

# 剖宫产术后慢性疼痛如何护理

黄 清

盐亭县金孔镇中心卫生院 四川 绵阳 621600

近几年,我国的人们群体保健意识还有审美逐渐提升,这也就让剖宫产手术成为了妇科的热门手术。剖宫产术后慢性疼痛所说的是在手术之后的两个月或者更久都会感觉到疼痛。根据相关数据显示,这几年剖宫产术后慢性疼痛的几率随着剖宫产手术的增加而增加。如果不能在产妇出现这种慢性疼痛的时候将其护理好,很可能会降低她们面对压力的能力,影响母婴关系,甚至还会对婴儿和产妇产生影响。那么,剖宫产术后慢性疼痛应该怎样去护理呢?什么原因会引起慢性疼痛呢?接下来我们说明一下。

## 1 引起剖宫产术后慢性疼痛的原因

### 1.1 手术创伤

剖宫产手术是一种创伤性手术,产妇腹部的切口还有腹腔内器官,像是膀胱、血管或者是肠管受到损伤,会让产妇感受到不同程度的刺激,这就就会让组织出现让产妇疼痛的物质,导致产妇感受到疼痛。与此同时,这样的创伤性手术还会将产妇自身的中枢神经敏感度加强,这时也会对疼痛十分敏感。

### 1.2 情绪问题

还有一种原因就是产妇自身的原因,如产妇的情绪并不是很好,经常出现焦虑、恐惧,甚至是已经出现抑郁,当然还有家庭因素。根据相关数据显示,缺少丈夫及家属陪护、关心以及没有较高文化素质的产妇在剖宫产手术之后出现慢性疼痛的几率较高,并且对于手术疼痛还有之后的慢性疼痛都不是很耐受。除此之外,如果家庭重男轻女观念较强,产妇在分娩之后发现新生儿性别并不是理想性别,也会出现低落心理,从而导致出现慢性疼痛的几率增加。

## 2 剖宫产术后对产妇进行慢性疼痛护理的阻碍

### 2.1 患者的心理状态并不是很好

在患者进行剖宫产手术之前虽然护理人员已经告知产妇手术之后会出现的情况和进行了心理教育,并且向她们详细地解释了剖宫产手术的目的,但是有些产妇并不是很在意。在手术之后如果出现慢性疼痛她们就会非常的慌张,出现低落、紧张的情绪,从而形成一个并不是很好的心理状态,不愿意配合护理人员进行慢性疼痛的护理,这就就会让护理得不到想要的结果。

### 2.2 产妇家属的不在意

如果是重男轻女现象的家庭,可能在产妇生完

女孩之后对其并不是很关心,甚至不愿意帮助产妇照顾新生儿,这会让产妇逐渐失望。并且这种情况除了会阻碍慢性疼痛的护理之外,还可能导致产妇出现产后抑郁症,这样护理和治疗起来就更加困难,还会对产妇的生命造成威胁。

还有一种情况就是产妇并不会得到婆家的关心,他们对产妇也不是很在意,什么都让产妇一个人去做,每天也只是对孩子更加关注,这样也会让产妇的慢性疼痛护理受到阻碍。

## 3 剖宫产手术慢性疼痛的护理

### 3.1 心理护理

不光要在剖宫产手术之前对产妇及家属进行产前教育,还应该手术之后让家属对产妇多一些关心和照顾并对产妇进行心理护理。护理人员应该不定时地询问产妇身体情况,对出现慢性疼痛的产妇给予鼓励和安慰,告诉她们不要太过于担心。在产妇及家属有问题的时候应该耐心为她们解答所提出的问题,让产妇在心里认同医院和医院中的医护人员,从而建立良好的护患关系。除此之外,护理人员应该告知产妇和家属如果在慢性疼痛的基础上出现剧烈疼痛的情况,需要及时向医护人员反映,并告知这是正常的现象,让产妇及家属得到安慰和鼓励,减轻他们心理上的负担,也增加产妇对于疼痛的耐受程度。家属可以在产妇疼痛的时候给她们播放一些轻松的音乐,让她们的心情放松下来,或者是讲一些有趣的童年趣事和生活中发生的事,让她们不再去想疼痛的事情从而放松下来。在病情允许的情况下,可以带产妇出去溜达溜达不要总是处在一个环境中,感受一下外面的阳光和呼吸新鲜空气。

### 3.2 疼痛教育

想要提升对产妇慢性疼痛护理的质量,那么肯定要对她们和家属进行疼痛教育。作为妇产科的护理人员,疼痛教育是一项非常重要的工作。不光产妇要了解 and 掌握最新的疼痛知识,护理人员也是如此。所以护理人员应该定期补充和自己工作相关的知识,这样也可以为产妇带来质量较高的护理。随着我国医学技术的进步,剖宫产的产妇在手术之后出现慢性疼痛是一种非常正常的现象,也应将这点告知产妇和家属,纠正她们的错误认知和观念。护理人员对产妇和家属普及知识的时候,也要将止痛药相关知识普及进去,让他们正确认识止痛药。有一些产妇会认为使用止痛药能够产生依赖性和耐

药性,这个时候就需要告诉他们相关知识和区别,并告知使用止痛药并不会对产妇的恢复还有乳汁造成任何的影响。通过正确的疼痛教育,让产妇明白疼痛是可以控制的,慢性疼痛不会一直疼痛下去,应该积极配合医护人员的治疗和护理,这样才能够快速的恢复健康,成为一个健康的妈妈,也拥有一个健康的宝宝。

### 3.3 饮食护理

在出现慢性疼痛之后,在日常饮食的基础上还应该保证产妇自身的营养均衡,应该多吃一些新鲜的蔬菜,保证自己身体中的营养足够,才可以增加免疫力。还应该让产妇多吃一些蔬果和瘦肉,富含维生素和矿物质的食物也是产妇饮食的必要选择。不要让患者吃油腻和辛辣带有刺激性的食物,这样会加剧患者的慢性疼痛。有很多产妇在出现慢性疼痛的时候会因为不适不想吃东西,这个时候家属和丈夫可以询问她们想吃什么,最好在不伤害产妇身体的情况下满足他们的要求,让她们心情好起来,在饮食上找到快乐,从而加快身体的恢复。如果实在不知道吃什么,可以询问护理人员或者是医生,在他们的建议下饮食,保证产妇的身体健康。

### 3.4 调节产妇情绪,转移产妇的注意力

因为慢性疼痛会保持较长的时间,虽然不会像剧烈疼痛那么厉害,但是也会让产妇出现烦躁或者是情绪不稳定,乱发脾气等情况,如果在这个时候家属和丈夫嫌弃她们发脾气,爱胡闹,肯定会对产妇产生不良影响。正确的做法是调节产妇的情绪,转移他们的注意力。可以帮她们带一会孩子,或者是陪她们多说话。有一些产妇非常喜欢逛淘宝买各种东西,那就拿出手机让她们买,在挑商品的时候注意力也会转移到商品当中。如果是特别爱看电视剧、综艺的产妇,那就找一些她喜欢的明星所上的综艺或者是拍的电视剧让她们看,不过逛淘宝和看电视剧应该有时间限制,不能让产妇消耗太大的精力,这样也会对她们产生影响。总结就是一句话,产妇想干嘛,在条件允许的情况下就让她去干,缓解她们的情绪

和转移注意力是慢性疼痛护理提高质量的手段之一。

### 3.5 改善居住环境

先不说产妇,就算是普通人如果长期处在一个乱七八糟或者是空气不流通有异味的环境下也会受不了。在产妇生完孩子之后她们可能会在短时间内变得比较挑剔和“矫情”,怕周围的环境对自己和宝宝都不好,所以这个时候应该为她们创建一个适合居住和进行慢性疼痛护理的环境,每天开窗通风,也可以买一捧产妇喜欢的鲜花放到床边,让她们可以靠鲜花获得好心情。还应该保证室内干净整洁,要经常倒垃圾,让室内空气不会受到污染,为产妇创建一个良好的护理环境,加快康复的速度。

### 3.6 正确的体位

在进行剖宫产术后慢性疼痛护理的时候应该注意产妇的卧床姿势,最好是使用微屈侧卧位的体位,这样可以让产妇缓解疼痛。在产妇翻身或者是坐起困难的时候,家属要帮助产妇,也要鼓励她们忍受疼痛自己坐起来,从而增强疼痛的耐受力,能够在护理和治疗中加强配合,早日恢复健康。

总而言之,对于剖宫产术后慢性疼痛的护理来说,最主要的还是日常的几项护理,如心理护理、疼痛教育还有缓解产妇心情等一些护理手段。这些护理能够让产妇对疼痛的耐受力提升,也可以让她们在安慰、鼓励和放松心情之下多多配合医护人员,转移自己的注意力,不再只是停留在疼痛上面,从而让慢性疼痛护理可以提升质量,帮助产妇早日恢复身体健康,回归正常的生活中,也让不再因为慢性疼痛而加强自身的烦恼和破坏好心情,陪伴婴儿快快乐乐成长。