

妇科手术前后饮食需注意些什么？

复旦大学附属肿瘤医院 9W 妇科 张 易

妇科手术范围很广，比如宫颈癌根治术、卵巢癌根治术等，有的手术甚至还会牵涉到肠道部分切除或肠粘连分解，所以很多患者会担心过早进食是否会引起肠梗阻，过晚进食又怕影响到术后的康复，那么到底何时开始进食呢？手术前后需要吃些什么才能快速康复呢？接下来就和大家聊聊饮食那些事。

一、妇科术前可以吃些什么？需不需要进补？

现在，大医院的病房周转率非常快，一般患者今天入院，明后天就要手术了。所以基本上术前一天进食流质：主要包括各种各样的汤，如菜汤、鱼汤、米汤，不要进食牛奶、豆浆以防肠胀气。一般患者无需进补，所有患者入院后护士都会给予营养评估，如果不合格者都会立即通知医生。医生会根据患者的实际情况给予口服营养液，必要时也会给予补液。

二、为什么不建议术前术后饮用牛奶、豆浆？

牛奶、豆浆属于富含蛋白质的食物，消化过程中会产生气体，刺激胃肠蠕动，容易引起胃肠道胀气。同时，很大一部分亚洲人种因肠道中缺乏乳糖酶，不能将牛奶中的乳糖分解为葡萄糖和半乳糖，这些乳糖在肠道内停留，与肠道内细菌发生反应，生成一些短链脂肪酸和气体，更容易有腹胀的不适感，影响术前肠道准备和引起术后腹胀。故建议术前暂停饮用牛奶、豆浆，术后必须等肠道完全恢复后才可逐步添加牛奶和豆浆类食物。

三、术后何时可以进食？还是需要排气后再进食？

由于医生手术技术的提高，也为了促进患者早日康复，现代手术已无需患者等到排气后再进食。一般不动肠术后 6 小时麻醉清醒后可以给患者少量喝水，但一次不要超过 100 mL。术后第一

天可以吃些流质即各种各样的汤，如米汤、菜汤、鱼汤等，需少量多餐，由于存在个体差异，可以逐步增加进食量和品种，以个人感觉是否舒服为标准，但记得不要太油腻，可以把菜上的油撇掉一点，总之需清淡饮食。如果是切肠患者，则需根据医生的医嘱再进食，避免发生肠梗阻。

四、什么叫流质饮食、半流质饮食和软食？包括哪些？

1. 流质饮食（liquid diet）是极易消化、不含渣、呈流体状态在口腔内能融化成液体的膳食，如各类肉汤、米汤和果汁等。医院常用流质膳食一般分为5种：流质、浓流质、清流质、冷流质和不胀气流质（表1）。

表1 流质的分类

种类	描述	举例
普通流质	流体状、含渣少	肉汤、米汤、果汁
浓流质	无渣、较稠	较稠的藕粉、鸡蛋薄面糊
清流质	清淡稀薄	清米汤、蔬菜汤、过滤果汁、稀藕粉
冷流质	凉的、无刺激性	冷米汤、冷藕粉、果汁胶冻
不胀气流质	不含奶、豆制品和过甜成分	无蔗糖、牛乳和豆浆等产气成分的流食

2. 半流质饮食（semi-liquid diet）是较稀软、易于吞咽和消化的膳食，外观呈半流质状。食物要求：细、软、碎、易咀嚼和吞咽，为少膳食纤维、无刺激性的半固体食物。食物选择：稀饭、鸡蛋羹、细面条、面包、小馄饨、芝麻糊和蛋花汤等。肉类可选择猪肉、鸡肉，应煮烂、切碎，也可制成肉泥。

3. 软食（soft diet）是介于普食与半流质之间的膳食，其特点是膳食纤维少，易于咀嚼和消化，是半流质饮食向普食过渡的中间膳食。食物选择：主食以发酵类面食为主，如偏软的米饭、面条，包子和饺子等应选择含纤维素少的蔬菜作为馅料。肉类应选择细嫩的瘦肉，多选用禽肉和鱼虾等，也可制成肉丸或肉末。多用含膳食纤维少的蔬菜，如南瓜、冬瓜和薯类等，可煮烂制成菜泥。

五、术后何时可以进补？

有些患者出院时会问术后我能吃孢子粉、龟鳖丸或者其他的补品吗？中医认为虚不进补，由于术后患者还比较虚弱，所以没有康复前不建议吃些补品，我们提倡食物进补，即可以吃些含蛋白质丰富的食物如肉类、排骨汤、鸡汤、鸡蛋以及新鲜的蔬菜水果，注意营养均衡，其对于提高机体的抵抗力，增加免疫力有很好的帮助，而且丰富的蛋白质有利于伤口的生长愈合。