

# 腹腔镜术后胀气？我们有招！

本文作者 | 仇露露 专业审稿 | 范向军

**范向军：**通大附院主任医师，副教授，硕导，医学博士

**擅长：**胰腺、肝脏、脾脏、胆囊、胆管等普外科疾病的肿瘤四级根治手术、肝脏移植术和微创手术。1. 各种复杂疑难肝癌肝脏肿瘤的精准手术治疗、精通腹腔镜微创肝脏切除术。2. 各类胰腺癌手术，包括胰头癌与胰腺体尾肿瘤的微创和传统开放手术。3. 率先开展肝硬化巨大脾脏的无血微创切除术。4. 微创胆囊胆总管手术。5. 精通各种疝修补术。已安全施行各类微创手术超万例，肝癌胰腺等特大手术的质和量院内领先。

**门诊时间：**周四上午（东院区），周二上午、周六上午（西院区）



扫码读千篇科普文章

腹腔镜手术作为微创外科发展进程中的重要里程碑，彻底改变了传统外科手术的模式。相较于传统开腹手术，它展现出的优势极为显著：不仅手术创伤大幅减小，术中出血量明显降低，还能有效减轻患者术后疼痛感，更关键的是能显著缩短患者恢复周期，帮助患者更快回归正常生活。

不过，部分患者反馈了一种特殊情况：尽管腹腔镜手术后伤口部位基本无明显痛感，但会出现腹部发胀的不适症状，这一现象也成为术后患者关注的焦点之一。

## 术后胀气别慌，先懂背后原因

腹腔镜手术为了给操作创造充足空间，会向腹腔内注入二氧化碳。手术结束后，部分气体可能无法完全排出，残留的气体刺激腹膜或压迫胃肠道，就会引发腹胀、腹部隐痛等不适；同时，手术创伤、麻醉药物作用会暂时抑制胃肠蠕动，导致食物消化和气体排出速度减慢，进一步加重胀气症状。这些多属于术后正常反应，通常会随着身体恢复逐渐缓解，无需过度焦虑。

## 6 个科学小妙招，全方位助力排气

### 1. 尽早适度活动

术后在医护人员指导下，尽早开展适度活动是促进排气的关键。术后 6~8 小时，若身体条件允许，可先在床上进行翻身、四肢活动；术后 12~24 小时，可尝试坐起、床边站立，逐渐过渡到缓慢行走。适度活动能通过身体震动帮助腹腔内残留气体扩散排出，同时刺激胃肠蠕动，加速气体和食物残渣排出，缓解腹胀。注意避免剧烈运动或长时间卧床，以免适得其反。