

咽喉术后，科学进食促康复

◎自贡市第一人民医院 吴红英

咽喉部作为人体呼吸与消化的交汇要道，其手术后的恢复至关重要。由于手术会造成局部组织创伤、黏膜充血水肿，患者吞咽时疼痛加剧，且感染风险大幅增加。因此，科学合理的饮食安排，不仅关乎伤口愈合的速度，更直接影响患者的舒适度与整体营养状况。

咽喉手术后，局部组织变得脆弱，饮食稍有不慎，如进食过热、过硬或辛辣食物，就可能引发伤口裂开、出血甚至感染，进而延缓愈合进程。相反，科学合理的饮食能够减轻术后疼痛与不适，避免机械性刺激；提供优质蛋白和维生素，促进组织修复；增强免疫力，降低感染风险；同时维持能量平衡，防止体重下降和营养不良。术后宜选择温和、软烂、清淡的流质或半流质食物，循序渐进地恢复正常饮食。

分阶段饮食

咽喉术后饮食要循序渐进，从禁食过渡到流食、半流食、软食，再到普通饮食。饮食清淡温和、温度适宜，忌刺激调料，多补蛋白和维C，少食多餐，饭后漱口。

术后1~2天：此阶段的主要任务是观察出血情况、减少咽喉刺激。患者可遵医嘱短暂禁食，待麻醉消退且确认无出血后，开始少量摄入温凉流质食物，如温开水、稀米汤、去渣果汁、藕粉水、淡奶等。这些食物既能补充水分和能量，又不会对咽喉造成过大刺激。需注意避免使用吸管，防止负压引发出血，同时饮品不宜过甜或过酸，以免刺激咽喉。

术后3~5天：此阶段饮食需质地细腻、柔软、易吞咽，以补充能量与营养、减轻吞咽疼痛。推荐选择稀粥、蛋羹、蒸蛋、豆腐花、

瘦肉粥、蔬菜泥等食物。这些食物富含蛋白质和维生素，且易于消化吸收。同时，应避免食用含籽或粗纤维的蔬菜水果，如草莓、芹菜，以免刺激伤口。饮食温度控制在35~40℃，避免过冷或过热。

术后6~10天：此阶段饮食选择要助力患者逐步恢复正常咀嚼吞咽功能。推荐面条、处理后的馒头片、土豆泥、炖烂的鱼肉、碎菜饭等，这些食物软糯易咀嚼、入口即化或方便进食。务必避开油炸及过硬食物，如炸鸡、坚果，以免阻碍咀嚼吞咽功能的恢复，甚至刮伤伤口。

术后10天以后：若患者无明显疼痛或吞咽困难，可逐步恢复正常饮食。但仍需坚持饮食清淡，严格规避刺激性食物，持续补充蛋白质和维生素，助力伤口最终愈合。

禁忌食物

咽喉手术后应严格避免刺激性食物。辛辣调料如辣椒、花椒、咖喱会导致局部充血，加重疼痛；粗糙坚硬食物如油炸食品、坚果、饼干碎屑容易刮伤创口，引发出血或感染；酸性食物如柠檬汁、醋、橙子会刺激创面，引起明显刺痛；过热或过冷食物可能导致血管收缩或扩张，诱发出血或痉挛；此外，酒精与碳酸饮品对咽喉黏膜刺激强，还会延缓修复过程，应在恢复前完全禁食。

营养补充

术后营养与心理调养同样重要。优质蛋白摄入应充足，每日可饮用牛奶或豆浆，适量食用鸡蛋、鱼类及豆制品，以促进组织修复。补充维生素C和A有助于黏膜愈合，可通过西红柿、胡萝卜、苹果泥等获得。保持充足水分摄入，防止口腔干燥、利于代谢。严格遵医嘱服用抗生素与止痛药，切勿自行增减剂量。术后因吞咽疼痛产生进食恐惧者，应在家属与医护鼓励下逐步恢复进食，保持积极心态，有助于康复。

特殊人群

不同人群术后饮食需个体化调整。儿童应避免含籽或小颗粒食物，以防误吸或卡喉；食物应细腻柔软，便于吞咽。老年人因吞咽反射与咀嚼功能减弱，可适当延长流质或半流质饮食阶段，防止呛咳与误咽。慢性病患者如糖尿病、高血压者，应在术后饮食中兼顾疾病管理，控制糖、盐及脂肪摄入，选择清淡、高蛋白、低糖低脂食物。

咽喉术后饮食管理是一项系统而细致的过程，正确的饮食护理能显著加快康复速度，减少并发症。患者应遵循“循序渐进、清淡营养、安全适温”的原则，在医师与营养师指导下科学进食。科学饮食不仅是术后康复的重要保障，更体现了对生命健康的细致呵护。😊