

# 痔疮都做完了，屁屁咋养护？一痔疮术后的恢复小诀窍

陈 泽

四川省巴中市恩阳区中医医院 636064

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8039 (2023) 10-094-01

痔疮手术后，很多患者即使度过了手术台上的考验，却仍然有点忐忑，想着“我的屁屁之后怎么养护呢？”其实，术后的恢复对痔疮治疗的整体效果影响不小。我们今天就来聊聊那些简单易行的术后护理方法，帮你轻松面对术后阶段。

首先，来拆解一下护理工作的重要性。手术结束后，虽然痔疮这个“顽皮的小朋友”已经离开了舞台，但舞台却需要时间和方法来恢复。术后护理的价值就在于减少感染、促进伤口愈合，并帮助身体逐渐恢复到一个舒适状态。合理的护理能有效防止出现不适及并发症，还能缩短恢复期，毕竟，我们都希望恢复期间可以安心坐下而不是“坐立不安”！

在说具体的方法之前，我们先来谈谈常见的术后恢复误区。很多人以为“一动不动才养伤”，就像养弟弟那样雪藏自己。但术后从卧床慢慢过渡到活动，不仅能促进血液循环，还有助于肠道功能的恢复。而相反的“腰也不躺，就爱瞎忙活”，只会让恢复过程充满波折。所以，术后的锻炼要适度，不必急于证明“我好了！”。过于激烈的活动或是长期不动都不是聪明的选择。

那么，痔疮术后有哪些恢复小诀窍是可以在家自行操作，并且易于掌握的呢？首先是饮食上的调整。痔疮手术后最怕的就是便秘，因此，多摄入高纤维的食物，比如蔬菜水果、全谷物等，可以帮助肠道维持正常功能。同时，充足的水分摄入也不可或缺，每天保持足够的饮水量有助于软化大便，减少排便时对手术部位的刺激。

生活习惯的调整同样不可忽视。手术后的排便非常注意“姿态优雅”，时间不宜过长，尽量保持5到10分钟左右，看手机这事儿还是留给其他时间吧！除此之外，温水坐浴是个不错的小技巧，它可以促进局部血液循环，帮助缓解术后不适感，并有清洁伤口的作用。每次坐浴时间不要过长，十来分钟即可，每天一到两次。

说到这里，当然还有止痛和护理伤口的“细活”。术后的疼痛是可以通过医生建议的镇痛药物来缓解的，不必硬抗。同时，保持伤口清洁和干燥至关重要。换伤口敷料时，务必使用无菌的方式。而这些步骤只需仔细学习，便可安全操作。

与痔疮再见后，生活自然希望能恢复正常。每天适度的活动，如短时间的步行，是锻炼和促进愈合的良好方式。与此同时，尽量避免长时间的站立和久坐。即使工作要求难以避免，适时地站起和调整姿势也是不错的变通之法。

术后的心理调适也许是路程上常被忽略的一环。对患者和家属来说，了解恢复过程中可能出现的困难和不适感是正常的，有助于消除紧张与焦虑。与其说“怕这怕那”，倒不如在“知己知彼”的状态下从容应对。

痔疮术后的康复是一个需要科学对待的过程，但在实际操作中，难免会遇到一些认知误区，这些误区可能会导致护理不当，甚至延长恢复时间。为了让大家少走弯路，咱们来逐一揭开这些误区的“面具”。

首先是“卧床养伤更好”。许多人误以为手术后就该一动不动，但长时间卧床不仅可能导致血液循环变差，还会让肠道蠕动减弱，增加便秘的风险。适量的活动，比如每天适当下床走动，可以有效促进血流和肠道功能，反而更有助于康复。

其次是对排便过分“怕疼”。一些患者因为害怕排便引起的不适，就选择减少吃东西来“省事”，殊不知这种错误行为导致了便秘，反而加重了术后创面负担。正确的做法是进食富含纤维的食物、喝足够的水，让排便顺畅成为自然事。

再有就是过度依赖止痛药。有疼痛时使用止痛药没有问题，但滥用则可能掩盖病情或产生不必要的依赖，应根据医生的建议合理使用。

最后，关于护理中的“洁癖”，有些人错误地认为手术后的伤口要用各种药膏、消毒液频繁擦洗，结果适得其反，引起伤口刺激或延迟愈合。其实，只需保持局部清洁干燥，并采取温水坐浴的方式即可，不需“下猛药”。

术后阶段是一个调整和适应的过程，考虑痔疮不再，总会迎来“云霄过后见晴天”的日子。换个角度看，术后的养护不仅是对受创部位的修复，更是对生活习惯的一次健康重整。不用过分忧虑，合理的计划和护理一定会帮助你以最轻松的态度度过这段时间，迎接更加自在舒适的未来。只要你坚信这个过程中自己的努力与勇气，屁屁恢复好可不是梦！

(上接第93页)

8、服药时饮水过多。喝水过多会稀释胃酸，不利于药物溶解吸收。一般情况下，送服固体药物，1小杯温水即可。如果是一些糖浆等特殊制剂，尤其是止咳糖浆，需要药物覆盖在发炎的咽部表面，形成保护膜，以减轻黏膜炎症反应、阻断刺激、缓解咳嗽。因此，糖浆类药物服用后5分钟内不建议喝水。

#### 四、服用中药有哪些注意事项？

1、服用中药时应以温开水送服，不能用果汁、饮料等。在服用中药时，不宜吃萝卜、绿豆汤等。

2、如西药与中药同时服用，应间隔1-2小时，让胃排空，

以免药物相互作用。

3、当归、枸杞等具有增强免疫力的功效，但如果患者存在自体免疫系统问题，如红斑狼疮、类风湿关节炎等，不可随意服用这些药材。

4、中药西药同时服用或打算停药中药前，应先征求医生意见，避免病情加重或发生意外。

任何药物都有不良反应，为了保证用药安全和药物疗效，需要合理用药。而一些疾病可以不用服用药物，如普通感冒，可在患病后注意休息，多饮开水、保持口腔鼻腔清洁、进食易消化食物、经常开窗通风等，一般情况下，可在5~7天自愈。