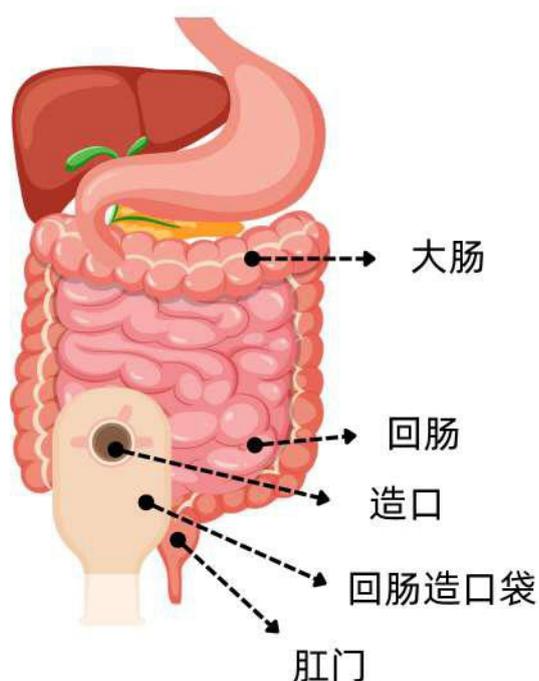


回肠造口手术后的饮食管理

什么是回肠造口术?

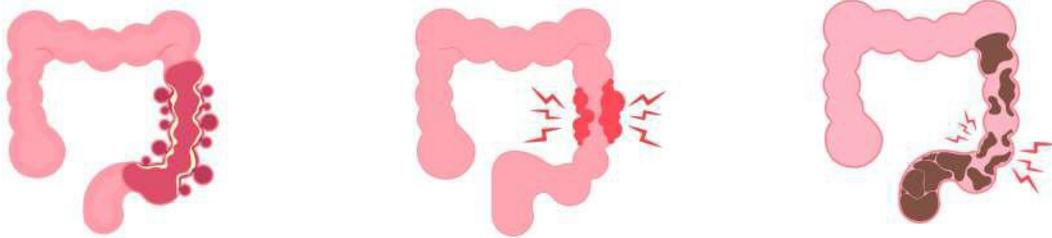
回肠造口术是将一段小肠(回肠)拉出并缝合于腹壁的一个开口(造口)。借助回肠造口术,体内的粪便通过造口术排出到体外,并收集在一个可引流的造口袋系统中。这过程避开了大肠以允许大肠肠道愈合。

回肠造口通常是暂时性的。在某些情况下,如果整个大肠必须被切除,则可能会成为永久性的造口。具体取决于手术的医学原因。



需要回肠造口术的常见原因

- 结肠严重发炎, 例如憩室炎 (diverticulitis)
- 结肠或直肠损伤
- 结肠或直肠癌
- 结肠或直肠部分或完全阻塞



手术后, 您的粪便可能会和以前不同。刚开始, 粪便可能会比较液体状。但是, 随着回肠的适应, 回肠会开始吸收更多水分, 您的排便量会改善, 粪便也会变得比较成形。

正常的回肠造口每日排出量是不超过1.2L, 而目标应尽量在每天 600ml 到 800ml 之间。如果您的造口排出量很高 (每天 $\geq 1.5L$), 请咨询您的医生或营养师。

回肠造口术后, 我该如何管理饮食?

手术后, 您的大肠会有些肿胀。您的医生可能会建议您暂时采用低纤维或低渣饮食。一旦肿胀和伤口完全愈合, 大多数的人都可以重新开始正常饮食。

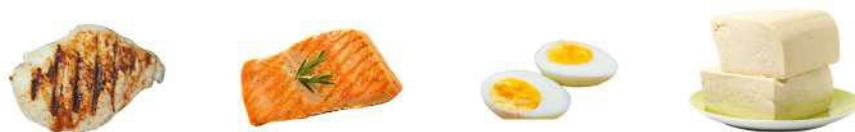
饮食管理的目标

- 保持手术后营养充足, 避免体重下降
- 促进造口和伤口的愈合
- 防止造口堵塞
- 防止胃肠道症状, 例如腹泻、便秘、腹胀和异味
- 保持水分充足

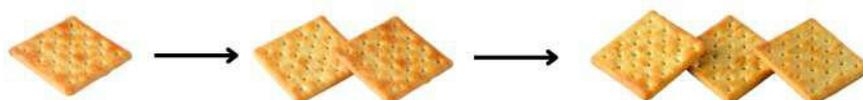
饮食管理贴士

1. 确保营养充足

- 选择多样化的饮食, 以摄取所有必要的维生素和矿物质
- 在每餐中摄取含蛋白质的食物, 例如肉、鱼、鸡蛋或豆腐。这有助于伤口愈合和防止肌肉流失。



- 每次重新少量引入一种食物。如果某种食物引起胃肠道症状, 暂时停止食用并在几周后再尝试。



- 保持健康的体重。腹壁若过多的脂肪也可能会影响造口的功能。

2. 防止造口堵塞

由于回肠狭窄和手术后造口肿胀, 高纤维或大块的食物有时会导致造口堵塞。

预防造口堵塞的一些贴士包括:

- 避免食用高纤维/ 残渣食品
- 避免食用生的蔬菜, 干果以及带有皮, 膜或种子的水果
- 选择精制谷粮 (例如白饭, 白面包), 并限制全谷物 (例如糙米、糠、全麦面包)

如果您的造口没有排便或排气, 且出现痉挛、疼痛、恶心或三者兼有, 请立即联系您的医生。上述症状均属于回肠造口堵塞的体征。



3. 防止或缓解腹胀/ 胀气

- 放慢进食速度, 并且充分咀嚼食物, 以便容易消化
- 避免使用吸管和饮用碳酸饮料



4. 防止腹泻和高排便量

- 少吃多餐, 以促进规律排便的习惯和减少胀气或腹泻



- 避免在晚上食用大量的食物, 以减少夜间的排便量
- 避免辛辣, 油炸或油腻的食物, 因为这类食品可能导致腹泻
- 乳糖不耐症在回肠造口术后很常见。如果您在食用乳制品后出现胃肠道症状, 例如腹泻或腹胀, 您可能需要避免乳制品。您可以考虑替代品, 例如豆奶、无乳糖牛奶、低乳糖牛奶、坚果奶或燕麦奶。

可能引起胃肠道症状和造口堵塞的食品

您只需避免那些让您感到肠胃不适的食物而已。您会通过经验了解到您需要避免哪些食物, 这因人而异。

食物组	可能产生气味的食物
水果	 苹果  香蕉  葡萄  梅子干  葡萄干
蔬菜	 芦笋  西兰花  包菜  洋葱  蒜  羽衣甘蓝  大头菜
肉类和替代品	 鸡蛋  鱼
豆类	 烤豆
饮料	 酒精
其他	 花生酱  鱼肝油  高脂肪食品 (例如油炸/煎炸食物、油酥糕点、奶油酱或酱料)

食物组	可能产生胀气或导致腹胀的食品
水果	 <p>苹果 杏子 葡萄 桃子</p> <p>梨 梅子干 葡萄干</p>
蔬菜	 <p>孢子甘蓝 包菜 红萝卜</p> <p>花椰菜花 黄瓜 茄子</p> <p>灯笼椒 洋葱 白萝卜</p>
肉和替代品	 <p>乳制品食品</p>
豆类	 <p>坚果 黄豆 各种豆类 豌豆 鹰嘴豆</p>
饮料	 <p>碳酸饮料 酒精</p>
其他	 <p>高脂肪食品 (例如油炸/煎炸食物、油酥糕点、奶油酱或酱料) 口香糖</p>

食物组	可能引起腹泻或增加排便量的食物
淀粉	 <p>麸皮片</p>
水果	 苹果  葡萄  奇异果  梅子干  葡萄干  番茄
蔬菜	 绿叶蔬菜  包菜  生的蔬菜  灯笼椒
肉和替代品	 <p>乳制品</p>
豆类	 烤豆  扁豆
饮料	 酒精  苹果汁  黑加仑汁  西梅汁
其他	 高糖、高脂肪食物  代糖  辛辣的食物  咖啡因  巧克力

食物组	可能导致造口堵塞的食物
淀粉	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  糙米 </div> <div style="text-align: center;">  全麦面包 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  全谷粮 </div> <div style="text-align: center;">  麸皮 </div> </div>
水果	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  有皮、膜或籽粒的水果 </div> <div style="text-align: center;">  干果 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  椰子 </div> <div style="text-align: center;">  橙 </div> <div style="text-align: center;">  黄梨 </div> </div>
蔬菜	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  豆芽 </div> <div style="text-align: center;">  包菜 </div> <div style="text-align: center;">  芹菜 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  玉米 </div> <div style="text-align: center;">  生菜 </div> <div style="text-align: center;">  泡菜 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  橄榄 </div> <div style="text-align: center;">  蘑菇 </div> <div style="text-align: center;">  菠菜 </div> </div>
豆类	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  坚果 </div> <div style="text-align: center;">  瓜子 </div> </div>
其他	<div style="text-align: center;">  爆米花 </div>

症状管理



可能有助于缓解症状的食物

减少气味



酸奶



酪乳



蔓越莓汁/ 橙汁/ 番茄汁



香菜

控制腹泻



苹果酱



香蕉



乳酪



棉花糖



意大利面



花生酱
(幼滑)



梳打饼



马铃薯
(去皮)



南瓜



益生菌饮料



木薯



白面包



白饭



酸奶

5. 摄取足够的水分

进行回肠手术后, 您的大肠吸收水分的能力不如从前, 因此您必须多喝水来摄取足够的水分。每天喝至少2L的水分, 以防止脱水和便秘。尽量在两餐之间而不是随餐喝水, 以避免感到腹胀。

注意以下脱水的迹象, 例如:

- 深黄色的尿液
- 口渴和头痛
- 口干、皮肤干燥
- 比平时少的尿量
- 站起来时感到头晕

如果您在尝试以上的方法后仍然出现胃肠道症状, 请咨询医生或营养师。

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of January 2025 and subject to revision without prior notice.



Scan QR
code to
download
e-brochure