



患者及照护者教育

# 如何在机器人或腹腔镜腹部手术后管理疼痛

本信息介绍了在机器人或腹腔镜腹部手术后管理疼痛的方法。您可以在采取这些措施的同时服用止痛药，也可以不服用止痛药。

## 关于机器人或腹腔镜腹部手术

在进行机器人或腹腔镜腹部手术时，医生会在您的腹部注入气体。该操作将为外科医生观察腹部内部腾出空间。

气体会对腹部内部产生压力。气体还可能会转移到身体的其他部位。这可能会让您感到腹胀，或引起身体其他部位的疼痛，尤其是肩膀。气体会通过打嗝、胀气或排便排出体外。

手术后，您可能会出现不同类型的疼痛。切口（手术切口）附近感到疼痛属于正常现象。疼痛的持续时间因人而异。

## 机器人或腹腔镜腹部手术后管理疼痛的方法

手术后，您的医疗团队会为您提供止痛药。如果止痛药不能控制疼痛，请告诉您的医疗保健提供者。您也可以采取以下方法来帮助缓解：

### 用耳机听音乐

如果您有喜欢的耳机，请带到医院来。此外，医院也会为您提供

一副耳机。

## 活动双腿

当您躺在床上时：

- 弯曲再伸直双腿。
- 弯曲膝盖，双脚平放在床上。双腿并拢，轻轻左右摆动膝盖。

## 当您在医院时

尽量在手术后 4 小时内开始走动。住院期间，如果可以的话，请在清醒状态下每隔 1 到 2 小时走动一次。工作人员将提供帮助。

## 居家

出院后，如果可以，请在家中保持走动。如果您需要帮助，请告诉您的照护者。

## 饮用薄荷茶或姜茶

喝茶可以帮助排出导致术后疼痛或不适的气体。

## 使用热敷袋或冷敷袋

如果肩部或腹部疼痛，可向护士索取热敷袋或冷敷袋。热敷袋可以促进部位的血液循环，还可以放松并舒缓肌肉。冷敷袋可以消肿止痛。

请勿将热敷袋或冷敷袋直接放在皮肤上。用毛巾或布将其包好，敷在疼痛部位。将其敷于患处最多 20 分钟，然后取下至少一小时。

## 休息和睡眠

白天休息和晚上睡觉都有助于减轻术后疼痛。如果可以，请在房间里安静地独处一段时间。

## 冥想

以下冥想视频可能会对您有所帮助。可以在线观看，也可以在病房的电视上观看：

- *Managing Pain with Meditation: A Guided Visualization (Robin Hardbattle)* ([www.mskcc.org/videos/managing-pain-meditation](http://www.mskcc.org/videos/managing-pain-meditation))
- *Mindful Breathing Meditation (Emily Herzin)* ([www.mskcc.org/videos/mindful-breathing-meditation](http://www.mskcc.org/videos/mindful-breathing-meditation))
- *Day at the Beach: A Guided Visualization (Robin Hardbattle)* ([www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-day-beach](http://www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-day-beach))
- *Grassy Meadow: A Guided Visualization (Robin Hardbattle)* ([www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-grassy-meadow](http://www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-grassy-meadow))

## 使用穴位按摩

穴位按摩是指用手指按压身体的特定部位。请在线观看或使用病房电视观看 [治疗疼痛和头痛的穴位按摩](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches))，了解更多信息。

## 要求进行穴位按摩

在要求照护者进行穴位按摩之前，请先咨询护士。他们可以告诉

您是否应避免按摩身体的任何部位。请在线观看或使用病房电视观看 *Touch Therapy for Caregivers* ([www.mskcc.org/videos/touch-therapy-caregivers](http://www.mskcc.org/videos/touch-therapy-caregivers))，了解更多信息。

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果在尝试上述方法后仍有疼痛感，且止痛药不起作用，请致电您的医疗保健提供者。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

How to Manage Pain After Your Robotic or Laparoscopic Abdominal Surgery - Last updated on September 21, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利