

# 清晨，让术后卧床患者“肠”开心

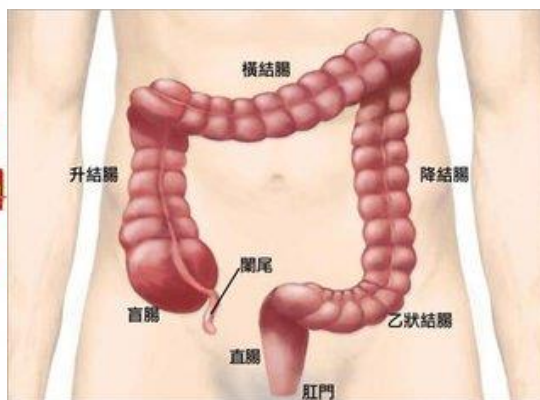
## —预防骨折术后患者便秘的健康宣教

陕西中医药大学附属医院

袁露 王若楠 孙菊

便秘是骨折术后患者最常见的并发症之一，其发生率可高达90.47%。西医认为，患者创伤及手术打击大、卧床时间长，伤口疼痛，胃肠蠕动减慢，结、直肠及肛门括约肌松弛造成便秘。中医认为，腑气不通、气机不畅是老年卧床患者便秘的根本，故治疗宜以行气、导滞、通腑为主。陕西中医药大学附属医院骨病科是卫计委国家重点专科，结合患者实际开展许多中医特色优势诊疗及护理技术，如灸疗、蜡疗、穴位贴敷及穴位按摩等。因此，我科医护人员针对人体腹部穴位制定出了腹部经穴按摩法来解决骨折术后卧床患者便秘问题。

基于中医的子午流注之理论，“卯时”（早晨5-7点）为大肠经当令，大肠运动频繁，气血充盈的最佳时期。此时进行让患者根据腹部穴位进行按摩，唤醒“沉睡的”腹部肠道，更有利于患者轻松排出肠内废物。

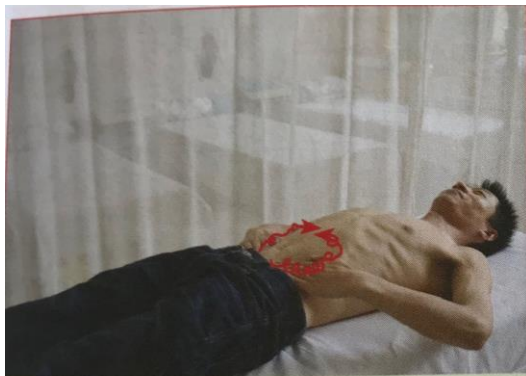


### 做法

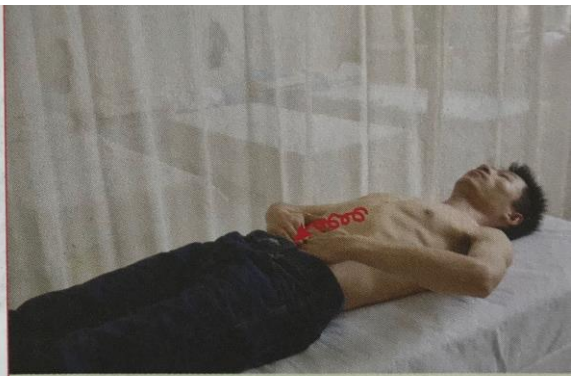
第一步：按摩心窝：两手缓缓上提，在胸前两手中三指（食指、中指、无名指）对接并按在心窝部位（即胸骨下缘下柔软的部位，俗称心口窝的部位），由右→上→左→下按顺时针方向做圆周运动，按摩21次，再从右向左逆时针按摩21次。



第二步：回环按腹：以两手中三指由心窝顺摩而下，即一边顺时针转动按摩一边往下移，移至脐下耻骨联合处（即小腹下部毛际处），再以两手中三指由耻骨处向两边分开，一边按摩一边向上走，两手按摩回到心窝处，两手交接而止。循环做共 21 次。



回环按摩腹中线



回环按摩腹两侧

## ● 推腹散气结，养生保体健

脏腑失调是一切疾病发生的根本原因。推腹可以刺激腹部内脏运动，使脏腑气血运行通畅。推腹的过程中胃经、脾经、胆经等经络区域的穴位都可以推按到，所以经常推腹可以达到舒肝理气、开胃健脾，补肾养心的效果。并且对人体消化系统、内分泌系统、生殖、泌尿系统的病变效果显著，尤其对脾胃虚弱、肥胖、高血脂、脂肪肝、糖尿病、前列腺增生、肥大、妇科疾病以及内分泌紊乱导致的失眠等疗效尤为突出。

### 做法

推按腹中线：双手平齐放在胸口，手掌朝下，以两手中三指相接，指尖对指尖，由心窝腹中线部位慢慢地稍稍用力往下推按，直推至耻骨联合处，共 21 次。



### ● 按穴 5 分钟

每天早上醒来后，花 3-5 分钟按揉一下足三里、三阴交、曲池、合谷、内关等穴位，能够达到宁神顺气、平息内乱、调理脾胃、补肝滋肾的作用。

#### 做法

取足三里、三阴交、曲池、合谷、内关五个穴位，每个穴位用大拇指按揉，每个穴位按摩一分钟，注意两侧都要按到。

