

手术前后怎么补充营养

陈 丽

内江市中医医院(新区)手术室 641000

【中图分类号】R61

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2023)05-084-01

据相关文章显示,外科患者手术前后出现营养不良的概率较高且极易影响病人免疫系统功能,增加术后感染的风险,及时补充手术前后病人的营养状况,能够有效的帮助病人增强身体免疫能力,恢复身体健康。今天,本篇主要从五类营养元素入手,向大家介绍有关手术后如何补充营养,并简单介绍了术前营养补充的注意事项。三分医,七分养,十分防!

一、术前营养补充

手术前的病人如果没有特殊的营养不良的情况,一般不需要格外的补充营养,可以通过适当的补充含有维生素和蛋白质的食物改善患者一般健康状态,从而更好的应对手术。同时做好患者术前禁食监督以进一步降低术中意外的发生概率,做好饮食种类调整,降低油腻、难消化的食物摄入量,可以将部分大块的食物用食物研磨机器打碎成半流质状,从而促进手术前营养的消化吸收。

二、术后营养补充

手术后的病人身体处于相对虚弱的状态,胃肠道消化吸收功能相对较差,所以在此期间病人家属最好根据医嘱以及病人的恢复状态选择合适的补品和食物,而手术后怎么补充营养,本篇给出以下五点建议。

(一) 增加优质蛋白摄入

优质蛋白是帮助手术后病人加快伤口愈合进程的关键营养元素,在人体所需的营养元素占比中占据重要地位,所以手术后的病人应当充分补充富含优质蛋白的食物,如蛋类(鸡蛋、鹅蛋)、奶类(牛奶、豆奶)、鸡鱼虾肉类等,规避术后由于低蛋白引起的其他风险,帮助手术伤口愈合。需要纠正的是,部分地区认为鱼虾等属于刺激、寒凉的食品,但其实正常食用的情况下,鱼虾类等食物不会产生强大的副作用,发物仅针对于部分人群,并不是所有人群都需要忌口。

(二) 平衡膳食纤维

部分手术对于患者术后的大小便造成一定的影响,再加上术后大多数病人需要绝对卧床休息致使肠蠕动状况不佳,非常容易出现便秘的情况,而便秘对于手术后病人的影响是十分痛苦和严重的,对于胸部手术的病人,便秘容易造成气胸,对于心脏手术的病人,便秘容易增加心脏负担不利于血液迅

速回流,所以手术后的病人应当及时补充富含膳食纤维类的食物,各种绿叶蔬菜尤其是芹菜及地瓜、燕麦等粗粮,都有助于加强手术后病人胃肠蠕动、促进消化。

(三) 维生素补充

各类维生素尤其是维生素C对于手术后病人的伤口愈合具有一定的积极作用,所以手术后病人应当加强富含维生素C的食物的摄入,如新鲜水果(橙子、苹果)、蔬菜(白菜、西兰花)等;维生素B对于神经具有一定的营养作用,能够有效的缓解手术后病人焦虑、痛苦的等负面情绪,所以手术后病人可以适当摄入、花生、根茎类蔬菜(西兰花、圆白菜)等一系列富含维生素B的食物。

(四) 摄入矿物元素

根据手术部位、手术麻醉方式的不同可以将外科手术分为多个种类,而部分手术具有部分特殊的需求,像骨科手术需要及时补充钙元素,所以在加强此类病人的营养时应当选择牛奶、豆制品等及时补充动植物蛋白;腹部手术的病人由于手术部位的特殊容易造成钠离子钾离子的丢失,所以此类手术后的病人应当及时的摄入含钾丰富的食物,如菌类(猴头菇、平菇、木耳)、西瓜、豆类(黄豆、黑豆)等。

(五) 补气养血

从中医的角度看,手术损伤皮肤、筋膜,耗损营卫之气,为尽快帮助病人恢复身体健康应当及时补充气血,推动气血运行,可以选择部分药膳,为手术后的病人补充气血,各类中成药,如八珍汤、十全大补丸、参类(党参、太子参)等。另外,部分女性患者手术后血虚的状况会加重,所以应当适当选择当归、熟地、阿胶等药物。同时,可以为手术后的病人合理搭配食材,如熬制乌鸡山药汤、鸽肉百合银耳汤等。

三、结束语

需要注意的是,外科手术患者进行的手术种类不同,因此在营养食品的选择方面具有一定的差异,手术后及时补充病人营养应当以病人进行的手术种类为依据。以上就是关于加强手术前后病人营养的一些相关知识,大家可以充分了解一下,希望本篇内容能够带给您更多的启发。

(上接第83页)

疼痛不敢用力排尿而导致排尿困难。护理上要做好患者的思想工作,解除其紧张情绪,引导其放松,采取听流水声、温水冲洗会阴部、热敷及按摩下腹部等方法促进排尿。诱导无效者给予导尿,尿管留置时间不要超过3天,每日用生理盐水加庆大霉素冲洗膀胱及更换尿袋,预防泌尿系感染。

预防褥疮:胸腰椎压缩性骨折后,由于骨折疼痛,患者不敢翻身,腰骶部及双侧肩胛部长期受压,局部缺血而产生褥疮。为防止褥疮的形成,护理上要做好解释工作,帮助患者翻身,取舒适体位,予大黄红花酊按摩肩部、背部、骶尾部等骨突部位,促进血液循环,增强皮肤的抵抗力。使用便盆时,不

要硬塞,应将患者臀部抬起,指导患者腰腾空,再将便盆放入。

预防肺部感染:患者卧床后因位置改变不大和呼吸不深,可使支气管处积留痰液,日益加重,形成感染。预防上要经常变换体位,使肺脏得以自体运动;鼓励患者做全身的锻炼,如扩胸运动、深呼吸、做有效的咳嗽动作,定期翻身拍背,促进肺内分泌物和积痰排出。

预防泌尿系感染:患者卧床后,膀胱长期处于固定位置不动,尿内碱性残渣沉积膀胱底部,不易随尿液排出,久之可引起泌尿系感染。预防上要鼓励患者多饮水,保持尿液通畅。保持尿道口和会阴部的清洁卫生,女性患者每天会阴清洁2次。