

腹部诺哈拉呼疗法对肛肠科术后便秘的预防护理研究

卓 娜

内蒙古国际蒙医医院 内蒙古 呼和浩特 010010

【摘 要】：肛肠科术后便秘是临床高发并发症，直接影响患者创面愈合与生活质量，也是护理领域重点关注的问题，腹部诺哈拉呼疗法作为融合手法刺激与呼吸调节的特色干预手段，在改善胃肠功能、预防术后便秘方面展现出独特优势，本文系统梳理肛肠科术后便秘的多因素致病机制，阐述该疗法的核心内涵与生理调节机制，重点总结其在术后预防护理中的实施路径与应用价值，同时结合临床实践探讨现存问题与发展方向，为优化肛肠科术后便秘预防护理方案提供参考依据。

【关键词】：腹部诺哈拉呼疗法；肛肠科手术；术后便秘；预防护理；胃肠功能调节

DOI:10.12417/2705-098X.26.16.102

肛肠疾病是危害人类健康的常见病，多发病，手术是目前临床治疗肛肠疾病的常见手段之一。而手术容易引起术后疼痛，感染，创口出血，尿潴留，便秘，肛门水肿，里急后重等并发症，给患者带来很大的痛苦。因此探寻安全高效且易操作的便秘预防措施，是提升肛肠科术后护理质量的核心需求。

目前临床预防术后便秘常用饮食指导、缓泻剂应用和常规腹部按摩等方法，不过这些手段都有明显局限，缓泻剂长期使用容易导致药物依赖与肠道功能紊乱，常规腹部按摩则因手法不够规范、患者配合程度不同等问题，效果稳定性较差，近年来传统疗法与现代护理理念的融合为术后并发症防控开辟了新路径，其中以身心协同调节为核心的腹部诺哈拉呼疗法，在消化系统功能干预中越来越受关注^[1]，该疗法通过特定腹部操作与呼吸节奏的配合，精准调控胃肠动力，为肛肠科术后便秘预防提供了新方向，本文结合近年临床研究与护理实践，系统综述其应用进展，为临床推广提供理论支持。

1 肛肠科术后便秘的致病机制与护理挑战

1.1 多维度致病机制

肛肠科术后便秘的出现，是生理、心理与治疗等多方面因素相互交织作用的结果，生理层面上，手术操作会直接刺激甚至损伤肠道组织，这会导致肠道平滑肌收缩功能紊乱、胃肠蠕动速率减缓，使得食物残渣在肠道内的滞留时间相应延长，水分被过度吸收后便会引发粪便干结，与此同时，肛门周围丰富的神经末梢在术后受创面刺激会产生剧烈疼痛，患者因恐惧这种疼痛而主动抑制排便反射，进而形成疼痛引发排便抑制、排便抑制导致粪便潴留、粪便潴留又让便秘加重的恶性循环。心理因素的影响同样不可小觑，术后患者常因担心创面出血、愈合效果等问题产生焦虑与紧张情绪，这类负面心理会通过神经内分泌系统抑制迷走神经兴奋，进一步削弱胃肠动力，还会干扰患者正常的饮食与排便行为，形成心理与生理的双向负面影响^[2]。治疗相关因素中，术后为控制出血而采取的制动措施导致患者活动量大幅减少，肠道蠕动失去必要的动力支持，止痛药物的使用可能抑制肠道蠕动，加上饮食结构不合理比如膳食纤维与水分摄入不足等情况，都为便秘的发生创造了条件。

1.2 临床护理挑战

术后便秘的预防护理正面临不少难题，致病因素的多元性使得护理措施必须覆盖生理、心理与行为全维度，单一的干预手段根本无法全面兼顾，而患者之间显著的个体差异，又导致他们对各类护理措施的耐受性和依从性各不相同，这无疑增加了护理方案制定的复杂程度，除此之外，部分常用预防手段比如缓泻剂，本身存在潜在副作用，其长期应用的安全性也需要重点关注。这些难题相互交织，让术后便秘的预防护理工作充满阻碍，因此迫切需要探索一种既安全又有效，同时具备良好普适性的干预方式，以此破解当前术后便秘护理中存在的诸多困境，为患者提供更可靠的护理保障。

2 腹部诺哈拉呼疗法的核心内涵与调节机制

2.1 疗法核心内涵

腹部诺哈拉呼疗法是依托生理调节与身心协同理念发展而成的特色干预技术，其核心机制在于通过手法刺激、呼吸配合、身心联动的有机模式，有效激发肠道自身的调节功能，该疗法所倡导的诺哈拉呼理念，着重强调操作过程中手法的轻柔连贯性与呼吸节奏的高度协同性，彻底摒弃强行干预的传统思路，更注重在温和刺激的前提下，引导胃肠功能实现自然恢复，这种干预方式不仅契合人体生理规律，还能最大限度降低身体负担；与此同时，该疗法具备操作简便的显著优势，无需借助任何复杂仪器，仅需护理人员运用规范的腹部手法，搭配患者的主动呼吸配合便可完成全部流程，正是这些突出特点，让腹部诺哈拉呼疗法在临床应用中展现出良好的推广潜力，为胃肠功能调理提供了更为温和有效的选择。

2.2 生理调节机制

腹部诺哈拉呼疗法对术后便秘的预防作用通过多重生理机制共同实现，特定的腹部环形按摩与穴位点压等手法直接作用于胃肠区域，刺激肠道平滑肌收缩以加快胃肠蠕动速率，缩短食物残渣在肠道内的滞留时间并减少水分过度吸收，从源头避免粪便干结的问题；疗法中手法操作与深慢呼吸的协同作用至关重要，患者配合吸气时腹部隆起、呼气时腹部收缩的节奏，

既能通过膈肌运动间接牵拉胃肠组织进一步增强胃肠动力,又能促进腹部血液循环为肠道功能恢复提供良好血供支持^[3];从心理调节层面来看,深慢呼吸可激活副交感神经、抑制交感神经兴奋性,有效缓解术后焦虑紧张等负面情绪,打破心理因素对胃肠功能的抑制循环,同时疗法实施过程中护理人员与患者的密切沟通,能够增强患者的治疗信心与护理依从性,为便秘预防构建稳固的医患协作基础;这种兼顾生理调节与心理疏导的双重机制,让腹部诺哈拉呼疗法在术后便秘预防中展现出独特且显著的优势,为术后患者肠道功能恢复提供了有力保障。

3 腹部诺哈拉呼疗法在术后便秘预防中的护理实施路径

腹部诺哈拉呼疗法的临床应用需依托规范的护理实施路径,实现“术前—术后—出院”全周期干预,确保疗法效果的充分发挥。

3.1 术前护理准备

术前干预的核心在于为术后疗法的顺利实施筑牢基础,其中健康宣教与技能铺垫是重点工作,护理人员需向患者及家属细致讲解术后便秘的危害、诺哈拉呼疗法的优势、具体操作流程以及配合要点,借助图文资料、视频演示等直观形式加深患者认知,缓解其对该疗法的陌生感与心理顾虑,同时指导患者在术前练习深慢呼吸技巧,熟练掌握吸—呼的节奏与腹部放松的配合方法,为术后疗法实施做好充分的技能储备;心理护理同样不可或缺,护理人员应耐心倾听患者诉求,结合手术方案详细说明术后疼痛控制措施与康复计划,着重强调该疗法在缓解疼痛、预防便秘方面的积极作用,帮助患者建立坚定的治疗信心,有效减轻术前焦虑情绪;此外,术前还需对患者的身体状况进行全面评估,严格排查腹部皮肤破损、凝血功能障碍等可能影响疗法实施的禁忌证,从根本上确保术前干预工作的安全性与可靠性,为后续治疗的开展提供有力保障。

3.2 术后疗法实施与护理配合

术前干预的核心价值在于为术后疗法的顺利推进筑牢根基,其中健康宣教与技能铺垫是需要重点落实的工作,护理人员需向患者及家属细致讲解术后便秘可能带来的肠道负担、创口愈合延迟等危害,深入阐述诺哈拉呼疗法在促进肠道蠕动、减少并发症等方面的显著优势,详细说明该疗法的具体操作步骤、注意事项以及患者需要配合的关键要点,同时借助图文手册、动态视频演示等直观生动的形式强化讲解效果,帮助患者及家属更清晰地理解相关知识,缓解因对疗法陌生而产生的不安与顾虑,在此基础上护理人员还要系统指导患者在术前开展深慢呼吸技巧的练习,通过反复示范与纠正让患者熟练掌握吸与呼的精准节奏,以及呼吸过程中腹部放松的正确配合方法,为术后疗法的高效实施做好充分的技能储备^[4]。

心理护理在术前干预中同样占据重要地位,护理人员应全

身心投入倾听患者的内心诉求与担忧,结合具体手术方案详细拆解术后疼痛控制的具体措施,清晰勾勒康复进程中的各阶段目标与计划,着重强调诺哈拉呼疗法在缓解术后疼痛、预防便秘等方面的积极作用,用专业且有温度的讲解帮助患者建立起坚定的治疗信心,有效减轻术前普遍存在的焦虑情绪。此外,全面评估患者身体状况也是术前干预不可或缺的环节,护理人员需通过细致检查严格排查可能影响疗法实施的各类禁忌证,比如腹部皮肤是否存在破损、凝血功能是否正常等,从根本上保障术前干预工作的安全性与可靠性,为后续治疗的有序开展提供坚实有力的保障。

3.3 出院指导与延续护理

出院指导是保障疗法长期效果的重要环节,护理人员需为患者制定个性化方案,不仅要详细讲解出院后疗法的操作方法、实施频率及注意事项,还要通过现场演示、让患者及家属模拟操作等方式,确保其熟练掌握手法技巧,同时需指导患者坚持合理饮食结构,每日将饮水量控制在1500至2000毫升并增加膳食纤维摄入,另外要鼓励患者出院后进行散步、太极拳等适度运动,避免长期卧床或久坐,通过运动辅助胃肠动力恢复但需避开剧烈运动以防影响创面愈合^[5];建立延续护理机制则是提升远期效果的关键,可借助电话随访、线上咨询等途径定期了解患者出院后疗法实施情况、排便状况及创面愈合情况,及时解答疑问并给予针对性指导,对于便秘风险较高的患者应适当延长随访周期,以此保障干预效果的持续性,降低远期便秘的发生率。

4 腹部诺哈拉呼疗法的临床应用价值与展望

4.1 核心应用价值

腹部诺哈拉呼疗法在肛肠科术后便秘预防中具有显著应用价值,其优势集中体现在三个核心方面,该疗法以温和手法配合呼吸为核心操作方式,不存在药物副作用与创伤风险,安全性备受认可,适用于绝大多数术后患者,尤其对药物耐受性较差的人群更为友好;它无需借助特殊仪器,护理人员经过系统培训后便能规范开展操作,这种便捷性让其在各级医疗机构都易于推广;其效果还呈现出全面性特点,不仅可通过调节胃肠动力从根源上预防便秘,还能有效缓解患者术后焦虑情绪、减轻创口疼痛,实现预防并发症、提升身心舒适度、促进术后康复的多重目标,与现代护理倡导的整体护理理念高度契合。

4.2 现存问题与发展展望

腹部诺哈拉呼疗法虽已展现出突出优势,但在临床实际应用中仍存在明显不足,其一便是疗法操作规范尚未实现完全统一,不同研究中手法力度、操作时长等关键要素往往存在差异,这直接影响了效果评价的客观性与准确性;其二相关研究大多采用单中心小样本的设计模式,缺乏多中心大样本的临床数据支撑,导致疗法的证据等级仍有较大提升空间;其三针对疗法

作用机制的研究多停留在基础生理层面，在分子生物学、神经内分泌学等更深层次机制的探讨上还存在明显欠缺。

针对这些问题，未来的研究可从多方面系统推进，首先需制定统一的疗法操作规范与质量控制标准，同时结合不同病情、不同体质患者的特点明确个性化干预方案，为临床操作提供精准指引；其次应重点开展多中心、随机对照研究，通过积累高质量临床证据为疗法的广泛推广筑牢基础；再者要进一步深化作用机制研究，依托现代医学技术深入揭示疗法调节胃肠功能的深层原理。除此之外，还可积极探索该疗法与中医护理技术、营养支持等其他干预手段的联合应用模式，构建更为完善的术后便秘预防护理体系，从而进一步提升临床护理质量，

让疗法的优势得到更充分的发挥。

5 结论

肛肠科术后便秘的预防护理不能局限于单一干预方式，而应实现生理与心理的协同调节，腹部诺哈拉呼吸法凭借手法轻柔、身心联动、安全高效的特点，在术后便秘预防中凸显出独特优势，它通过规范的全周期护理实施路径，能够有效改善胃肠动力、缓解患者负面情绪，既降低了便秘发生率，也提升了患者术后的舒适度与康复质量，当前该疗法虽在临床应用中存在规范不统一、证据支撑不足等问题，但随着研究不断深入与实践逐步完善，其必定会成为肛肠科术后便秘预防护理的重要手段，为提升肛肠外科护理水平提供有力支撑。

参考文献：

- [1] 赵晔.肛肠科良性疾病手术后便秘的护理进展研究[J].中国科技期刊数据库医药,2024(3):25-26.
- [2] 黄旭晓.中医护理干预对肛肠科术后便秘的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2022(9):103-104.
- [3] 李军,张小丽,郭婧娇.循证护理对行腰麻手术的肛周疾病患者术后排便状况的影响[J].国外医学:护理学分册,2022(2):23-24.
- [4] 董美杰.中医护理干预对肛肠科术后便秘的影响分析[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2023(11):100-101.
- [5] 司华清.护理干预对老年患者肛肠科术后便秘的影响[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(8):93-94.