

术前安神调气血，术后通络促愈合——妇科腹腔镜中医护理要点

谭开意

阳江市中医医院 广东省阳江市 529500

妇科腹腔镜手术是治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病的常用微创方式，具有创伤小、出血少、恢复快等优势，但手术仍会打破人体气血阴阳平衡，导致术前焦虑、失眠、气血不足，术后腹胀、疼痛、愈合缓慢等问题。中医护理以“整体观念”“辨证施护”为核心，围绕“术前安神调气血、术后通络促愈合”两大环节，制定个性化方案，缓解患者不适、辅助康复，减少并发症，以下为详细要点。

一、术前护理：安神定志，调和气血，筑牢手术基础

（一）心理调护：安神定志，缓解术前焦虑

中医认为，情志失调会导致气机逆乱、气血不畅，加重患者痛苦，影响手术进程。护理人员需主动沟通，讲解手术优势、流程及恢复情况，消除患者陌生感和恐惧感；倾听诉求，针对性疏导，增强康复信心。同时指导患者采用三线放松功、正念呼吸法或冥想放松法，每日早晚各1次，每次15-20分钟，或播放舒缓音乐，改善睡眠。焦虑明显者，可在医师指导下饮用酸枣仁茶、合欢花茶辅助安神。

（二）饮食调护：益气补血，充盈气血

术前气血充足能提升手术耐受性，减少术中出血和术后乏力。中医强调“药食同源”，需根据体质制定饮食方案，以益气补血、健脾为主，避免生冷辛辣油腻食物。气血亏虚者，多食红枣、桂圆、当归、瘦肉等，可制作当归黄芪乌鸡汤、红枣桂圆粥；肝郁气滞者，多食陈皮、玫瑰花等，饮用玫瑰花茶；脾胃虚弱者，多食南瓜、薏米等易消化食物。术前3天饮食宜清淡，避免过饱。

（三）穴位干预：疏通经络，调和气血

1. 开天门疗法：护理人员以双手拇指从患者印堂穴交替向上直推至前发际，轻柔操作3-5分钟，可疏风安神、舒缓头部气机，改善术前头晕、烦躁、失眠等问题。

2. 耳穴全息铜砭刮痧，先局部清洗涂抹介质循环按摩，打开耳部小周天及大周天，促进全身气血运行。自上而下，由外至内的方向对耳部的前面、背面进行刮。重刮肝、脾、肾、内分泌、神门穴，单耳10-15分钟，每日1次，可疏通经络、调和气血，缓解焦虑、促进睡眠。

3. 穴位按摩：百会穴按摩5-10分钟，安定心神、缓解焦虑头晕；神门穴每日2次、每次3-5分钟，宁心安神、改善心悸失眠；足三里穴按摩5-10

分钟，益气健脾、生化气血；三阴交穴每日2次、每次5分钟，调和周身气血。所有操作力度轻柔适中，以患者局部微微酸胀、体感舒适为宜。

二、术后护理：通络散结，益气养血，促进伤口愈合

（一）术后初期：理气通腑，缓解腹胀疼痛

1. 体位护理：术后6小时内，指导患者采取去枕平卧位，头偏向一侧，防止呕吐物误吸；6小时后，协助患者翻身，采取半卧位，促进腹腔内气体排出，缓解腹胀；术后24小时内，鼓励患者在床上进行轻微活动，如屈伸四肢、翻身，避免长时间卧床导致气机瘀滞。

2. 穴位贴敷：选穴天突、内关、足三里，缓解腹胀、腹痛、恶心。天突穴、降逆止呕，足三里穴可益气健脾、通腑理气；内关穴可缓解恶心、呕吐、胸闷；配以按摩可理气通腑、促进胃肠蠕动，每次每个穴位按摩3-5分钟，每日2-3次，力度适中，以患者出现酸胀感为宜。

3. 饮食护理：术后6小时可少量饮用温水、米汤，避免饮用牛奶、豆浆等易产气食物，防止加重腹胀；术后24小时，若患者肛门排气，可逐渐过渡到清淡、易消化的流质饮食，如稀粥、烂面条、蔬菜汤等，逐步增加食量，避免生冷、辛辣、油腻食物；术后3-5天，可过渡到半流质饮食，逐步添加蛋白质、维生素丰富的食物，促进胃肠功能恢复。

（二）术后中期：益气养血，通络散结

术后3-7天，患者胃肠功能恢复、伤口开始愈合，但仍有气血亏虚、经络瘀滞，表现为乏力、伤口隐痛等。饮食上，多食当归、黄芪、阿胶、瘦肉等益气活血食物，搭配富含维生素C的果蔬，避免辛辣和过度滋补食物；中药干预需在医师指导下进行，气血亏虚瘀滞者用八珍汤、桃红四物汤加减，伤口疼痛者外用止痛贴，阴道流血不尽者用益母草颗粒；穴位按摩足三里、三阴交、合谷穴、曲池穴，每次3-5分钟，每日2次，同时温和按摩伤口周围促进血液循环。子午流注开穴法选穴关元、中极、三阴交、双陵泉、双膀胱、双肾俞、双太溪，补肾行气，促进膀胱功能恢复。

（三）术后后期：调理脏腑，巩固康复

1. 饮食调护：饮食逐渐恢复正常，以清淡、营养、均衡为主，继续坚持益气养血、健脾益肾的原则，可多食山药、薏米、芡实、莲子、红枣、桂圆等食物，调理脾胃功能，增强体质；避免食用生冷、辛辣、油腻食物，避免暴饮暴食，保护脾胃功能。同时，根据患者体质，适当调整饮食，如阴虚体质患者，可多食滋阴润燥的食物，如银耳、百合、梨等；阳虚体质患者，可多食温阳散寒的食物，如羊肉、生姜、桂圆等。

2. 康复指导：鼓励患者适当增加活动量，如散步、慢走等，每日活动30-60分钟，避免剧烈运动，促进气血运行，增强体质；避免长时间久坐、久站，以免导致盆腔淤血，影响恢复。同时，指导患者注意个人卫生，保持外阴清洁，避免感染；术后1个月内禁止性生活、盆浴，避免劳累，保证充足睡眠，避免熬夜，促进身体恢复。

3. 情志调护：术后患者可能会因伤口恢复缓慢、担心复发等问题，再次出现焦虑、烦躁等情绪，需继续加强心理疏导，告知患者术后调理的重要性，鼓励患者保持积极乐观的心态，避免情志失调，影响脏腑功能和气血运行。可指导患者继续采用冥想、听音乐等方式放松心情，也可鼓励患者与家人、朋友沟通，缓解心理压力。

三、中医护理注意事项

1. 辨证施护：中医护理的核心是“辨证施护”，需根据患者的体质、症状，制定个性化护理方案，避免千篇一律。如气血亏虚型患者侧重益气补血，肝郁气滞型患者侧重疏肝理气，脾胃虚弱型患者侧重健脾养胃，确保护理效果。

2. 操作规范：穴位贴敷、子午流注开穴法等操作需由专业护理人员进行，力度、时间需控制得当，避免操作不当导致患者不适或烫伤；中药调理需在医师指导下进行，不可自行服用中药或中成药，避免药物过敏或加重病情。

3. 密切观察：护理过程中，需密切观察患者的症状变化，如术前观察患者的情绪、睡眠、饮食情况，术后观察患者的伤口愈合、腹胀、阴道流血等情况，若出现异常，及时告知医师，调整护理方案。

4. 长期调理：妇科疾病多与气血、脏腑失调相关，腹腔镜手术后，患者需坚持长期调理，养成良好的饮食、作息、运动习惯，避免劳累、情志失调，定期复查，减少疾病复发。

总之，妇科腹腔镜手术的中医护理，以“术前安神调气血、术后通络促愈合”为核心，多种护理方式，兼顾患者身心需求，既能辅助手术顺利进行，又能促进术后快速康复，减少并发症发生。