

肠癌术后未排气能不能吃东西？

复旦大学附属肿瘤医院大肠外 2 科 复旦大学上海医学院肿瘤学系 陈奕宽

“手术后一直没放屁，肚子胀得难受，到底能不能吃东西？”这是许多肠癌术后患者和家属关心的问题。排气（放屁）是肠道功能恢复的重要信号，但术后未排气时如何科学饮食，关系到患者康复速度和并发症风险。这里主要为患者解答这一常见困惑。

一、为什么术后排气如此重要？

1. 排气是肠道“苏醒”的标志

肠道手术（尤其是涉及肠切除或吻合）后，肠道会暂时处于“麻痹”状态（医学上称为术后肠麻痹）。排气意味着：肠道蠕动开始恢复、消化液分泌逐步正常、吻合口愈合良好，无梗阻。



2. 未排气时进食的风险

如果肠道尚未恢复蠕动就过早进食，可能导致：
 腹胀加重：食物堆积在肠道，引发胀气、疼痛。
 呕吐：胃内容物无法向下排空。
 吻合口压力增加：可能诱发吻合口瘘。

研究数据：一项针对 500 例结直肠手术的研究显示，过早进食使吻合口瘘风险增加 3 倍。

二、术后未排气，究竟能不能吃？

1. 完全禁食阶段（术后 0~12 小时）

建议：绝对禁食禁水。

原因：此时肠道处于麻痹期，连水都可能加重腹胀。

替代方案：静脉输液补充能量和水分。

2. 试探性饮水阶段（术后 12~48 小时，未排气）

允许：少量（10~20ml/次）饮用温水或葡萄糖水。

禁忌：牛奶、豆浆等产气饮品。

观察重点：是否出现腹胀 / 呕吐、肠鸣音。

临床经验：约 60% 患者在此期间开始恢复肠鸣音，为排气做准备。

3. 流质饮食阶段（排气后）

一旦排气，可逐步尝试：米汤、藕粉、肠内营养制剂（如短肽型）。

三、特殊情况处理

1. 超过 72 小时未排气怎么办？

需警惕术后肠梗阻，应立即告知医生，可能需胃肠减压（插胃管）、腹部 X 线或 CT 检查、禁食并加强静脉营养。

2. 造口患者如何判断？

回肠造口：术后 24~48 小时即有肠液或气体排出。

结肠造口：通常需 2~3 天。

四、常见的促进排气的科学方法

1. 早期活动

术后 6 小时开始床上少量活动、24 小时后尝试坐起或站立。研究证实早期活动可使排气时间提前 12 小时。

2. 咀嚼口香糖

通过“假饲”刺激迷走神经，促进肠蠕动，临床数据提示每天嚼 3 次口香糖，排气时间缩短 20%。

表 饮食恢复时间表（供参考）

术后时间	饮食状态	可进食种类
0-12 小时	禁食	仅静脉输液
12-48 小时（未排气）	试探性饮水	温水 / 葡萄糖水
排气后 24 小时内	清流质	米汤、藕粉、营养粉
排气后 48 小时	流质	稀粥、蛋花汤
排气后 72 小时	半流质	烂面条、蒸蛋
术后 1 周	软食	豆腐、鱼肉末

五、这些误区要避免

“喝萝卜汤促排气”：萝卜产气，可能加重腹胀；

“强行早进食恢复快”：增加并发症风险；

“只喝白粥营养够”：需配合肠内营养粉。



最后需要强调的是，未排气前严格禁食，可少量试水但需观察反应。排气是饮食升级的“通行证”，从清流质逐步过渡。超过 3 天未排气需就医，排除肠梗阻。早期活动 + 咀嚼口香糖能有效促进肠道恢复。记住需要耐心等待肠道“复工”，比强行进食更重要。

（本文编辑：赵广智）

