

消化道息肉术后护理： 注意日常饮食“软烂阶段”

文 / 西安医学院第二附属医院 陈瑛

关键词：消化道息肉术后护理；饮食护理；术后恢复

患者做完消化道息肉切除手术后，出院时总会收到“近期饮食以软烂为主”的医嘱。这个“软烂阶段”看似简单，但不仅关系到患者伤口术后能否正常愈合，还直接影响患者术后的恢复质量和身体健康。接下来，我们就一起深入了解消化道息肉术后饮食“软烂阶段”的科学护理方法。

一、认识“软烂阶段”

消化道息肉术后，患者胃肠道黏膜受到了一定程度的损伤，需要时间来修复。“软烂阶段”是术后恢复的重要过渡时期，一般从术后24~48小时开始，持续1~2周，具体时长会因手术方式、息肉大小和数量、患者身体状况等因素而有所不同。在这个阶段，患者胃肠道处于相对脆弱的状态，消化功能尚未完全恢复。此时，过于粗糙、坚硬的食物会对伤口产生摩擦、刺激，增加出血、穿孔等并发症的风险；而软烂的食物容易被消化吸收，能减轻胃肠道负担，为身体提供必要的营养，促进伤口愈合。

二、“软烂阶段”饮食原则

1. 食物性状要求

米饭要煮得比平时更软烂，避免夹生；面条要煮熟煮透，入口即化；馒头、面包可泡软后食用。像红薯、土豆等根茎类食物，要彻底蒸熟、煮烂，以用勺子轻易就

能压成泥状为宜。肉类需炖煮至软烂，比如将鸡肉、鱼肉、瘦猪肉炖成浓汤，去除骨头、鱼刺和筋膜后，连带汤一起食用。蛋类可做成水蒸蛋、蛋花汤，避免做成不易消化的煎蛋、炒蛋等。豆类可磨成细腻的豆浆或煮成软烂的豆沙后食用，减少胃肠消化负担。

2. 营养均衡搭配

● **蛋白质：**选择豆腐、低脂牛奶、酸奶、鱼肉等优质蛋白食物。例如，可以每天饮用酸奶，既补充蛋白质又调节肠道菌群。

● **碳水化合物：**以小米粥、山药粥等谷物类软烂食物为主，可搭配土豆、芋头。

● **维生素与矿物质：**通过果蔬汁、菜泥、果泥补充。将菠菜、胡萝卜、苹果等打成泥状或榨汁，便于消化吸收。

3. 禁忌食物

● **刺激性食物：**辛辣食物（如辣椒、花椒、芥末等）会刺激胃肠道黏膜，加重炎症反应，延缓伤口愈合；酒精会直接损伤胃肠道黏膜，增加出血风险，因此术后应严格戒酒；过酸的食物（如山楂、柠檬等）可能会刺激胃酸分泌，引起胃灼热、反酸等不适症状，也要避免食用。

● **坚硬粗糙食物：**坚果、油炸食品、干硬的饼干等，不仅难以消化，还可能通过胃肠道时划伤手术创面，引发出血；带籽的水果（如火龙果、草莓等）以及带

皮的蔬菜(如芹菜、韭菜等)由于纤维较粗,不易消化,也不宜食用。

● 易产气食物:洋葱、萝卜等容易在肠道内发酵产生气体,引起腹胀、腹痛等不适,影响患者术后恢复的舒适度,应尽量少吃。

三、“软烂阶段”每日饮食安排示例

1.术后第1~2天

● 早餐:稀米汤(100~150毫升)。米汤清淡易消化,能为患者补充水分和能量,同时不会对胃肠道造成负担。

● 加餐:少量藕粉(50~80毫升)。藕粉富含铁、钙等微量元素,具有健脾开胃的功效,且质地细腻,适合术后初期食用。

● 午餐:蔬菜清汤面(面条煮至软烂,搭配胡萝卜泥、菠菜泥,面条量控制在30~50克)。为患者提供碳水化合物和维生素。

● 加餐:蒸蛋羹(1个鸡蛋,加入适量温水,蒸至嫩滑)。补充优质蛋白质。

● 晚餐:小米粥(小米煮得浓稠,约100~150毫升)。小米具有健脾和胃的作用,适合术后虚弱的胃肠道。

2.术后第3~7天

● 早餐:南瓜山药粥(南瓜、山药切成小块,与大米一起煮至软烂,粥量约150~200毫升)。南瓜和山药富含多种维生素和膳食纤维,营养丰富且易于消化。

● 加餐:香蕉泥(半根香蕉,用勺子压成泥状)。香蕉富含钾元素,能补充身体所需电解质,同时质地软糯。

● 午餐:鱼肉泥粥(将鱼肉蒸熟,去除鱼刺和骨头后捣成泥,与大米一起煮成粥,鱼肉量约30~50克)。鱼肉富含优质蛋白和不饱和脂肪酸,对术后恢复有益。

● 加餐:酸奶(100~150毫升)。调节肠道菌群。

● 晚餐:肉末蔬菜烂糊面(面条煮烂,加入剁碎的瘦肉末、青菜泥,面条量50~70克)。为患者提供蛋白质、维生素和碳水化合物。

3.术后第8~14天

● 早餐:红枣小米粥(小米、红枣一起煮至软烂,粥量约200毫升),搭配蒸南瓜(约50~70克)。补气养血,同时增加膳食纤维摄入。

● 加餐:苹果泥(半个苹果,打成泥状)。为患者补充维生素和果胶。

● 午餐:虾仁豆腐羹(虾仁去壳、去虾线后剁碎,与豆腐一起煮成羹,虾仁量约30~50克,豆腐100克左右),搭配软米饭(约70~100克)。富含蛋白质,可以为患者提供充足能量。

● 加餐:低脂牛奶(150~200毫升)。为患者补充钙和优质蛋白。

● 晚餐:鸡肉蔬菜粥(鸡肉炖至软烂后剁碎,加入胡萝卜泥、西蓝花泥,与大米一起煮成粥,鸡肉量约50克)。营养均衡且易于消化。



四、饮食注意事项

● 进食需遵循少食多餐原则,每天5~6餐,每餐不宜过饱,且要细嚼慢咽。

● 食物温度控制在37~40℃,避免过冷过热。

● 选择带把手的餐具,方便握持。

● 若出现腹痛、便血等异常症状,需立即停止进食并就医。

五、如何过渡到正常饮食

当患者胃肠道功能恢复、无不适症状且医生评估伤口愈合良好后,可逐步过渡饮食。先增加软米饭、去皮水果块等稍软食物,观察1~2天无异常后,再逐渐丰富食物种类和硬度。一般术后1~2个月可基本恢复正常饮食,但仍需保持健康饮食习惯,预防疾病复发。

消化道息肉术后的“软烂阶段”饮食护理是促进身体恢复的关键环节。患者和家属要充分认识到这一阶段的重要性,严格遵循科学的饮食原则和方法,为患者的康复提供良好的营养支持和保障。只有做好饮食护理,才能让患者尽快恢复健康,远离消化道问题的困扰。

我们

本文编辑:李修坤