告别“忍”痛！肝脏术后无痛康复，不必谈“药”色变

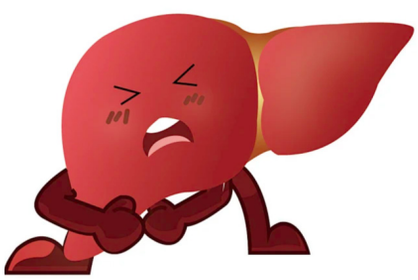
胡月梅，刘 瑾
（新疆医科大学附属肿瘤医院肝胆胰外科二病区，新疆乌鲁木齐 830011）

肝脏手术创伤较大，术后疼痛是影响恢复的重要因素。很多患者因误区强忍疼痛、害怕用药，反而延缓康复。科学镇痛是加速康复的重要基础，合理使用镇痛药物安全有效，能帮助患者顺利咳痰、早期下床，减少并发症。本文从肝胆胰外科护理视角，科普术后镇痛与无痛康复知识。

1 了解肝脏术后疼痛

（一）术后疼痛的来源与影响

肝脏手术涉及腹腔内脏器与腹壁组织，术后切口疼痛、内脏牵拉反应较为常见。疼痛会直接影响患者呼吸、咳嗽、翻身和下床活动，还可能引起心率、血压等生理指标波动，导致睡眠质量下降、食欲减退，整体恢复速度明显减慢。疼痛带来的紧张与不适感，也会降低患者配合治疗的意愿，不利于术后康复进程。



（二）强忍疼痛对康复的危害

长期强忍疼痛会使患者因畏惧疼痛而不敢有效咳嗽，呼吸道分泌物难以排出，容易增加肺部相关并发症的风险。疼痛还会限制肢体活动与下床行走，导致胃肠功能恢复缓慢、血液循环速度下降，甚至延长卧床时间。过度忍耐疼痛并不会加快愈合，反而会拖慢整体康复节奏，增加不必要的住院负担。

2 打破镇痛误区

误区一：忍痛才是恢复得好，用药会影响伤口

不少患者认为疼痛是正常恢复过程，忍住疼痛代表身体状况好，甚至担心用药会影响伤口愈合。这种观念并不科学，疼痛会引发身体应激反应，使机体处于紧张状态，反而不利于组织修复与免疫稳定。规范镇痛能够缓解应激反应，改善身体内环境，为伤口愈合创造更有利的条件，并不会阻碍术后恢复。

误区二：止痛药一用就上瘾，能不用就不用

很多患者对镇痛药物存在过度恐惧，认为只要使用就会产生依赖。术后使用的镇痛药物多为短期、适量、个体化方案，以稳定控制疼痛为目的，与长期滥用药物的情况完全不同。在专业护理与监测下使用，发生依赖的可能性较低，不必过度担忧，更不应因此放弃必要的疼痛缓解措施。

3 良好镇痛是术后快速康复的第一步

（一）镇痛助力有效咳痰

有效咳痰是肝脏术后预防肺部并发症的关键，而疼痛是阻碍咳痰的主要原因。疼痛得到良好控制后，患者能够更轻松地进行深呼吸与咳嗽动作，及时排出气道分泌物，保持呼吸道通畅。稳定镇痛可以显著提升咳痰效果，降低卧床相关呼吸道问题的发生风险，为早期康复打下基础。



（二）镇痛支持早期下床

早期下床活动是加速康复的重要环节，能够促

作者简介：胡月梅，护理师，研究方向：肝胆胰脾肿瘤患者围手术期的护理。

进胃肠功能恢复、改善血液循环、减少血栓相关风险。疼痛控制不佳时，患者往往因畏惧疼痛不愿下床。规范镇痛可以明显减轻活动时的不适感，让患者更安全、舒适地完成翻身、坐起、下床行走等动作，加快身体机能恢复，缩短住院时间。

（三）多模式镇痛安全、温和且稳定

目前术后镇痛多采用多模式镇痛方案，通过不同作用方式的药物与护理措施配合，实现稳定温和的镇痛效果。这种方式能够减少单一药物用量，提升镇痛安全性，同时降低不良反应的发生。镇痛方案会根据手术方式、患者感受与恢复情况动态调整，全程在专业监测下进行，兼顾效果与安全。

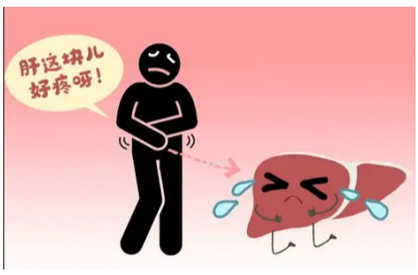
4　术后镇痛的正确使用与居家护理要点

（一）术后镇痛药物的规范使用

术后镇痛药物会根据患者情况制定个体化方案，使用方式以持续平稳镇痛为主。患者无需刻意忍耐疼痛，出现不适时可及时告知护士，由专业人员评估并调整方案。用药过程中需遵循指导，不擅自调节剂量、不随意停用，保持镇痛效果稳定，为康复提供持续支持。

（二）镇痛期间的观察与自我感受管理

使用镇痛药物期间，医务人员会密切观察患者的疼痛程度、睡眠状态、活动能力与身体反应。患者自身也可关注疼痛变化，及时表达感受，便于医务人员优化镇痛方案。出现轻微不适时，可通过调整体位、放松呼吸等方式缓解，多数情况会随身体适应逐渐改善，不必过度紧张。



（三）疼痛与活动配合：康复训练的正确方式

镇痛稳定后，患者应在护理指导下逐步开展康复活动。先进行床上翻身、肢体屈伸等简单动作，适应后再尝试坐起、床边静坐、下床行走。活动时动作缓慢轻柔，以不出现明显疼痛、不感到过度疲劳为宜。规律、适度的活动配合良好镇痛，能够最大程度提升康复效率。

（四）出院后疼痛管理与注意事项

出院后若仍存在轻微疼痛，可按照出院指导进



行居家管理。保持合理休息与适度活动，避免剧烈运动与过度劳累。疼痛性质或程度发生变化或持续不缓解时，及时与医护人员沟通，不自行购买、使用镇痛药物。良好的居家疼痛管理，能够帮助患者平稳过渡到完全康复状态。

肝脏术后不必强忍疼痛，科学镇痛是加速康复的重要保障。“忍痛有利恢复”“用药就上瘾”等误区会耽误康复进程，合理使用镇痛药物安全有效。良好镇痛能帮助患者顺利咳痰、早期下床，减少并发症、加快恢复。正确认识、规范配合，才能真正实现无痛、舒适、快速的术后康复。