

肛肠疾病患者术后的饮食调理注意事项有哪些？

彭达悦

成都市双流区第一人民医院 610200

〔中图分类号〕R657.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 04-101-01

肛肠疾病，无论是痔疮、肛裂、肛瘘还是其他肛门直肠疾病，手术治疗后都需要患者在饮食上加以注意。正确的饮食调理不仅有助于伤口的愈合，还能减少术后不适，促进患者的快速恢复。那么，肛肠疾病患者在术后应该如何调理饮食呢？

术后初期，患者的胃肠功能尚未完全恢复，此时应选择清流食，如米汤、藕粉、果汁等。这些食物易于消化，不会给肠道带来太大的负担。清流食的摄入有助于补充身体所需的水分和电解质，同时也不会刺激伤口，减少疼痛和出血的风险。随着病情的逐渐好转，患者可以从清流食逐渐过渡到软食。软食主要包括稀饭、面条、蒸蛋等，这些食物既易于消化，又能提供足够的营养。在这个阶段，患者应避免食用油腻、辛辣、坚硬的食物，以免刺激伤口，影响愈合。在术后恢复的中后期，患者可以适当增加膳食纤维的摄入。膳食纤维有助于软化粪便，减少便秘的发生，从而避免在排便过程中对伤口造成二次伤害。富含膳食纤维的食物有新鲜蔬菜、水果、全谷类等，患者可以根据自己的口味和喜好进行选择。优质蛋白质是伤口愈合所必需的营养素。患者在术后应适量摄入鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白质食物，这些食物有助于促进伤口的愈合，提高身体的免疫力。除了注意上述几点外，患者还应保持饮食的均衡。饮食均衡意味着摄入适量的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质。患者可以通过多样化的食物选择来实现饮食均衡，如搭配瘦肉、蔬菜、水果、全谷类等多种食物。术后患者的免疫力相对较低，容易受到食物中细菌、病毒的侵袭。因此，患者在选择食物时一定要注重饮食卫生，避免食用不洁或者变质的食物。同时，养成良好的饮食习惯，如定时定量、细嚼慢咽等，也有助于预防消化道疾病的发生。在患者术后恢复的过程中，家属的关心与支持也是非常重要的。家属可以为患者准备营养丰富、口味清淡的食物，鼓励患者保持良好的饮食习惯。同时，家属还要关注患者的心理变化，给予患者足够的鼓励和安慰，帮助他们树立战胜疾病的信心。

肛肠疾病术后，患者常常会因为疼痛、恐惧或其他原因，产生一些错误的饮食观念和行为习惯。这些错误的观念和行为习惯可能会影响伤口的愈合，甚至导致并发症的发生。下面，我们

就来纠正这些常见的错误观念。

一、避免“饥饿疗法”

有些患者认为手术后应该少吃或不吃，以减少排便次数，从而减轻肛门的疼痛。其实，这种做法是错误的。手术后，身体需要营养物质来修复伤口，长期饥饿会导致营养不良，降低身体抵抗力，反而延缓伤口的愈合。因此，患者应该保证适量的饮食摄入，选择清淡、易消化的食物，如米粥、面条等。

二、不盲目“大补”

很多患者认为手术后需要“大补”，以补充身体的损失。然而，过度的补充营养可能会导致消化不良、腹胀等问题，甚至可能加重肛门的疼痛。正确的做法是根据医生的建议，适量摄入优质蛋白质、维生素和矿物质，避免过于油腻、滋补的食物。

三、避免刺激性食物

有些患者认为刺激性食物如辣椒、大蒜等可以“杀菌消炎”，有助于伤口的愈合。其实，这些刺激性食物可能会刺激肛门，导致疼痛加重，甚至引起感染。因此，患者在术后应该避免食用这些食物，以免给伤口带来不必要的刺激。

四、不要忽视饮食卫生

有些患者可能因为疼痛或其他原因，忽视了饮食卫生的重要性。然而，不洁的食物可能会导致细菌感染、腹泻等问题，影响伤口的愈合。因此，患者在术后应该注意饮食卫生，避免食用不洁或者变质的食物。

五、家属的正确引导

家属在患者术后恢复过程中扮演着重要的角色。他们应该帮助患者树立正确的饮食观念，鼓励患者保持良好的饮食习惯。同时，家属还要关注患者的心理变化，给予足够的关心和安慰，帮助他们树立战胜疾病的信心。

总之，肛肠疾病患者术后的饮食调理是一个综合性的过程，需要患者和家属共同努力。通过避免错误的观念和行为习惯、选择适当的食物、保持饮食卫生和家属的正确引导，患者可以更好地促进伤口的愈合，减少术后并发症的发生。

(上接第 100 页)

化器，它能够吸收空气中的灰尘、异味、花粉等导致哮喘发生的过敏原，最大程度地改善室内空气质量，保证室内干燥，不易滋生霉菌等。家中的空调滤网也需要定期清洁，打扫卫生时使用湿的抹布或笤帚，勤洗勤晒被褥，以减少螨虫、霉菌等微生物的滋生。

(6) 预防季节性流感

春季易发生季节性流感，昼夜温差大，温度变化较大，

容易使人患上流感，从而引起呼吸道的感染，呼吸道感染也有一定的可能导致哮喘的发作。因此，在春季季节交替时期，需要做好保暖，并且根据温度的变化增加或减少衣物，避免患上流感。

总之，造成哮喘的原因众多，平时要注意饮食，食物丰富多样化，合理作息，远离过敏原，加强体育锻炼，提高机体免疫力，保持情绪平稳，心情舒畅，综合提升哮喘防治效果。