

术后饮食也讲究，别让嘴巴拖累你的恢复速度！

孟 敏

成都市郫都区安靖街道社区卫生服务中心 611731

【中图分类号】R473

【文献标识码】B

【文章编号】2095-7718 (2024) 10-162-01

手术做完了，身体虚弱，大家都知道术后需要好好调养，饮食是其中至关重要的一部分。然而，很多人一出手术室，尤其是恢复得差不多的时候，就开始打起“小算盘”，想着是不是可以敞开吃喝了。慢着点！术后的身体可没你想象的那么“坚强”，饮食上的不注意，不仅可能会拖慢你的恢复速度，还可能引发一系列不必要的小问题。今天，我们就来聊聊那些术后饮食中需要注意的小细节，毕竟，恢复得快慢，有时候还真是“吃”出来的。

先从术后的第一口说起。术后不久，尤其是全麻或腹部手术的患者，肠胃功能会暂时处于“半罢工”状态，别急着大吃大喝。手术后的身体就像是一辆刚熄火的车，突然强行启动，很可能出问题。术后初期，清流质饮食是比较合适的选择，比如米汤、蔬菜汤、清淡的粥等等。这类食物既能帮助恢复身体能量，又不会给肠胃带来太大负担。很多人术后胃口会比较差，消化系统也还在恢复中，这时候清淡易消化的饮食既能缓解胃肠的压力，又能避免恶心、呕吐等症状的发生。

不过，吃得清淡并不意味着要完全没滋没味。术后饮食的关键在于保持营养均衡。我们可以通过食材的选择，确保术后摄入足够的蛋白质、碳水化合物和维生素，而不是一味追求“没油没盐”。适量摄入优质蛋白质是帮助身体修复的重要途径，比如瘦肉、鱼肉、鸡蛋、豆制品等等。这些食物不仅能为身体提供足够的营养，还容易被消化吸收。很多人术后会觉得胃口不好，不妨从少量多餐开始，一次不必吃得太多，但可以多餐次，既能补充营养，也不至于让消化系统“超负荷”。

说到这里，很多人都会想：“那我术后是不是只能喝汤吃粥？这也太单调了吧。”其实不然，虽然术后初期的饮食要求清淡，但这并不意味着你不能吃有点滋味的东西。可以在医生的建议下，适量增加一些容易消化的蔬菜和水果，比如胡萝卜、南瓜、菠菜等富含维生素的食材，这些食物不仅营养丰富，还能帮助肠胃逐渐恢复功能。同时，水果中的维生素C对伤口的愈合也有一定的帮助。不过，水果选择也要适度，比如柑橘类水果虽然富含维生素，但其酸性较强，术后早期摄入可能会刺激胃肠道，因此还是要谨慎选择。

另外，术后常见的一个问题是便秘。这个时候，适量增加膳食纤维的摄入显得尤为重要。蔬菜、水果、全谷类食物都是不错的选择，可以帮助促进肠道蠕动，缓解便秘问题。不过，术后初期不宜一下子摄入太多纤维，这可能会给已经虚弱的肠胃带来不适。还是那句老话，循序渐进，不急不躁。你可以慢慢增加蔬菜和粗粮的比例，逐渐帮助肠胃适应这样的变化。

术后饮食中，还有一个常常被忽略的小问题，那就是水分的补充。手术后，身体会失去大量水分，尤其是一些长时间的手术，身体需要通过补水来恢复代谢平衡。然而，很多人术后不愿多喝水，担心频繁上厕所会影响休息，或者因为没有口渴的感觉就忘了补水。其实，术后补充适量水分非常重要，它不仅帮助排除麻醉药物的残留，还能帮助身体代谢废物和加速伤口愈合。建议大家术后可以选择白开水、温和的淡茶或淡盐水，避免刺激性的饮料，像咖啡、碳酸饮料这些都暂时放一放。

再来说说脂肪。很多人可能认为术后身体虚弱，需要吃一些油脂来增加能量。的确，适量的脂肪摄入对身体有好处，但要注意的是，术后饮食应当以“适量”而不是“过量”为原则。摄入过多油腻食物不仅会加重肠胃负担，还可能导致胆汁分泌增多，对消化系统带来额外的压力。尤其是那些刚经历过胆囊、肝脏等手术的患者，更要避免高脂肪食物，以免引起消化不良、腹胀等问题。因此，术后饮食中的脂肪应当选择植物油、鱼油等健康脂肪，而尽量避免动物油脂。

术后饮食不仅仅是为了让身体恢复得更快，它还是帮助身体逐步适应手术后生活的重要环节。无论你经历了什么类型的手术，饮食上的调理都是不容忽视的。等到术后恢复得差不多时，饮食上可以逐渐恢复正常，但也不要急于大吃大喝。身体就像一部精密的机器，术后的修复需要时间和细致的呵护。即便你感觉好得差不多了，也不要急着恢复“重口味”饮食，因为消化系统的完全恢复可能比你想象的还要慢一些。

总之，术后的饮食调理，是保证身体顺利恢复的重要环节，别让嘴巴成为你康复的绊脚石！

（上接第 161 页）

5.7 定期随访与评估

定期随访，以了解患者的康复状况和需要解决的问题。根据评估结果，及时调整护理计划，以满足患者不断变化的需求。

随着岁月的流逝，人体的各种机能都会逐渐出现退行性改变，其中，吞咽功能也不例外。然而，在现实生活中，我们常常容易忽视这一重要的生理过程。吞咽功能不仅仅关乎我们的进食，更直接关系到我们的健康和生活质量。因此，

我们必须对吞咽功能给予足够的关注，及时发现并改善吞咽障碍问题，从而确保人们的进食安全。口腔护理对每个人来说都非常重要，它不仅仅是一个清洁过程，它更是一个综合性的健康管理策略。对于吞咽障碍患者来说，口腔护理的重要性不言而喻。通过有效的口腔护理，不仅可以改善和维持患者的口腔卫生状况，还可以预防和治疗口腔相关疾病，降低肺部感染等并发症的发生率。因此，我们应该重视口腔护理在医疗护理中的地位和作用。