

2. 调整饮食结构

饮食调整需遵循“循序渐进、清淡易消化”原则，助力胃肠功能恢复。术后初期以流质饮食为主（如米汤、稀藕粉、蔬菜汤），避免饮用牛奶、豆浆、含糖饮料等易产气饮品；待胃肠功能初步恢复（如出现排气迹象），可过渡到半流质饮食（如小米粥、软面条、蒸蛋羹），逐渐添加易消化的蔬菜（如冬瓜、南瓜）、水果（如苹果泥、香蕉），避免食用豆类、洋葱、红薯、油炸食品等易产气或难消化的食物，减少胃肠产气和消化负担；也可以嚼嚼口香糖，从而刺激肠胃蠕动起来，加速排气。

3. 腹部按摩巧助力

术后若腹部无明显疼痛，且经医护人员允许后，可通过轻柔按摩腹部帮助气体流动排出。按摩前建议先将双手搓热，取平卧位并屈膝放松腹部，随后以肚脐为中心，用手掌顺时针方向缓慢画圈按摩——力度以自身感觉舒适、无压痛为宜，每次坚持 10 分钟，每天可进行 2~3 次。顺时针方向与胃肠自然蠕动方向一致，能温和刺激肠道蠕动，加速腹腔内残留气体及肠道内气体排出，有效缓解腹胀。需特别注意避开腹部手术切口区域，若按摩过程中出现疼痛、不适，应立即停止操作。

4. 正确体位与呼吸

术后通过调整体位，能借助重力作用引导气体移动，搭配呼吸练习可进一步提升排气效果：

半卧位或侧卧位：术后可将床头抬高 30°~45°采取半卧位，或选择舒适的侧卧位（如右侧卧位）。这两种体

位能有效减轻腹部脏器对胃肠道的压迫，为肠道蠕动提供更充足空间，同时利于腹腔内残留气体向肛门方向移动，降低气体对腹膜的刺激，缓解腹胀感。

膝胸卧位（需谨慎尝试）：若身体条件允许且无明显不适，可在医护人员确认安全后尝试膝胸卧位。具体姿势为：跪趴在床上，胸部尽量贴近床面，臀部抬高（保持臀部高于胸部），头部偏向一侧以保持呼吸通畅，每次维持 5~10 分钟（根据体力调整）。此姿势能利用重力促使腹腔内气体聚集到直肠部位，缩短气体排出路径，帮助快速排气。需注意：若过程中出现头晕、腹痛、切口牵拉痛等不适，需立即停止并恢复平卧。

同时，可配合缓慢的深呼吸练习：吸气时腹部缓慢鼓起，呼气时腹部缓慢收缩，每次 10~15 组，每天 2~3 次。深呼吸能促进肺部通气，加速体内二氧化碳代谢，与体位调整形成配合，更高效缓解胀气。

5. 药物辅助

必要时医生会开具促胃肠动力药以减少气体在胃肠道内的蓄积；使用开塞露可刺激直肠蠕动；需严格遵循医嘱，不可自行用药。

6. 中医治疗

中医的针灸理疗也能派上用场，像针灸天枢、百会、上脘、中脘、关元、气海、丰隆、足三里等穴位，能有效缓解胀气、恶心等症状。

术后腹胀是身体恢复的“小插曲”，只要耐心配合医护人员的指导，通过科学活动、饮食调整和正确护理，患者都能快速有效缓解。