

# 加速康复在妇科护理中的应用进展

俞金亚

萧山区第三人民医院 浙江 杭州 311251

**摘要:**近年来,随着社会经济的发展和人们生活方式的改变,女性健康受到了越来越多的关注。妇科病不仅严重影响着女性的生活质量,还可能导致诸多并发症,严重影响着生育和生命安全。因此,怎样有效预防和治疗妇科病,提高女性生活质量已成为医疗行业和社会各界关注的焦点。

**关键词:**加速康复外科;妇科;围术期

## 1 ERAS 的概念

ERAS (Enhanced Recovery After Surgery, 手术后加强恢复)是一种新型的手术后康复模式,旨在为患者提供更为全面、科学、个体化和高效的术后恢复措施。该模式主要通过多方位和综合性的措施来明确术后恢复计划、减轻术后疼痛、控制术后感染和各种并发症发生等方面进行规范,以达到更快、更好地恢复患者的全身功能,加速恢复,强化患者自我管理的能力。作为一项新型的手术后康复模式,ERAS的提出源于对传统术后康复方式存在的缺陷的深刻认识。传统的术后康复方案往往缺乏系统性,未能充分考虑患者的个体化需求,同时包含的恢复措施数量较少、操作较简单、效果不稳定等问题,一方面限制了医生制定最适合患者康复的方案,另一方面也限制了患者的术后恢复和康复效果。与传统手术后康复模式相比,ERAS模式凭借其优势在全球范围内得到广泛应用。它包含了术前、术中和术后三个阶段,旨在减轻患者的术前情绪不良,降低术后并发症、并减轻疼痛和炎症反应的影响。在术前阶段,ERAS致力于为患者准备充分,在术中阶段,要控制创伤和外科操作对身体的损害,精准把握体内电解质和水分的平衡情况<sup>[1]</sup>。而在术后阶段,ERAS通过精确的疼痛控制、及时有效的恢复训练、科学合理的营养补充、个性化的医疗指导等方面,助力患者快速恢复身体功能。

## 2 ERAS 模式主要特点

ERAS (Enhanced Recovery After Surgery, 手术后加强恢复)是一种以患者康复为中心的手术后康复模式,旨在通过多种系统性措施,帮助患者更好、更快地从手术中恢复,减少并发症和住院时间,提高患者康复和生活质量。ERAS模式与传统的手术后康复方案最大的区别是:它是以患者康复为中心,注重患者的个性化需求,旨在为每个患者制定最佳的康复计划。其特点主要体现在以下几个方面:(1)术前的准备。ERAS模式

首先强调术前准备,主要包括准确评估患者身体状况并加强营养和身体锻炼等方面。术前准备能使手术风险降至最低,并缩短恢复时间。(2)精细的手术后疼痛管理。ERAS模式的另一个重要特点是手术后的精细疼痛管理。疼痛是住院治疗中最常见的问题之一,因此,有效的疼痛管理对于恢复速度非常重要。ERAS模式要求在术前详细评估疼痛程度并规划准确的疼痛管理,尽可能减轻疼痛并提高患者的舒适度。(3)早期营养支持。通过早期营养干预以及改善营养状态,患者能够快速恢复,并更快地恢复体力。ERAS模式要求医生制定个性化饮食计划,提供足够的营养补充,有效地促进患者康复<sup>[2]</sup>。(4)术中恢复:ERAS模式要求手术后患者尽早地活动。这可以帮助增强患者的免疫功能和身体机能,以及促进排便,减少并发症的风险。(5)跨学科的团队管理。ERAS模式不仅要求医生在术前和术后对患者进行全面的个性化管理,还要求医生和相关专家组成跨学科团队,以确保患者得到全面而高效的治疗。在该模式中,患者、家属、医生和其他相关专业人员之间的交流是至关重要的。

## 3 加速康复在妇科护理中的应用

加速康复是一种以患者为中心的恢复模式,旨在通过多种系统的协同措施,促进伤口愈合、减少并发症的发生、缩短住院时间、提高患者的生活质量和恢复速度。这个模式在妇科护理中有着广泛的应用,下面将从手术护理、疼痛控制、营养干预、康复训练等方面探讨加速康复在妇科护理中的应用。

### 3.1 手术护理

手术是恢复的第一步,因此在手术前,护理人员需要对患者进行恰当的准备。这包括对患者进行全面评估、协助医生制定个性化手术方案、对相关术前问题进行治疗以及详细向患者说明术前护理措施等。在手术期间,护理人员需要准确判断患者的生命体征,确保患者

的安全；同时帮助患者进行手术部位的清洁准备和皮肤消毒，保证手术顺利进行<sup>[3]</sup>。

### 3.2 疼痛控制

手术后患者会出现各种程度的疼痛，如果不及时缓解，将会影响患者的生活质量和康复进程。因此，在加速康复模式中，护理人员需要对患者的疼痛进行有效的控制。这一过程包括了术前评估，术后早期、中期和晚期的疼痛评估和管理。通过给予镇痛药物、采用非药物治疗法（如针灸、按摩等）、进行神经阻滞治疗等措施，缓解术后疼痛，为患者提供更为舒适的恢复环境。

### 3.3 营养干预

营养不良是延长手术时间、增加手术风险的重要因素。因此，在加速康复模式下，护理人员应该对患者进行营养干预，避免营养失衡。这包括了多种饮食方案的选择、术后早期营养补充、饮食指导、口腔护理等。护理人员还应该监测患者的体重和饮食状况，并及时进行纠正和调整，确保患者的营养状态良好<sup>[4]</sup>。

### 3.4 康复训练

在加速康复模式下，护理人员应该积极进行康复训练，帮助患者恢复身体机能。这包括早期起床、早期行动、康复体育锻炼等。护理人员应该根据患者的恢复能力设计恰当的训练方案，加强患者向医生和护士反馈训练效果的意识，同时鼓励患者积极治疗，提高自信心。通过以上的措施，加速康复模式在妇科护理中应用得到了广泛的推广。这种模式可以帮助患者在术后更快、更轻松地完成康复，提高生活质量。同时，加速康复模式还可以减少并发症的发生，缩短住院时间和恢复周期，减轻医生和家属的负担，为患者提供更华丽的康复之路。

## 4 加速康复模式在妇科手术后的应用

在妇科护理中，加速康复模式的应用是非常广泛的。由于妇科手术常常需要进入到肌肉和腹膜，因此术后的疼痛、便秘等问题是需要注意的。在加速康复模式中，针对这些问题，护理人员可以采取以下方法：

### 4.1 精细的术后疼痛管理

术后疼痛不仅会影响患者的舒适度，还会滞后肺功能和肠道蠕动，影响恢复速度。为此，护理人员可以提供多种疼痛管理方案，根据术后不同时间段，选择不同的镇痛药物进行治疗，协助患者度过疼痛期，保证患者舒适度和安全性。

### 4.2 早期营养支持和监测

术后恢复期对营养的需求非常高，经营养师制定个性化饮食方案，为患者补足营养成分。并且护理人员应持续监控患者的体重、水和电解质平衡和营养状况，

对营养不良的患者及时干预<sup>[5]</sup>。

### 4.3 早期康复训练

对于妇科手术患者来说，早期恢复训练是很重要的。护理人员可以帮助患者进行早期的起床、行动和逐渐恢复正常活动。适当的运动有助于增强肺功能、促进循环系统循环、增强肌肉力量，提高患者的身体条件，缩短住院时间。

### 4.4 团队合作

加速康复模式注重的是全方位、多专业的合作。在妇科护理中，需要由多专业联合努力，包括妇科医生、职业治疗师、物理治疗师、营养师、社会工作者等。协作团队能为患者设计全面的治疗方案，减少并发症的发生，为患者提供更为优质的服务。最后，加速康复模式在妇科护理中，不仅仅是一种疾病治疗的方式，更是护理工作的理念。

## 5 加速康复在妇科手术中的应用

### 5.1 子宫肌瘤挖除术

在手术前，护理人员应根据患者的病情，针对性制定个性化的术前准备方案。包括密切监测患者的病情变化、做好卫生准备、及时纠正并发症等，对手术进行充分准备，以保证手术成功。手术后患者通常会有一定程度的疼痛。因此，在加速康复模式下，护理人员应根据患者的疼痛程度，选择针对性的疼痛治疗方案。早期有效的疼痛控制不仅可以减轻患者的疼痛，还可以减少并发症的发生，加快康复。对于子宫肌瘤挖除术而言，早期行动和康复训练非常重要。护理人员应根据患者的恢复情况，逐步加强康复训练，例如：早期起床、逐步恢复行动等。合理的运动训练可以增强肌力，提高患者心肺功能，加快患者的恢复速度<sup>[6]</sup>。

### 5.2 子宫切除术

加速康复（ERAS）在妇科手术中的应用已经越来越广泛，其中包括子宫切除术。研究表明，实施ERAS可以降低术后应激反应、加速术后康复、缩短住院时间、降低医疗费用等。以下是ERAS在子宫切除术中的具体应用及效果：术前宣教：对患者的术前宣教是ERAS的重要环节。通过向患者介绍手术过程、术后疼痛管理、早期活动等知识，可以增加患者的自信心，提高治疗依从性。优化饮食：术前给予患者清流质饮食，可以降低术后恶心、呕吐的发生率。术后早期进食低脂、高蛋白的饮食，有助于促进肠道功能恢复，提高营养状况。疼痛管理：采用多模式镇痛方法，结合药物镇痛和非药物镇痛方法，如音乐疗法、按摩等，可有效缓解术后疼痛，减少镇痛药物的使用。研究表明，实施ERAS的子宫切除术

患者在术后排气时间、住院时间等方面均显著优于对照组。ERAS组患者术后恶心、呕吐等不良反应的发生率也明显降低。同时, ERAS还可以提高患者对护理服务的满意度, 改善护患关系<sup>[1]</sup>。

需要注意的是, 加速康复护理在妇科护理中的应用仍存在一些挑战。实施ERAS需要充分评估患者的身体状况和手术风险, 确保采用ERAS的安全性和有效性。此外, 加强护理人员的培训和管理, 提高护理质量和安全性也是非常重要的。最后, 需要不断优化ERAS的方案和流程, 提高护理效率和服务质量。

## 6 加速康复护理在妇科护理中的应用价值

### 6.1 缩短住院时间和降低医疗费用

加速康复护理模式具有快速康复的特点, 按照加速康复模式实施, 患者的康复速度明显加快且住院时间会缩短。在传统的护理模式下, 患者需要停留在医院床位上更长时间, 等待身体康复回归到正常水平才会出院。而在加速康复模式下, 护理人员会提供早期行动、神经防护、镇痛控制等多项措施, 可以使患者在康复过程中更快地康复, 提前出院, 降低医疗费用成本和患者在医院消费的时间和资源。

### 6.2 提高护理质量和患者体验

加速康复护理模式强调患者的主体地位和个性化护理, 能够减轻患者的疼痛和不适, 并提高患者的康复和生活质量。在加速康复模式中, 护理人员会为患者提供团队协作的医疗服务, 根据患者的情况制定个性化的诊疗方案, 保证治疗和康复方案的个性化定制, 使患者感受到护理的贴心和专业<sup>[2]</sup>。

### 6.3 降低并发症的发生率

在加速康复护理模式下, 护理人员会为患者提供精细化的护理, 包括术后疼痛、失血、感染等多个方面的防范和控制措施, 更好地保护患者的安全和健康。在传统护理模式下, 因为缺乏相应的预防措施或者护理操作不规范, 可能引发患者不良反应, 例如感染等并发症的发生率会更高。而在加速康复护理模式下, 护理人员严格按照操作规范进行等方面的操作, 避免了合理操作中

的风险潜在因素。

### 6.4 加强康复训练和心理疏导

在加速康复护理模式下, 护理人员会提供全面的康复训练和心理疏导服务, 帮助患者恢复身体机能和提升心理素质。例如, 加速康复护理模式可以提供目标性的营养和康复训练、助力患者建立康复计划和心理护理计划, 帮助患者重塑习惯, 更好地去适应新的疾病态势和康复方案。这些措施有助于提升患者的康复效果和生活质量<sup>[3]</sup>。

### 结束语

加速康复模式是一种医疗服务模式和患者管理方式, 在妇科护理中得到了广泛的应用。在实际操作中, 我们发现加速康复护理模式具有很好的应用效果和经济效益。通过加速康复的手段, 可以减轻患者的疼痛、缩短住院时间、降低并发症的风险, 提高患者生活质量和满意度, 优化医疗资源和服务体验。未来, 加速康复模式将在妇科护理领域中得到更加广泛的应用, 持续提高患者康复水平和医疗服务品质。

### 参考文献

- [1]王晶晶, 吴治敏, 王卉.快速康复外科护理模式在卵巢癌患者术后护理的作用[J].重庆医学, 2020, 49(14):2334-2337.
- [2]朱冬梅, 廖巧琼, 杨娟, 等.快速康复技术在妇科围手术期的护理应用效果[J].智慧健康, 2020, 6(33):137-138.
- [3]谢亚丽, 张引莲, 孔雅君, 等.基于快速康复外科理念的护理干预在妇科腹腔镜手术患者围术期的应用效果[J].临床医学研究与实践, 2020, 5(30):179-181.
- [4]张莉莉.快速康复护理在妇科腹腔镜患者围术期的应用效果[J].河南医学研究, 2020, 29(31):5926-5927.
- [5]孙雪影, 田军香, 赵孟淑, 等.快速康复外科理念在妇科围手术期护理中的应用进展[J].当代护士(上旬刊), 2019, 26(09):1-4.
- [6]郑丽娜, 马冠群, 陈佩仪.快速康复外科理念在妇科子宫切除手术患者中的应用[J].护理实践与研究, 2018, 15(09):68-70.