



做好围术期营养支持 加速机体康复

◎彭水县人民医院 周红梅

很多人对“手术”最直观的印象就是医生的技术、麻醉的效果，却常常忽略了营养支持这一个很关键的环节。其实，营养不只是术后恢复“能量源”，也是围术期对应激反应、维持免疫力的重要保障。随着“加速康复外科（ERAS）”理念推广，围术期营养支持正逐步从边缘走向核心。合理的营养干预，能让患者的身体更好地“打赢这场仗”，缩短住院时间，减少并发症，甚至影响最终手术效果。

手术前别饿肚子，科学“吃” 出恢复力

手术前饮食有讲究，莫守旧禁食观念，科学调整禁食、喝“充电饮”、重视营养评估，为手术及恢复蓄能。

调整禁食，利于恢复：传统观念里，人们习惯于术前午夜禁食禁水，以为能规避术中呕吐、误吸风险。然而，长时间禁食不仅无法降低此类风险，还可能引发血糖波动、电解质紊乱，阻碍术后恢复。现代ERAS主张依个体调整禁食时间，术前6小时可吃固体，术前2小时能喝清饮料，益处颇多。

术前“充电”，储备能量：术前饮用特制的碳水化合物饮料是一种被称为“术前能量充电”的有效做法。患者在手术前10~12小时以及术前2~3小时饮用一次这类饮料，能够有效增加肝糖原与肌肉糖原储备，为手术期间的能量供应提供保障。这样还能显著减轻术前的不适感，缓解紧张情绪，提高整体耐受力。

营养评估，打好基础：并非所有患者术前营养状况都佳，部分存在营养不良、体重下滑问题。因此，术前医生或营养师需全面评估

患者身体及营养状况，据此制定个性化营养干预方案。对于有营养风险的患者，可补充口服营养补剂（ONS），提升术前能量储备，增强应激力，为术后修复筑牢根基。

手术后吃得早，肠子动得快， 恢复更轻松

术后饮食是加速康复的关键一环，把握进食时机、循序渐进调整，可激活肠道，让身体恢复更高效顺畅。

尽早进食，激活肠道：ERAS理念强调术后尽早进食，以刺激肠道蠕动，促进功能恢复。只要没有恶心、呕吐等禁忌，通常患者在术后清醒4~6小时内即可开始少量饮水，或进食流质，加速肠道“醒来”，减少肠麻痹等并发症，并为身体提供修复伤口的基础能量，缩短住院时间。

渐进饮食，全面营养：术后进食需秉持“由浅入深、逐步过渡”原则。起初，患者宜选水、米汤等清流质食物，待胃肠适应后，再慢慢过渡到流质或半流质食物。这种渐进式饮食能有效避免消化不良等不适。此外，患者在恢复期间要重视营养全面，在适应饮食的同时保

证充足能量摄入，助力术后顺利康复。

吃不下也别硬撑，补剂来帮忙

术后食欲不佳别勉强，巧用营养补剂，合理搭配饮食，为身体修复提供充足动力，加速康复进程。

补剂助力，缓解食欲差：术后初期很多患者会出现食欲不振，甚至厌食的情况，此时若勉强进食反而容易加重恶心。另外，患者不妨借助口服营养补充剂（ONS）来补足身体所需。ONS含有浓缩的蛋白质、碳水化合物、脂肪及多种维生素，既容易吸收又能快速补充能量，是术后胃口差时理想的营养来源。

高蛋白补剂，修复肌肉强：蛋白质是术后身体修复最需要的营养元素，有助于伤口愈合、免疫调节。术后患者摄入优质蛋白可以有效减少肌肉分解，促进组织再生，提高机体整体功能恢复速度。补剂中富含的乳清蛋白、酪蛋白等成分，还能提供完整的氨基酸谱，满足组织修复的全部需求。

少量多餐，营养巧摄入：术后若胃口不佳、消化变弱，“少量多餐”是实用良策。每日安排5~6顿小餐或点心，能减轻胃肠负担，高效摄取营养。每餐需有针对性地添加高蛋白、高能量食物，提升营养密度。此外，合理规划口服营养补充剂（ONS）的饮用时间，有助于增加全天的营养摄入量。

围术期的营养支持不只是“吃有点营养的东西”那么简单，而是一整套与手术过程高度融合的科学方案。从术前科学“加餐”，到术后尽早“开吃”，再到术中术后及时使用营养补充剂，这些看似平凡的饮食环节，实则关系着术后恢复的效率。由此我们可以知道，围术期的营养搭配并不是配角，而是驱动康复过程的重要“发动机”。😊