

# 基于快速康复理念的腹腔镜术后疼痛护理干预研究

赵庆怡

郑州工业应用技术学院 河南 郑州 451100

**摘要：**腹腔镜手术因创伤小、恢复快而成为现代医学领域中广泛应用的治疗方式。然而，术后疼痛问题依然是患者术后康复中的重要难题。基于快速康复理念的疼痛护理干预能有效缓解术后不适，促进患者快速恢复。研究表明，合理的疼痛管理不仅有助于减轻患者痛感，还能提高患者的术后活动能力与生活质量。通过优化术后疼痛护理路径，结合药物和非药物干预措施，能够为患者提供更为个性化的护理服务，减少术后并发症的发生，缩短住院时间。此研究探索了在快速康复理念指导下，腹腔镜手术后疼痛护理干预的效果，为临床护理工作提供了可行的实践路径。

**关键词：**腹腔镜手术；快速康复；疼痛护理；术后干预；患者恢复

## 引言：

腹腔镜手术以其创伤小、恢复快等优势，成为广泛应用的微创手术方式。然而，术后疼痛一直是影响患者康复的重要因素之一。术后疼痛不仅影响患者的舒适度，还可能导致并发症，甚至延长住院时间。为了有效管理术后疼痛，传统的单一药物治疗已逐渐不能满足患者的多样化需求。快速康复理念的提出，旨在通过综合护理措施、个性化疼痛管理和早期活动干预来改善患者的术后恢复过程。这一理念的实施不仅注重对疼痛的干预，更加强调通过全程管理提升患者的整体恢复质量。因此，探讨快速康复理念在腹腔镜术后疼痛护理中的应用具有重要的临床价值。

## 1 腹腔镜手术后疼痛的病理机制与临床挑战

### 1.1 腹腔镜手术的疼痛来源与表现

腹腔镜手术虽然相比传统开腹手术具有较小的创伤，但患者术后仍会经历不同程度的疼痛。疼痛的来源主要包括术后切口的局部创伤、气腹导致的腹部不适以及手术过程中器械操作可能引起的组织损伤等。术后切口处的疼痛一般较为局限，患者常表现为腹部压痛或撕裂感。气腹所导致的腹部不适是由于二氧化碳气体进入腹腔后，腹腔内压升高，刺激腹膜及腹部神经所致。该种疼痛通常表现为胀气感，并伴有轻微的恶心或呕吐。术中对腹腔内器官的牵拉、压迫以及某些部位的组织损伤可能会引发深部疼痛。疼痛的性质和程度因个体差异而异，通常术后24小时内最为明显。疼痛的表现形式较为多样，可能包括钝痛、灼痛、刺痛等多种类型。

### 1.2 术后疼痛对患者康复的影响

术后疼痛对患者的康复过程有着深远的影响。持续的疼痛不仅影响患者的日常活动能力，还可能引发一系列并发症。疼痛过度或控制不当会导致患者的焦虑、抑郁等负面情绪，进而影响其免疫功能和生理恢复。未能有效缓解的疼痛会导致患者减少活动量，增加肺部感

染、静脉血栓形成等并发症的风险。疼痛使患者对术后康复过程产生恐惧，进而影响其配合康复训练的积极性和效果。疼痛的控制不力也可能增加药物依赖性，导致患者长期使用止痛药物，形成药物耐受或成瘾，影响术后的整体治疗效果。因此，科学合理的疼痛管理对于促进患者的术后康复至关重要。

### 1.3 临床中常见的疼痛管理问题

在临床上，腹腔镜手术后疼痛管理面临一些实际挑战。疼痛的评估标准不统一，许多医疗机构依赖于患者自述的疼痛评分，缺乏客观的评估工具。这导致疼痛评估存在一定的主观性，可能无法准确反映疼痛的实际程度。疼痛的个体差异较大，导致传统的“统一治疗方案”难以满足所有患者的需求。一些患者对疼痛的耐受度较低，需要个性化的管理方案。然而，在现实临床操作中，很多护理人员未能根据患者的具体情况制定针对性的疼痛控制措施。第三，部分医疗人员在疼痛管理中仍存在药物依赖的倾向，过度使用麻醉药物或止痛药，可能会引发副作用，如呼吸抑制、药物依赖等问题。综合来看，疼痛管理中的这些问题亟待改进，以期提高疼痛控制的效果并保障患者的安全。

## 2 快速康复理念在腹腔镜术后护理中的应用

### 2.1 快速康复理念的核心理念与目标

快速康复(Enhanced Recovery After Surgery, ERAS)理念的提出,旨在通过多学科协作,优化术前、术中及术后的各项管理措施,缩短住院时间,提高患者术后恢复的质量和速度。该理念强调在减少术后并发症的基础上,最大限度地恢复患者的生理功能。核心理念包括早期营养干预、适度运动、优化麻醉和镇痛方案以及精准的疼痛管理等,强调通过减少不必要的药物使用和手术创伤来减少对患者的生理负担。对于腹腔镜手术患者而言,快速康复的目标不仅是减少疼痛和不适,还要通过科学的护理方案帮助患者早期下床活动,促进胃肠功能恢复,从而加快整体康复进程。

### 2.2 快速康复理念下的疼痛评估与管理

在快速康复理念的指导下,疼痛评估和管理的核心在于及时、精准地识别疼痛的种类和严重程度,从而采取科学合理的管理手段。传统的疼痛评估多依赖患者的自我报告,但在快速康复的框架下,疼痛评估不再仅仅依赖主观描述,而是结合生理、心理和生化等多维度指标进行全面评估。除了关注患者的疼痛评分,还需结合心率、血压等生理参数,判断疼痛对患者生理状态的影响。疼痛评估的精准性为制定个性化的管理方案提供了依据。针对不同类型的术后疼痛,护理团队可以采取多样化的干预措施。对于气腹所引起的腹部不适,非药物干预如早期活动、体位调整等可以有效缓解疼痛;对于切口部位的剧烈疼痛,则可通过局部麻醉、镇痛药物的使用,结合心理疏导、放松训练等措施,减轻患者的痛感并帮助其应对术后压力。此种综合管理不仅能确保疼痛得到有效缓解,还能避免药物的过度使用,降低药物副作用,进一步保障患者的安全和舒适,促进其早期康复。

### 2.3 疼痛护理的个性化干预方案设计

个性化疼痛护理方案是实现快速康复的核心环节之一。腹腔镜手术患者的疼痛管理需根据个体差异、手术类型、患者的健康状况等因素制定具体的干预措施。对于不同年龄、性别、体重等方面存在差异的患者,应根据其疼痛的类型和强度调整药物的种类、剂量和给药方式。疼痛管理还应结合患者的文化背景、心理状态及

术前准备情况等进行综合评估。在个性化疼痛护理方案的实施过程中,还应通过患者的反馈及时调整干预措施。术后患者若出现恶心、呕吐等不适症状,应及时调整药物方案或采取非药物疗法如放松训练、呼吸训练等,帮助患者缓解不适感,提高其术后恢复的满意度和依从性。

## 3 疼痛管理的药物干预与非药物干预策略

### 3.1 常用药物在术后疼痛管理中的作用

在腹腔镜手术后,药物干预是疼痛管理的重要手段之一。常用的镇痛药物包括非类固醇抗炎药(NSAIDs)、阿片类药物、局部麻醉药物等。这些药物通过不同的机制发挥镇痛作用。非类固醇抗炎药可通过抑制炎症反应来减轻术后疼痛,但其副作用如胃肠道不适需引起关注。阿片类药物则具有较强的镇痛作用,适用于较为剧烈的术后疼痛,但长期使用会带来耐药性、依赖性问题,因此在快速康复过程中应尽量减少使用。局部麻醉药物的使用能够有效控制局部疼痛,且副作用较少,常用于腹腔镜手术后的切口部位镇痛。综合来看,药物干预应根据患者的具体情况进行合理选择和调整,以实现最佳的疼痛管理效果。

### 3.2 非药物干预措施的临床应用

非药物干预在腹腔镜术后疼痛管理中具有重要作用。常见的非药物干预方法包括物理治疗、心理干预、认知行为疗法等。物理治疗如热敷、冷敷、按摩等可帮助缓解肌肉紧张和局部疼痛,减轻患者的不适。早期活动也是非药物干预的一种有效手段,通过帮助患者早期下床活动,可以促进血液循环,缓解术后肠道胀气和疼痛。心理干预同样具有积极效果,通过对患者进行积极的心理疏导,减轻焦虑、抑郁情绪,有助于疼痛的缓解。认知行为疗法可以帮助患者调整对疼痛的认知,改变其对疼痛的恐惧和焦虑,进而改善疼痛的感知和耐受能力。非药物干预措施不仅能缓解疼痛,还能促进患者的整体恢复。

### 3.3 综合干预模式的疗效评估

综合干预模式在现代疼痛管理中发挥着越来越重要的作用,尤其是在快速康复理念的指导下,得到了广泛的应用。该模式的核心在于将药物治疗和非药物治疗相结合,形成一个多层次、多维度的干预体系。药物治疗可以迅速缓解术后患者的剧烈疼痛,确保患者在短时

间内得到舒适，而非药物治疗则更多地注重患者的长远恢复，通过促进身体功能恢复、减少焦虑和抑郁等来帮助患者全面康复。在实际操作中，临床医生根据患者的个体差异和具体需求，灵活选择药物和非药物干预手段，并通过疼痛评估工具如视觉模拟量表（VAS）和舒适度评分，持续跟踪患者的疼痛变化，及时调整治疗方案。研究表明，综合干预模式能够显著缩短术后恢复时间，降低并发症风险，进一步提升患者的生活质量。

#### 4 腹腔镜术后疼痛护理干预的临床效果与实践

##### 4.1 疼痛控制效果的临床观察与分析

腹腔镜手术后疼痛护理干预的效果在临床中得到了广泛验证。实施个性化疼痛管理方案后，疼痛强度明显下降，患者的痛感得到了有效控制。通过结合药物治疗与非药物干预手段，例如镇痛药物、局部麻醉、物理治疗等，疼痛的控制效果得到了提升。临床观察表明，接受快速康复理念指导的患者，术后疼痛评分比传统模式下的患者低。此类患者在术后恢复过程中能够更快下床活动，减少了疼痛对日常生活的干扰，同时也降低了住院时间。疼痛控制得当不仅有助于减少术后并发症的发生，如肺部感染和静脉血栓，也提高了患者的生活质量和满意度。总体而言，疼痛管理的优化使患者能够更好地恢复。

##### 4.2 疼痛干预对术后康复的促进作用

疼痛管理不仅是缓解不适的手段，更对患者术后的整体康复起到了促进作用。通过有效的疼痛干预，患者能够尽早恢复活动能力，增强肠道功能，促进排气和肠蠕动，进而减少术后肠道功能障碍和肠梗阻等并发症的发生。有效的疼痛控制还能够减少患者术后心理压力，使患者在面对康复过程中更加积极。研究显示，良好的疼痛管理能显著提高患者的术后自理能力，使他们能够更快独立完成日常活动，缩短住院时间。更重要的是，缓解疼痛能够减少术后焦虑和抑郁情绪，提升患者的整体治疗依从性。疼痛的有效管理从多个方面促进了患者的身体恢复和心理健康。

##### 4.3 未来腹腔镜术后护理干预的发展趋势

未来，腹腔镜术后疼痛护理干预将趋向更加精准和个性化。疼痛管理的研究和技术发展将不再局限于传统的药物治疗，越来越多的非药物干预手段将成为常规治疗的一部分。利用现代技术如远程监控、虚拟现实等，患者将能够享受更加个性化、智能化的疼痛管理服务。个性化护理将逐步替代传统的标准化治疗模式，根据患者的体质差异、手术类型、心理状态等进行精准干预。这一发展趋势将极大提升术后护理的效果，帮助患者更好地应对术后疼痛，减少对药物的依赖，同时提高康复的整体效率和质量。随着疼痛管理科学化和规范化的推进，腹腔镜术后的护理干预将更加人性化和高效。

#### 结 语：

本文探讨了基于快速康复理念的腹腔镜术后疼痛护理干预的临床应用与效果。通过综合干预模式，结合药物和非药物治疗措施，能够有效缓解腹腔镜手术后的疼痛，提高患者的术后康复速度和整体生活质量。疼痛管理的个性化、精准化，不仅有助于减少疼痛对患者的影响，还能够促进其更快恢复正常生活。快速康复理念的实施为临床护理提供了新的方向，有助于优化患者术后治疗过程。未来，随着疼痛管理技术的不断进步，个性化和智能化的疼痛干预措施将在腹腔镜术后护理中发

挥更加重要的作用。

#### 参考文献：

- [1] 张慧, 孙颖. 腹腔镜手术后疼痛管理的多学科干预研究 [J]. 临床护理, 2022, 34(6): 45-49.
- [2] 刘倩, 黄楠. 快速康复理念在腹腔镜手术后的应用效果分析 [J]. 现代护理, 2023, 42(8): 76-80.
- [3] 赵悦, 王鹏. 个性化疼痛管理在腹腔镜术后护理中的实施与效果 [J]. 护理研究, 2023, 41(7): 102-107.
- [4] 李瑶, 陈峰. 疼痛护理干预对腹腔镜手术患者术后恢复的影响 [J]. 实用护理杂志, 2022, 38(4): 33-37.