

多吸收 維他命及礦物質

除了熱量和蛋白質外，手術後多攝取不同維他命和礦物質等微量營養素亦非常重要。

羅銘駿說：「手術後若能多攝取維他命A、C、E，對病人的傷口癒合有很大幫助。進食如紅蘿蔔、南瓜等胡蘿蔔素含量高的橙黃色食物，會在身體中轉化成維他命A，維他命A可以增加白血球細胞的數量及促進形成表皮細胞組織，加快傷口癒合速度。

維他命C有助促進膠原蛋白增生，可以幫助傷口癒合，因此建議剛完成手術的病人可進食橙、奇異果、燈籠椒、西蘭花等含豐富維他命C的蔬果；至於維他命E有抗氧化、保護細胞膜、紓緩發炎反應的作用，如植物油、堅果、菠菜、牛油果



◀除了蛋白質，病人亦可以在手術後進食含豐富維他命A的橙黃色食物，增加體內白血球數量，加快傷口癒合速度。

避免影響康復進度 慎選食物及烹調法

羅銘駿說：「在完成外科手術後，要避免進食未經煮熟的食物，不論是海產或蔬菜，均需要徹底煮熟後才進食，因為吃未經煮熟的食物，可能會造成腸胃不適，延慢傷口康復進度。

剛完成手術後，病人身體相對較虛弱，應避免進食具刺激性食物，例如高鈉質的醃製食物；同時應避免進食高脂的油炸食物，以免增加身體發炎反應。」

不少病人家屬為幫助病人補充營養，可



能煮生魚湯供病人飲用。羅銘駿建議，病人在傷口未癒合前應避免飲用生魚湯，因為生魚有機會令病人傷口上的疤痕出現俗稱「肉芽」的疤痕增生。

他又提醒，如欲以湯水補充營養，謹記湯料必須煲熟；同時應注意湯水本身的蛋白質含量不高，應連湯料的肉一起食，才能攝取到足夠蛋白質幫助傷口癒合。

◀如病人家屬欲以湯水為病人補充營養，謹記湯料必須煲熟；而且飲用湯水時應連湯料的肉一起食，才能攝取到足夠蛋白質供傷口癒合。

循序漸進 回復正常飲食

在完成手術後，醫生會視乎病人的身體情況，判斷何時開始恢復飲食。在病人可行的狀態下，最好在術後二十四小時內可恢復飲食，醫生及註冊營養師會循序漸進地為其調整，先由清流質開始，再逐步調整至流質、軟質，最後完全回復至正常飲食。

羅銘駿說：「病人在完成手術後初期，為了讓腸道休息，醫生會建議病人由清流質的食物開始，這類食物主要是一些完全沒有渣、不會產生氣體、不會刺激腸道蠕動的液體，例如清水或清湯，旨在為病人提供水分、電解質及少許熱量，幫助手術後腸道恢復。

下一階段是流質食物，同樣以液體為主要成分、供應身體水分為主要作用，特點為毋須咀嚼即可吞嚥、不會對腸胃造成過分刺激，以這類食物提供必要的熱量、維他命與礦物質，幫助病人恢復



腸胃功能。

再之後可以進食較軟身、低渣、容易消化的軟體食物，這類食物通常要經過切碎、攪碎，方便病人進食時容易咀嚼和吞嚥，到這一階段可以進食較多肉類和碳水化合物，在此階段如沒有出現腹瀉等問題，可慢慢回復正常飲食。」

每個階段大致會維持一至兩天，直至完全回復至正常飲食，視乎病人腸道康復程度，觀察有否出現腹瀉、嘔吐等情況，再決定病人是否可以進入下一階段。由於病人身體狀況各有不同，會由主診醫生作最終決定。

◀病人在完成手術後的初期，會建議病人由先進食一至兩天清湯等清流質食物，之後再慢慢到進食流質、軟質食物，循序漸進地回復至正常飲食。

傷口癒合 為首要目標

拆解 外科手術後 飲食原則

病人接受外科手術後，其中一個首要目標是盡快令傷口完整癒合，以免傷口因未能妥善癒合而受到細菌感染，導致傷口發炎及潰瘍等問題。

今期營養師會為大家拆解，進行外科手術後，病人在飲食上需要注意的事項，手術後需要多攝取的營養素，以及需要避免進食的食物。

撰文：梁仲泰 設計：美術組

多攝取 熱量及蛋白質

部分人或認為完成大型手術後需戒口一段時間，惟過分戒口反而會造成營養不良、傷口癒合情況不理想等後果。

養和醫院營養師羅銘駿說：「對於剛完成大型外科手術的病人，最重要是攝取足夠熱量和蛋白質，由於需要有足夠熱量，方可令身體動用蛋白質修復傷口，戒口可能會令病人因熱量攝取不足，導致傷口癒合不理想。

要令傷口癒合較佳，病人每餐都需要攝取足夠熱量，否則身體便會分解肌肉或利用食物中的蛋白質來填補熱量的不足。除熱量外，增加蛋白質攝取亦非常重要，有助修復傷口的細胞組織。建議病人選擇含豐富優質蛋白質食物，例如肉類、家禽類、魚類、雞蛋等，以幫助傷口癒合。

▶手術完成後病人應多進食肉類，以補充足夠蛋白質供傷口癒合。



各階段部分食物選擇

每個階段適合進食的食物都有差別，以下是適合不同階段術後病人選擇的食物例子：

食物選擇

清流質

粥水
運動飲品
無渣果汁

流質

湯類
豆漿
米奶
營養補充品

軟質

蒸蛋
豆腐
蒸魚
瘦、臉身肉類
爛飯
軟麵包
香蕉、蘋果蓉、木瓜
等較軟身水果



養和醫院
營養師羅銘駿