快恢复肠道功能，减轻腹胀症状。同时，患者也需要密切关注自己的身体状况，如有异常情况及时就医。

3.1.3 术中术后出血：在手术过程中，可能存在术中出血多或术后剧烈活动导致宫腔少量出血的情况。血液对肠道产生刺激，导致肠道蠕动减缓，引发腹胀。当手术过程中出血过多时，医生可能需要采取一些止血措施，如缝合止血或使用止血药物。这些措施可能会对肠道产生刺激，引发肠道蠕动减缓，从而导致腹胀。此外，术后剧烈活动也可能导致宫腔内少量出血，进一步减缓了肠道蠕动，引发腹胀^[1]。因此，对于术中术后出血的情况，医生会密切观察患者的病情，并根据需要进行处理，以确保患者的健康和安全。

此外，产后腹肌及盆底肌肉松弛减低，肛门排气不佳导致腹胀。这也可能会引发剖宫产术后腹胀。建议产妇尽早下床活动，促进排气，并调整饮食结构，

避免进食易产气食物。若腹胀持续不能缓解，建议及时就医。

3.2 腹胀的危害

3.2.1 不适感和疼痛：剖宫产术后腹胀带来的不适感和疼痛主要来源于腹胀本身和肠道蠕动恢复减慢导致的肠道胀气和不适感。腹胀可能导致腹部膨胀，使产妇感到不适和不适，影响日常生活和恢复。同时，肠道胀气还可能引发肠蠕动疼痛，尤其是在肠道蠕动恢复减慢的情况下，肠蠕动时可能出现肠痉挛、肠绞痛等，使产妇感到明显的疼痛。这些不适感和疼痛可能会影响产妇的情绪和心理健康，增加焦虑和抑郁的风险，不利于术后康复。

3.2.2 延迟肠道功能恢复：首先，在剖宫产后，肠道蠕动的减慢可能导致大便在肠道中停留时间增加，从而引发便秘。便秘会使产妇感到不适，并加重腹胀症状。其次，肠道蠕动减慢或停滞会导致胃肠道内的气体积聚和胀气。这会使腹部膨胀感加重，产生腹胀感和不适。然后，肠道功能恢复延迟可能会导致食欲减退和消化功能受损。食欲减退会影响产妇的进食摄入，而消化不良可能导致胃胀、胃灼热、恶心等不适症状。最后，肠道蠕动减慢会导致肠道内正常菌群失衡，可能使坏菌滋生，而有益菌减少，引发肠道细菌失调。这可能会进一步影响肠道功能的恢复，并增加肠道感染和腹泻等风险。

3.2.3 心理状况影响：首先，腹胀带来的不适感和疼痛可能会影响产妇的情绪和心理健康，增加焦虑和抑郁的风险^[2]。焦虑和抑郁可能会进一步加重腹胀症状，形成恶性循环，影响产妇的康复进程。其次，产妇在术后需要一段时间的恢复期，而腹胀可能会影响她们的日常生活和恢复进度，增加她们的心理压力和焦虑感。此外，产妇在恢复过程中需要积极的心态和正确的康复方式，而腹胀可能会对她们产生不良的心理影响，导致情绪不稳定、精神紧张等问题。因此，对于剖宫产术后腹胀的患者，应及时寻求医疗评估和治疗，以缓解腹胀症状并促进肠道功能的恢复，同时保持良好的心理状态和积极的心态，有助于康复和恢复。

因此，对于剖宫产术后出现腹胀的产妇，应及时寻求医疗评估和治疗，通过合理的药物治疗、饮食调整、活动和康复指导等，有效缓解腹胀症状，促进肠道功能的恢复，并避免可能的并发症发生。同时，在术后的康复过程中，产妇也应保持良好的心理状态和

积极的心态，有助于康复和恢复。

3.3 护理对策

3.3.1 饮食调整：在剖宫产术后，产妇的饮食选择非常重要。为了促进肠道功能的恢复，预防腹胀等不适症状，我们鼓励产妇在术后早期选择清淡易消化的食物，避免过于油腻和刺激性的食物。可以减轻肠道负担，减少消化系统的不适感。

同时，适当增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果等，以促进肠道蠕动，预防便秘。膳食纤维是肠道正常菌群的重要营养物质，能够刺激肠道蠕动，加快肠道功能恢复^[3]。产妇可以适量食用富含膳食纤维的食物，如芹菜、菠菜、水果等，以促进排便顺畅，预防便秘的发生。

在选择食物时，产妇可以根据自己的口味和营养需求，合理搭配各种食物，以确保营养均衡。同时，避免过度饥饿和过饱的情况，保持适当的饮食量和频率，有助于肠道功能的恢复和身体的康复。

3.3.2 药物治疗：在剖宫产术后，医生可能会根据患者的具体情况，建议使用一些促进肠蠕动恢复的药物，如多潘立酮、莫沙必利等，以帮助缓解腹胀症状。这些药物通过刺激肠道平滑肌的收缩，增加肠道的蠕动，从而有助于缓解腹胀。

多潘立酮是一种5-羟色胺受体拮抗剂，能够刺激肠道平滑肌的收缩，增加肠道的蠕动。莫沙必利是一种多巴胺受体激动剂，同样能够刺激肠道平滑肌的收缩，增加肠道的蠕动。

在使用这些药物时，产妇需要按照医生的建议和处方进行用药，不要自行调整药物剂量和种类。此外，在使用这些药物的同时，产妇还需要保持良好的饮食习惯，增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果等，以促进肠道蠕动，预防便秘。

需要注意，虽然这些药物能够帮助缓解腹胀症状，但并非所有产妇都适用。在使用这些药物之前，医生会对患者的具体情况，如年龄、身体状况、药物过敏史等进行全面的评估，以确保药物的安全性和有效性。

3.3.3 腹部按摩：针对剖宫产术后腹胀，适当的腹部按摩可以是一种有效的护理方法，以促进肠道蠕动和气体排出，缓解腹胀症状。按摩可以通过刺激肠道平滑肌，促进肠道蠕动，以及帮助气体在肠道中移动和排出^[4]。

进行腹部按摩时，产妇可以选择平躺或坐着的姿势，将双手放在腹部上方，沿着顺时针方向进行温和

而有节奏的按摩。按摩时应使用适度的力度，避免用力过大或过快，以免引起不适或疼痛。

按摩可以通过刺激肠道周围的神经末梢和淋巴系统，促进肠道蠕动和排气。同时，按摩还可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，舒缓疼痛。

此外，产妇在进行腹部按摩时，可以配合一些自我按摩的技巧，如使用指腹轻轻按压腹部，或用手指揉动腹部肌肉，以增加按摩的效果。

3.3.4 调整心理状态：在剖宫产术后，产妇的心理状态对康复至关重要。她们需要保持良好的心理状态，积极面对治疗和康复过程。然而，由于手术和身体变化，产妇可能会面临心理压力和焦虑。

在术后恢复过程中，产妇可以采取一些措施来保持良好的心理状态。首先，建立良好的支持系统是至关重要的。与家人、朋友和其他产妇分享经历和情感，寻求他们的理解和鼓励，能够帮助产妇减轻心理压力和焦虑感。

其次，积极调整心态也是重要的。产妇可以正视现实，相信自己能够克服困难并康复。保持乐观和积极的态度，培养内心的坚强与自信，有助于应对治疗和康复过程中的各种挑战。

此外，如果产妇感觉心理压力和焦虑超过自我处理能力，她们可以寻求专业心理医生的帮助。心理医生可以提供咨询和支持，教导应对压力和焦虑的技巧，并提供相关心理干预，帮助产妇恢复良好的心理状态。

总之，针对剖宫产术后腹胀的护理对策需要结合产妇的具体情况，采取合理的饮食调整、药物治疗、早期活动、腹部按摩等措施，以缓解腹胀症状，促进肠道功能的恢复，并保持良好的心理状态和积极的心态。

参考文献：

- [1] 郎忠瑞. 剖宫产术后产妇腹胀的原因分析及护理对策 [J]. 2021.
- [2] 王洪英. 剖宫产术后腹胀原因分析及护理对策 [J]. 中文科技期刊数据库 (文摘版) 医药卫生, 2021.
- [3] 冉茂梅, 申冰莹, 何思铭, 等. 降低腹腔镜胆囊切除术后患者腹胀发生率的品管圈实践 [J]. 2023(8): 90,96.
- [4] 丁加妹. 舒适护理对行剖宫产产妇产后舒适度及切口疼痛程度影响分析 [J]. 2021.

作者简介：

王燕，女，汉族，四川，本科，护师，妇产科护理。