

术后便秘与肠道护理

术后便秘非常常见，尤其是使用强效止痛药时，但这种情况在很大程度上是可以预防的。

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

便秘是术后最常见的情况之一，常令许多患者措手不及。好消息是，便秘是可以预见的，这意味着它很大程度上是可以预防的。在术后最初几天进行一些规划，尤其是围绕止痛药的使用，通常能确保排便顺畅舒适。

为什么手术会使您的肠道蠕动减慢

手术后，多种因素会同时影响您的肠道：

- **强效（阿片类）止痛药是主要原因。**可待因、羟考酮、曲马多、曲马多类似物（tapentadol）和吗啡等药物止痛效果良好，但它们也会直接作用于肠道并**显著减缓其蠕动**。这是最重要的原因。与这些药片可能引起的嗜睡和恶心（通常在几天后消退）不同，肠道不会对阿片类药物产生耐受性。这种减慢作用会持续到您继续服用这些药物为止，因此需要有意识地加以管理，而不是被动等待其自行缓解。
- **活动量减少。**步行和日常活动有助于推动肠道内推动内容物通过的自然肌肉收缩波。术后卧床休息会使这种活动减弱。
- **进食和饮水减少。**食欲减退、摄入的膳食纤维减少以及饮水量不如平时，都会使粪便变硬且更难排出。
- **麻醉药物本身。**全身麻醉会使肠道暂时性蠕动减慢，通常需要一两天才能完全恢复。

综合这些因素，出现持续几天的缓慢、堵塞感是非常常见的。虽然令人不适，但在大多数情况下并不危险。

最重要的一步：在使用强效止痛药的同时服用缓泻剂

如果您出院时被开具了**阿片类药物或可待因**，关键信息是：**从第一天起**，就应与止痛药同时开始服用**缓泻剂**。不要等到已经出现便秘和不适时才开始。由于这些止痛药会可靠地减缓肠道蠕动，明智的做法是防患于未然，而不是事后补救。

您的药剂师可以推荐合适的非处方缓泻剂；常见的选择是一种温和的刺激性泻药，如**番泻叶（senna）**，有时与**大便软化剂（多库酯）**联合使用。在服用强效止痛药期间，应规律服用，而非仅作为一次性措施。如果我们为您开具或建议了特定的缓泻剂，请遵循该建议。

信息的另一半同样重要：**一旦疼痛允许，应尽快停用强效止痛药**。随着前几天的疼痛逐渐缓解，应从阿片类药物过渡到更简单的选项，如对乙酰氨基酚（扑热息痛）（如果医生告知您适合使用非甾体抗炎药，也可使用）。您服用的阿片类药物越少，肠道蠕动减慢的程度就越轻，停用它们是对肠道以及整体康复最有利的措施之一。有关术后疼痛和阿片类药物管理的更多信息，请参阅我们关于此主题的主题页面。

保持活动——日常基本措施

除了使用缓泻剂外，一些简单的习惯也能起到显著作用：

- **多饮水**。白天充足饮水可使粪便软化，并有助于缓泻剂发挥作用。如果您正在服用止痛药，这一点尤为重要。
- **食欲恢复后增加膳食纤维摄入**。水果和蔬菜、全麦面包和谷物、豆类及杂豆，尤其是**西梅或西梅汁**，均有帮助。早晨饮用一杯热饮也能促进肠道蠕动。
- **在允许的情况下尽量保持活动**。即使在室内进行温和、规律的步行也有助于唤醒肠道功能。请遵守我们针对您的手术所给出的任何限制，但不要整天久坐不动。
- **及时响应排便需求**。当有便意时，不要憋便，并给自己充裕的时间。使用脚凳将膝盖略微抬高，可使排便更容易。

一个小提醒：**术后早期，容积性纤维补充剂（如车前子/美达施）并非最佳选择**，特别是如果您饮水不足，因为它们需要大量水分才能发挥作用，否则可能加重症状。在此阶段，食物纤维和上述缓泻剂方法更为可靠。

什么是正常情况，何时需要耐心

手术后几天内没有排便是正常的，尤其是如果您接受了麻醉并使用了某些强效止痛药。随着您逐渐活动、增加饮水、减少阿片类药物使用并让缓泻剂发挥作用，腹胀和迟缓感会逐渐缓解，这是预期的现象，无需担心。大多数人会在大约一周内恢复正常的排便模式。

何时寻求帮助——切勿等待

便秘通常只是令人烦恼，而非危险，但偶尔肠道可能出现真正的梗阻，或在术后无法恢复蠕动（这种情况称为**肠麻痹**）。以下警示信号提示您需要就医评估，而不是继续等待。

如果您出现以下情况，请联系我们的团队、您的全科医生或最近的急诊科：

- **数天无排便且伴有腹部肿胀、胀气和疼痛**，尤其是症状正在加重时。
- **恶心或呕吐**，同时无法排便或排气：这可能提示肠道梗阻或蠕动停止。

- **严重或加重的腹部（肚子）疼痛或痉挛。**
- **肛门出血，或大便中带血。**
- **发热或伴有上述任何症状的全身不适感。**

如果您同时出现多种上述症状，尤其是腹胀、腹痛伴呕吐，请视为紧急情况，立即寻求帮助。对于术后前几天常见的排便缓慢，前述的“液体-纤维-活动-缓泻剂”方案几乎总能解决问题。如有疑问，请致电诊室。我们非常欢迎您与我们联系。