

腹股沟疝术后注意事项

余 均

仪陇县丁字桥镇卫生院 637600

〔中图分类号〕R656

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-101-01

腹股沟疝术后，患者迎来了康复的新阶段。对于很多人来说，这可能是他们第一次经历手术，因此心中难免会有一些焦虑和不安。手术后的恢复期对于身体的修复和恢复正常生活至关重要。为了帮助您和您的家人度过这一阶段，我们汇总了一些需要注意的事项，以便手术后的生活轻松愉快。

在术后的头几天，您可能会感到疼痛和不适，但别担心，这是身体正常的反应。疼痛一般可以通过医生开的止痛药来缓解。务必按照医生的指示用药，因为他们可能比你更懂得如何让你免于扮演一个“随时可能变身的疼痛超人”。同时，疼痛的减轻也是手术恢复过程的一部分，意味着身体正在一点一点修复自己。

保持伤口的清洁非常重要。您可能会发现伤口处会有一点红肿，这是身体对手术的正常反应。但是，绝对不能让伤口感染——就像我们希望家里的猫狗保持温顺一样，我们也希望伤口能够保持“安静”。遵循医生的指示进行消毒，可以有效避免感染，比如在洗澡时避免让水直接冲刷到伤口区域。

饮食方面，术后初期建议以清淡为主，多摄入富含纤维的食物和充足的水分，帮助肠道恢复正常运行。说白了，就是暂时把火锅烤肉宴请推迟，尽情享受蔬菜水果的健康盛宴。同时，避免饮酒和吸烟，因为这些习惯都会延缓伤口的愈合速度。

言及活动，虽然您可能迫不及待地想要恢复正常的生活节奏，但术后一段时间内需要避免剧烈运动和提重物。想象一下，你就是一株刚被移栽的小树苗，需要点时间才能重新扎根，所以要给自己更温柔的呵护。慢慢走路是个很好的开始，可以促进血液循环，有助于加快恢复。每当你看到你的小猫或小狗奔跑时，记得提醒自己：那是它们的事情，您暂时还不是它们的比赛对手。

许多患者和他们的家属关心术后是否会复发，这也是一个正常的担心。不过，与其让忧虑牵着鼻子走，不如关注如何更好地进行术后护理，养成良好的生活习惯。比如，保持健康的体重和正常的作息時間。过度的体重不仅让膝盖崩溃，也可能让腹部的压力“阳光普照”，这对疝的恢复可没啥好处。

沟通在这个阶段显得尤其重要。把自己的恢复状况和感

受与家人分享，既可以减轻心理压力，也可以得到精神上的支持。有什么不适或者不放心的感觉，别憋在心里，及时告诉医生。在这个过程中，您不是一个人在战斗，您有家人、朋友，还有医疗团队在您身边。

最后，保持乐观的心态对恢复也很有帮助。适当的时候可以追点轻松的剧或者读本有趣的书，笑声和好的心情能让体内的自愈系统得到“加成”。在日常生活中找到小确幸，让术后恢复期不是一段困扰，而是一个自我关爱的体验。

在腹股沟疝术后的恢复过程中，患者和家属还需要注意一些常见的误区，以避免不必要的问题和焦虑。

首先，有些人认为术后疼痛完全消失才意味着恢复良好。实际上，轻微的疼痛和不适在术后是正常的，身体需要时间愈合。这并不表示手术无效或复发可能，而是自然的恢复过程。因此，不必过于关注每一次小的疼痛变化，而应关注整体的恢复趋势。

另一个常见误区是，觉得术后不能进行任何运动。事实上，适当的活动有助于血液循环和身体机能的恢复。在医生的指导下，适度的走动和轻微的活动不仅是安全的，而且是必要的。过度的静养可能会导致僵硬和其他健康问题。关键是找到平衡，避免剧烈活动，同时也不能完全不动。

关于饮食，有些患者误以为吃得越少恢复得越快。其实，营养均衡的饮食是身体康复的重要支持。身体需要能量和营养来修复和愈合。特别是富含蛋白质和维生素的食物，有助于伤口愈合和免疫功能增强。因此，合理调配饮食，而非过度节食，才能有效促进康复。

还有人可能认为一旦手术完成，就无需后续的医院随访。然而，术后复查是确保恢复进展顺利的重要一步。定期随访可以及时发现潜在问题，并根据恢复进展调整护理方案。忽视这些后续的医疗建议，可能会错过迅速恢复和防止复发的机会。

希望这些简单、友好的建议可以让您的术后恢复之旅更加顺利和轻松。无论是您自己，还是家人一起努力，再加上一点耐心和时间，恢复健康并不是一个遥不可及的愿望。祝愿您早日完全康复，回到充满活力的日常生活中去！

（上接第 100 页）

复缺失牙的形态和功能，患者可以自行摘戴的一种修复体。具有费用相对较低、便于洗刷清洁、牙体组织磨除少、易于修理等优点，但是还存在一些缺点，比如初戴时有异物感，有时会影响发音，引起恶心，咀嚼效率均不如固定义齿等。

5 关于牙齿美容

牙齿需要美容的原因一般包含，以前牙为主，与牙齿的

颜色有关（如一些神经坏死引起牙齿变色、发黄的老年性牙齿、四环素牙、氟斑牙、牙齿存在烟斑、茶渍以及自己感觉牙齿不够白）；对自己牙齿的排列、外形不满意者（如前牙排列不齐、轻度扭转、牙齿间隙、过小牙）。美容的步骤包含进行详细的检查、与就诊者沟通了解其具体要求，确定具体的治疗方案，根据制定的方案进行超声波洗牙、冷光美白、牙齿贴面或牙齿矫正等。