**术前评估和准备影响术后康复**

前文讲述了[结肠癌的手术治疗，](https://link.zhihu.com/?target=http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI4MTQxNzQzMQ==&mid=2247486540&idx=1&sn=91827584974ef148e690e46eb399f16c&chksm=eba8cff4dcdf46e2ff4de2f782003454373201e21fc7680bf9370b1948913fe635708c8cd954&scene=21%23wechat_redirect" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)本文将讲述结肠癌术前和术后的情况。结肠癌的手术和直肠癌不同，将分别讲述。

结肠癌术前，患者需要接受检查，评估是否适合手术以及可能的风险。手术的可能风险和副作用取决于几个因素，如手术的范围和患者术前的总体健康状况。手术过程中或手术后不久出现的问题包括出血、感染和腿部血栓。术前检查可能包括验血、血压检查和心脏检查（ECG）等。当然术前对肿瘤进行详细影像检查也是很重要的。关于结直肠癌患者的检查，可阅读此前文章[疑似结直肠癌时，确诊所需的检查都有哪些？](https://link.zhihu.com/?target=http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI4MTQxNzQzMQ==&mid=2247485436&idx=1&sn=ae4e3e590c537f4a9f988ba9fbe98deb&chksm=eba8c444dcdf4d52cd48bba28b45c7a4b3ef556d590d3506deb25f33ea2c7d53bc208ee863e0&scene=21%23wechat_redirect" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

如果患者吸烟，尽可能尝试在手术前戒烟，这将有助于降低出现胸部并发症（例如胸部感染）的风险。而且在手术后还能有助于伤口愈合。很多人可能破罐子破摔或不了解戒烟的好处，其实哪怕是术前突击性的戒烟，也有助于降低术中风险，有助于术后康复。

对于某些类型的肠道手术，患者可能需要遵循特殊的饮食或在手术前服用几天的泻药来清空肠道。手术当天也会要求在一段时间内禁食禁水。术前谈话中，医生或护士都会告诉患者和家属相关准备工作，请务必遵医嘱。

手术前，可能会给患者注射抗生素以预防感染。外科小组的一名成员，通常是住院医生，会告知患者/家属手术的基本情况，并需要家属签署手术知情同意书。如果患者可能在手术后造口，那么[造口护理](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E9%80%A0%E5%8F%A3%E6%8A%A4%E7%90%86&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)护士将会向患者和家属解释如何进行护理。如果患者对手术有任何问题或担忧，这是一个很好的机会来咨询医护人员。

一些医院遵循强化康复计划，旨在减少住院时间，加快康复速度。这也需要患者及家属对患者身体的康复更加关心。

手术期间及术后一段时间内，医院将为患者提供弹性长袜，这是为了防止血栓。对于肠癌手术患者，腹带通常也是需要的。

**结肠癌术后：住院期间的照护和康复**

大部分情况下，患者在手术结束直接送回病房。少数情况下，如果风险较高，患者有可能会进入重症监护室（ICU），在重症监护室有加强的护理，外科医生和麻醉师也会关注患者的病情变化。

此时患者需要时间从麻醉中恢复过来，了解关于麻醉的更多信息，可阅读文章[一文读懂手术麻醉的适应征、作用机制、风险因素和副作用](https://link.zhihu.com/?target=http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI4MTQxNzQzMQ==&mid=2247486155&idx=1&sn=23bce70c054d057a2e13eb7e362833db&chksm=eba8c973dcdf40657edc4fba39b4c8347aab185268a94a930925882ad078bd7941ac542f825c&scene=21%23wechat_redirect" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)。

**打点滴以及各种插管**

当患者术后醒来的时候，会发现身上有好几根管子，这可能很吓人。而且这些插管需要家属配合医生和护士进行各种维护和护理等工作，所以很有必要知道这些管子都是干什么用的。

这些管子包括：

* **[静脉置管](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E9%9D%99%E8%84%89%E7%BD%AE%E7%AE%A1&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)**：患者很可能通过置管在手臂的静脉或锁骨下静脉等部位进行静脉输液，直到可以恢复饮食。
* **导尿管：**一根管子插入膀胱排出尿液。当患者恢复正常饮食并能走到厕所时，导尿管也会被取出。一般不建议导尿管留置太长时间，容易感染，且影响活动和恢复。
* **引流管**：伤口附近的细管，连接到塑料引流袋中，用于排出收集液体，并帮助伤口愈合。几天后，当液体停止排出时，护士会将其取出。家属需要密切关注引流量，及时通知护士更换引流袋；如果渗液突然增加，或引流物质有异常，请及时通知医生或护士。
* **鼻胃管：**一根管子从鼻子进入胃部，连接到塑料引流袋中，用以排出胃液并防止恶心，直到胃肠道能正常工作。同样，家属也需要密切关注引流量，及时通知护士更换[引流袋](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=4&q=%E5%BC%95%E6%B5%81%E8%A2%8B&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)。
* **鼻饲管/鼻胃管**：鼻饲管是一根细管子穿过鼻子，顺着喉咙进入胃。如果患者需要喂食少于3周，可能会接受鼻饲管。护士或医生把管子插进去。这个过程当然令人不舒服，但却是一个快速的过程。

患者也可能戴上氧气面罩。此外[电子泵](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E7%94%B5%E5%AD%90%E6%B3%B5&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)可以通过点滴控制给药，尤其是一开始的止痛药。

不是所有的结肠癌术后患者都会有这些插管。即使都是插管，每个患者根据自己情况的不同，插管的时间长短也各不相同。

**止痛药**

结肠癌术后一周左右感到疼痛是正常的。医生会给与止痛药。很多情况下，术后三天使用的是PCA（病人控制的[镇痛泵](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E9%95%87%E7%97%9B%E6%B3%B5&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)），定时给药或患者疼痛加剧的时候给药。有时也使用[硬膜外镇痛](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E7%A1%AC%E8%86%9C%E5%A4%96%E9%95%87%E7%97%9B&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，一根细管放在背部，连接到一个泵，给予恒定剂量的止痛药。

不是每个患者的疼痛反应模式都是相同的。大多数患者术后清醒过来就觉得痛，有的患者一开始不大觉得疼痛难忍，但是不必强忍疼痛，或寻思为什么我的疼痛模式和别人不一样，及时告知医生和护士进行处理。

三天之后，镇痛泵PCA可能就被撤除了，不会再继续以这种方式镇痛。镇痛泵长期使用不利于患者身体机能的恢复。但如果患者仍然觉得疼痛难忍，或影响睡眠，大可不必强忍，告诉医生或护士，他们会给予口服或注射止痛药。如果给与口服的镇痛药，按时服用止痛药时效果最好。

出院回家后，有时医生也会给一部分止痛药带回家，请遵医嘱服用药物。如果回家后，患者仍有疼痛或疼痛加剧，请联系医生。

**尽快下地活动**

通常情况下，医生和护士都会要求患者在术后第二天就下地活动。这将有助于防止血栓和胸部感染，促进身体恢复。此时患者身上可能还多处插管，感到疼痛、虚弱和不便是难免的，但是要尽可能在家属搀扶且借助器具的情况下，多下地活动。

**伤口和造口**

伤口上有敷料。如果接受的是[开放性手术](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E5%BC%80%E6%94%BE%E6%80%A7%E6%89%8B%E6%9C%AF&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，可能有两处伤口。如果接受[腹腔镜手术](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%85%B9%E8%85%94%E9%95%9C%E6%89%8B%E6%9C%AF&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，可能会有3处较小的伤口。几天后，医生或护士会换药，并清理伤口。

和直肠癌不同，大部分结肠癌患者都不需要永久性的造口，有时可能需要临时性的造口，促进伤口的恢复。如果术后有造口，造口护理护士通常会在术后的第一天过来（和/或在手术前过来），教患者和家属如何照顾它。

患者需要时间来适应造口，无论是在生理上还是情感上。如果有问题，请咨询造口护士或造口师。

**饮食：禁食到[流质食物](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E6%B5%81%E8%B4%A8%E9%A3%9F%E7%89%A9&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)、[半流质食物](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E5%8D%8A%E6%B5%81%E8%B4%A8%E9%A3%9F%E7%89%A9&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)到正常饮食**

通常可以在手术后不久，就恢复正常饮食。一开始可能需要[肠外营养](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%82%A0%E5%A4%96%E8%90%A5%E5%85%BB&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)和肠内营养的支持，以帮助恢复健康。

住院期间护士会对术后患者给予饮食的明确要求，通常遵循禁食到流质食物、半流质食物到正常饮食的过程。请谨遵医嘱。

**出院回家**

通常来说，手术后一周左右就可以回家了，如果是在大型三甲，床位紧张，也不允许患者长期住院的。一周左右后，根据情况，患者可以出院回家，或去小一点的医院进行[康复疗养](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E5%BA%B7%E5%A4%8D%E7%96%97%E5%85%BB&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)。后续还需要接受伤口拆线、康复、随访等，并根据病理检测等的结果确认是否需要进一步的治疗。

大多数医院使用的是吸收的缝合线。这些不需要拆卸，否则缝合线至少要保留10天，医生或护士会告知何时需要拆掉缝线。护士可能会在患者出院回家前把它们取下来。或者患者出院回家后过段时间再去医院拆线。

如果患者有造口，医院会提供回家使用的造口用品。之后可从医院或药店或网上购买这些[造口用品](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=2&q=%E9%80%A0%E5%8F%A3%E7%94%A8%E5%93%81&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)。

营养师或医生护士会告诉患者和家属回家后的饮食建议。但是要找到适合患者的饮食方法需要一些时间。

手术后几周，有时甚至几个月，患者都可能会感到很累。下面的事情可能有所帮助：

* 每天坐的时间尽量少一点
* 每天在家里多走动一点
* 在室外散步

如果有任何不确定的问题或症状，请联系医生。

**结肠癌术后：住院期间的并发症或问题**

任何手术后都有可能出现问题或并发症。肠癌手术后可能出现的问题包括[吻合口](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E5%90%BB%E5%90%88%E5%8F%A3&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)（医生将结肠末端连接在一起称为吻合）渗漏，或者肠道不能正常工作。其他风险包括感染、血栓和出血等。了解更多关于手术并发症的信息，可阅读文章[搞清楚癌症术后常见并发症，更好的准备手术治疗](https://link.zhihu.com/?target=http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI4MTQxNzQzMQ==&mid=2247486305&idx=1&sn=d8f0a10111ea712b4e13b0820a68366f&chksm=eba8c8d9dcdf41cf6c04ed99a566d401f05448ea4103f41c3123de0141d988bb833a0c882db7&scene=21%23wechat_redirect" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)。

许多是小问题，但有些问题可能危及生命。尽快治疗至关重要。

**吻合口漏、[切口裂开](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E5%88%87%E5%8F%A3%E8%A3%82%E5%BC%80&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)、粘连等问题**

少数情况下，结肠末端之间的新连接可能无法黏合在一起，并可能泄漏。这叫做吻合口漏。这会很快导致严重的腹痛，发烧，腹部摸起来很硬。小的渗漏可能会导致患者不排便，不想吃东西，术后体力不好或恢复不佳。泄漏会导致感染，可能需要更多的手术来修复。

处理手段包括：

* 停止饮食
* 抗生素

这可能足以治愈渗漏。但如果这些治疗方法不起作用，有些患者需要更多的手术来修复渗漏。

腹部的切口也有可能会裂开，成为一个开放的伤口，在愈合时可能需要特别护理。

手术后，可能会在腹部形成疤痕组织，导致器官或组织粘在一起。这些叫做[肠粘连](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%82%A0%E7%B2%98%E8%BF%9E&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)。正常情况下，肠子会在体内自由滑动。在极少数情况下，粘连会导致肠道扭曲，甚至会阻塞肠道。这会导致腹部疼痛和肿胀，而这通常在进食后会更严重。可能需要进一步手术来移除疤痕组织。

**肠道不工作**

手术后肠道可能会很慢开始工作。

处理手段包括：

* 停止饮食
* 插入鼻胃管（从鼻子插入胃的管子）以排出胆汁并阻止恶心感

这通常会随着时间的推移而好转。但有些患者如果[肠道阻塞](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%82%A0%E9%81%93%E9%98%BB%E5%A1%9E&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，则需要更多的手术。在肠癌手术后很快发生[梗阻](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E6%A2%97%E9%98%BB&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)是非常罕见的。

**其他风险**

在接受任何大型手术后，患者都存在以下风险：感染、血栓、出血等诸多并发症。

**感染**

手术后患者有感染的危险，比如伤口感染、胸部感染或尿液感染。如果患者有任何感染症状，应及时告诉医生或护士。

感染症状包括：

* 体温高于38度
* 颤抖
* 时冷时热
* 感觉身体不适
* 咳嗽
* 感觉恶心不舒服
* 伤口周围肿胀或发红

医生可能使用抗生素。偶尔，如果患者伤口或[骨盆感染](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E9%AA%A8%E7%9B%86%E6%84%9F%E6%9F%93&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，则可能需要接受另一个手术。

**血栓**

血栓（[深静脉血栓形成](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E6%B7%B1%E9%9D%99%E8%84%89%E8%A1%80%E6%A0%93%E5%BD%A2%E6%88%90&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，DVT）是一种可能的手术并发症，因为术后患者可能不会像平常那样活动。血栓可以阻断血液通过静脉的正常流动。如果腿上有肿胀、发热、红肿或酸痛的地方，及时让医生或护士知道。

血栓可能变得松散，并通过血流进入肺部，造成[肺栓塞](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%82%BA%E6%A0%93%E5%A1%9E&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)PE。症状包括：

* 呼吸急促
* 胸痛
* 咳血
* 感到头晕或头重脚轻

如果患者在家的时候有任何血栓的症状，及时去最近的急诊室。

为了防止血栓形成，重要的多活动，进行腿部锻炼。护士也可能在患者住院期间给与皮下注射以帮助降低风险。患者可能需要继续注射4周，甚至在患者回家后还需要注射。这取决于手术类型。

如果医生要求继续穿血栓袜，请谨遵医嘱。

了解更多关于血栓的信息，可阅读文章[癌症相关血栓的发病风险、危害和诊断](https://link.zhihu.com/?target=http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI4MTQxNzQzMQ==&mid=2247486149&idx=1&sn=dee3bd6ecfe1fbf9d1881f40edab1f5e&chksm=eba8c97ddcdf406bd3756eb5b208715a9137bb3f2ca77eee9da0737c404e6dc08b5ad4a05bcc&scene=21%23wechat_redirect" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，[癌症患者如何预防血栓或降低血栓的发生风险？](https://link.zhihu.com/?target=http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI4MTQxNzQzMQ==&mid=2247486222&idx=1&sn=8db1610bc1df8c50dda784c1487d6cc6&chksm=eba8c8b6dcdf41a0dfd9ac5bbeebf222aba9bd8b030c4f30add2bd849036175302cfb505c48f&scene=21%23wechat_redirect" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)

**出血**

手术后有出血的危险。医生护士会密切监视患者是否有出血的迹象。如果出血，需要的治疗取决于出血的原因和失血量，患者也可能需要输血。

**结肠癌术后：[肠道功能改变](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%82%A0%E9%81%93%E5%8A%9F%E8%83%BD%E6%94%B9%E5%8F%98&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，以及应对管理**

结肠癌的手术和其他治疗会改变肠道的工作方式。改变包括大便间隔时间，大便急迫程度，以及完全排空肠道有多困难等。这些效果通常会在治疗结束后的几周和几个月内得到改善。但有时也可能会持续更长时间，难以适应。

治疗后的肠道变化将取决于许多因素。这些包括接受的手术类型，外科医生切除了肠道的哪一部分，以及接受了什么样的其他治疗。如果接受综合治疗，例如术后接受了化疗，那么副作用可能会更严重，持续时间更长，患者和家属对此要有合理的预期和应对。

**结肠癌手术如何影响肠道工作？**

当未消化的食物通过结肠时，身体会吸收其中的水分。排泄物（粪便）然后储存在直肠中，直到通过肛门排出体外。在切除部分结肠的手术后，大便可能会有点松散，而且更频繁。但这通常会在几周后好转下来，药物可能有助于缓解一些症状。

肠癌手术后，肠道工作方式可能会改变。患者可能：

* 大便更频繁
* 大便发生变化，如腹泻或便秘
* 很少或根本没有预警就大便或放屁，这会给造成尴尬和不便
* 放屁过多，腹胀
* 排便时很难完全排空肠道
* 总觉得自己要大便
* 肛门周围皮肤疼痛
* 患者也可能有一个暂时或永久的造口

这些效果通常会随着时间的推移而改善，可能需要几周或几个月才可能恢复“正常”。但是肠癌术后，排便习惯可能永远不会恢复到癌症治疗前的状态。患者会慢慢形成了一种新的“正常”模式。一开始可能会觉得很难。但请记住，随着时间的推移，情况可能会好转。

**应对肠道变化**

肠道功能可能需要时间才能稳定下来，在此期间，肠道问题可能会影响患者的自信。但患者和家属可以做一些事情来应对，让患者感到更加自信和有掌控感。例如尽可能了解患者排便的大致规律，外出就餐时尽可能确保餐厅或附近有厕所。

患者可以做一些改变来帮助减轻或更好的应对治疗的副作用。以下是一些建议：

* 每天在固定的时间吃少量的食物
* 在肠道功能改善之前，避免食用会引起问题的食物
* 多喝水
* 试着放松和管理感觉到的任何压力
* 尽量保持健康的体重

**肠癌术后饮食**

定时进食有助于促进肠道功能的正常模式。如果患者胃口不好，少吃多餐可能会更容易。每天至少喝一到两升液体，特别是如果患者大便较稀或腹泻。

尽可能在饮食中包括[高蛋白食物](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E9%AB%98%E8%9B%8B%E7%99%BD%E9%A3%9F%E7%89%A9&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，如鱼、肉和蛋，将有助于身体在手术后痊愈。尽量保持健康、均衡的饮食，吃多种不同的食物。但有些食物可能会引起问题，有些食物会让大便更松，或者导致放屁更多。患者和家属可能需要做点实验来找出哪些食物让患者不舒服，或每天记下患者都吃了什么，以及哪些食物造成了问题。

当然，每个患者都不一样，应该吃什么并没有固定的规则。但肠癌术后患者应该避免最容易引起问题的食物，例如：

* 高纤维的水果和蔬菜：这对普通人来讲是好的，但是不适合肠癌术后患者
* [洋葱](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E6%B4%8B%E8%91%B1&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)、豆芽和卷心菜
* 豆类，如豌豆或扁豆
* 汽水和啤酒
* 富含脂肪的食物

当患者肠道功能稳定下来时，试着逐渐地重新摄入引起问题的食物。此时可能会发现它们不再影响患者的肠道。

**放屁**

有些人在肠道手术后会出现放屁过多或腹胀的问题。以下是一些建议：

* 慢慢吃，细嚼慢咽
* 豆类、啤酒、口香糖、汽水和洋葱会引起放屁，尽量避免这些饮食
* 有些人发现茴香或[薄荷茶](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%96%84%E8%8D%B7%E8%8C%B6&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)可能有帮助

**药品：止泻药**

如果患者大便频繁，医生可能会建议服用止泻药。最常用的药物是洛哌丁胺（易蒙停）。它的作用是减缓肠道，所以大便需要更长的时间才能通过。这样可以让大便有更多的时间吸收水分，所以大便就不会太稀了。它还可以减少需要去厕所的频率。

有规律地服用洛哌丁胺，饭前半小时服用，对某些人效果很好。[洛哌丁胺](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=3&q=%E6%B4%9B%E5%93%8C%E4%B8%81%E8%83%BA&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)也有糖浆，所以患者可以根据需要调整剂量。可能需要时间才能找到最适合患者的剂量。医生可能会建议从低剂量开始，增加剂量直到有效。

只要有需要，服用洛哌丁胺是安全的，但有任何问题应该咨询医生。

医生可能也会建议膳食纤维。这有助于排出大便分量加大，如果大便经常量少，[膳食纤维](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=2&q=%E8%86%B3%E9%A3%9F%E7%BA%A4%E7%BB%B4&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)也会有所帮助。

至于便秘，医生可能会建议大便软化剂或泻药。

**保护好肛门周围的皮肤**

如果经常大便，或者手术后大便稀，臀部周围的皮肤可能会变得酸痛。如下建议可能有帮助：

* 保持肛门周围皮肤清洁干燥
* 使用不含香料的湿巾，因为它们比厕纸更柔软
* 使用吸水垫帮助保护皮肤
* 用温水和简单的肥皂清洗皮肤，不要使用含香精的肥皂或其他产品
* 用柔软的毛巾轻拍皮肤，或者在凉爽的环境下使用吹风机
* 穿宽松、舒适的内裤和衣服会有所帮助
* 管理压力：情绪也会影响肠道。焦虑和紧张的情况可以使排便更稀，更频繁。如果感觉不到对肠道的控制，这本身就是一种压力。学习如何放松可能有助于肠道稳定，并将有利于患者的总体健康。

**如厕习惯的改变**

因为肠道功能的改变，患者如厕习惯也会随之改变。这些习惯包括花多长时间上厕所，以及当感到有便意的时候，什么时候上厕所。

尽量不要长时间坐在马桶上，试着坚持到有强烈的大便的欲望为止。一开始这可能很难。但随着时间的推移，患者会越来越熟悉在大便之前自己能坚持多久。

**外出时做好准备**

如果排便习惯不可预测，患者可能会担心外出，尤其是去一个新的地方。为了避免或应对外出时发生的事故，提前做好准备可以帮助患者更加自信。

* 准确知道要去的地方，厕所都在哪里
* 使用残疾人厕所
* 也可提前穿上纸尿裤
* 打包如下物品随身携带，以防万一：止泻药洛哌丁胺/易蒙停、造口袋（如果有造口）、湿巾、备用内裤（和备用长裤）、护垫、[舒缓霜](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E8%88%92%E7%BC%93%E9%9C%9C&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)和塑料袋

**适度的运动**

经常锻炼有助于保持肠道正常工作。癌症及其治疗的副作用会使运动变得困难，但一点点锻炼总比不锻炼要好。

每天走一小段路对保持肠胃蠕动和规律有很大的影响。锻炼也被证明可以增加能量水平，所以尽可能可能每天坚持少量的运动，随着体力恢复运动可以更多一些运动。

**术后随访**

通常在手术后几周患者会去看外科医生门诊。他们会检查患者身体状况，检查伤口，以确保恢复良好。

在门诊之前，列一个患者和家属想问的问题清单是有帮助的，最好带一个朋友或亲戚和一起去，帮着记录医生回答，提醒问医生应该问的问题。

在几周后和外科医生门诊时，所有的病史资料都应该非常完整了（包括术后的[大病理](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E5%A4%A7%E7%97%85%E7%90%86&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)）。记得咨询外科医生手术结果，疾病的[病理分期](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E7%97%85%E7%90%86%E5%88%86%E6%9C%9F&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)，以及是否需要进一步的治疗。手术后需要更多的治疗并不罕见。这可能是化疗或放疗，或有时更多的手术。外科医生也可以给任何需要注意的活动的建议。

关于术后治疗，手术后需要更多的治疗并不罕见。例如，有些人可能需要：

* 化疗或放疗，以减少癌症复发的风险（辅助治疗）。
* 如果肿瘤周围的组织中仍有癌细胞（即手术切缘阳性），则需要接受再次手术或放疗消除或缩小任何未完全切除的癌症，这被称为[抢救性治疗](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E6%8A%A2%E6%95%91%E6%80%A7%E6%B2%BB%E7%96%97&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)。

术后治疗可咨询外科医生，同时也建议咨询放疗医生和/或内科医生。

根据手术情况，外科医生也能给与其他方面的一些建议，比如多久可以回去工作，手术对性生活的影响等等。

如果在手术后不需要进一步的治疗，那么患者仍然需要规律的随访。多久一次取决于癌症的类型和期别。后续[随访检查](https://zhida.zhihu.com/search?content_id=109736869&content_type=Article&match_order=1&q=%E9%9A%8F%E8%AE%BF%E6%A3%80%E6%9F%A5&zhida_source=entity" \t "https://zhuanlan.zhihu.com/p/_blank)包括影像检查和验血等，通常每隔几个月进行一次，早期相对频繁，随时间推移随访频率降低。