

胃癌患者手术后 少食多餐要忌口

在潍坊市人民医院普外科（胃肠外科）三区收治的患者中，胃肠道疾病的患者居多，他们最关心的问题就是“我们做了手术后啥时候可以吃饭啊？怎么吃啊？吃啥啊？有啥忌口没有啊？”针对这些问题，潍坊市人民医院普外科（胃肠外科）三区医生杜龙凤将胃癌患者术后饮食注意事项整理如下，希望能为术后患者提供一些帮助。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

术后少食多餐，避免暴饮暴食

胃癌患者刚做完手术后的1天-3天内，因为手术切口尚处于愈合阶段，刺激性食物会引起缝合处红肿，延缓伤口的愈合速度，所以此时需要根据肠道排气、排便情况，先从少量的清流质饮食开始，逐渐过渡到普通流质、半流质饮食，比如从小米汁、小米汤到小米粥的过渡。

同时，患者胃肠动力不足，应避免会引起胃肠胀气的食物，如牛奶、豆浆等。

胃癌患者出院后，因为胃已经大部或者全部切除，胃肠动力及消化液的分泌能力都较弱，消化能力差，因此主张少食多餐，细嚼慢咽，避免暴饮暴食，单次的饮食摄入量需要绝对控制，一般不超过150毫升，可适当食用软饭等。

饮食原则上宜清淡，多吃维生素、蛋白质含量高并容易消化的食物，比如蛋类、奶制品、新鲜水果、蔬菜等。少食多餐，也就是每天饮食的次数要增加，可由以前的一日三餐改为六到八餐，但每餐食物的量不能太多，以免导致腹胀或者腹痛等情况。如果是全胃切除术后，在饮食方面就更需要注意了。

根据自身情况制定食谱，按时复诊

虽然胃癌患者术后能进食的食物种类有局限，但应注意保持充足、全面的营养摄入。在食物选择

上，只要没有明显过敏反应，食物软烂，不对消化道产生过多消化负荷，大多都可食用。但要保证食物热量、蛋白质和微量元素的均衡，可适当添加补充维生素类、微量元素类等。建议戒烟戒酒，适量运动，保持良好积极的心态，有利于提高患者免疫力，促进康复。

胃癌术后的患者饮食中也有一些禁忌。禁忌生冷、过热、粗硬的食物；避免辛辣刺激性的调味品，如芥末、胡椒等；不宜吃产气量过高的食物和高糖的食物；不宜吃粗纤维含量过高的食物，如韭菜、海带等；避免食用过油或过于粗糙的食物，如油条、炸鸡等；避免熏烤、过度腌制、霉变或者腐烂变质的食物；禁忌高盐饮食；避免食用不容易消化或过于黏稠的食物，如年糕、粽子、凉糕、粘豆包、山药、红薯等。

胃肠道疾病患者术后因个体及疾病差异，饮食也不能一概而论，患者可根据自身情况调节，也可在医院营养师的指导下制定食谱。出院后按时复诊，如有不适要随时来诊。

特总结通俗易懂顺口溜▼

胃肠术后要注意，合理饮食要牢记。
少食多餐是真理，暴饮暴食是大忌。
烟酒浓茶要远离，良好心态要保持。
营养均衡有力气，适当运动促免疫。
若是胃肠遇难题，普外三区可答疑。
预祝人人好身体，胃您健康肠欢喜。



拔牙后到底该不该吃消炎药

刚拔完牙到底要不要吃消炎药？有的患者认为，拔牙就是一个小手术，感染几率很小，没必要吃消炎药；有的患者则认为，小手术也是手术，有创口有出血就有感染的风险，有必要使用消炎药预防感染，避免细菌对身体造成伤害。到底哪种观点正确呢？且听医生为您解答。

拔牙造成创口感染并不罕见

首先要知道的是，拔牙和其他外科手术一样，都会造成局部软、硬组织不同程度的损伤，产生出血、肿胀、疼痛等反应，同时也可能引发不同程度的全身反应，并可能激发某些全身系统疾病加重或诱发严重的全身并发症。创口感染属于拔牙常见的并发症之一，多为牙片、骨片、牙石等异物及残余组织引起的慢性感染。

那么，拔完牙就一定会发生感染吗？答案是否定的。是否会发生感染，要不要使用消炎药，其实需要根据拔牙手术的实际情况来看决定，不能一概而论。

如果是健康牙的拔除，比如小儿的滞留乳牙、口腔正畸治疗中的减数拔牙等，拔牙手术过程顺利、创伤范围小、手术时间不长，可以不使用消炎药，术后注意饮食和口腔健康即可。

出现这些情况消炎药不能省

出现以下情况时，还是需要服用消炎药的：

拔出的牙齿为埋伏阻生牙或者是埋伏多生牙，这个时候要切开牙龈，去除少许的牙槽骨，然后把伤口缝合起来；

患者合并其他疾病，比如说血液病、糖尿病、免疫缺陷等，建议患者服用消炎药来预防伤口感染；

牙齿仅剩残根残冠、牙龈经常红肿出血、根尖部存在慢性炎症并造成牙槽骨黏连时，拔牙过程中细菌可能会进入血液、造成炎症的扩散。

另外，拔牙后2个小时内不要吃东西，当天要吃软食、流质或半流质，以温冷为宜，不吃过硬、过热的食物，可用另一侧咀嚼，当天不要刷牙或漱口，不要多吐口水，防止出血或感染，避免剧烈运动，少讲话。不要反复吮吸、舔舐创口，促进创面尽快愈合，减少发炎风险。

根据感染风险选择相应药品

一般拔牙后预防感染可以口服头孢羟氨苄或者头孢呋辛酯、头孢克洛等头孢类消炎药。根据感染风险可联用甲硝唑或者替硝唑，对头孢类药品过敏的患者可以使用阿奇霉素，对甲硝唑或替硝唑不能耐受的患者可以使用奥硝唑。具体用法和用量如下：

头孢羟氨苄0.5克，1日2次；头孢呋辛酯0.25g，1日2次；头孢克洛0.25克，1日3次；阿奇霉素第1次0.5克，而后0.25克，1日1次，或者每次0.5克，1日1次；甲硝唑0.2克，1日3次；替硝唑首次2克，而后1克，1日1次，或者0.5克，1日2次；奥硝唑0.5克，1日2次。

一般抗菌药物使用3天-5天，如果创口感觉没有红肿或者疼痛现象的话，可以不再服用消炎药，但是一定要注意饮食和口腔卫生，不要吃辛辣的东西或者抽烟喝酒，这样很容易引起发炎。

本报综合报道

划重点！血脂化验单这样看

拿到血脂化验单是不是有些犯晕？这么多数据和字母，到底哪些是关键指标？别急，医生帮你给血脂化验单“划重点”。

血脂化验单上可能有很多项，不同医院的检查项目也不同，但总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)是基本、必测项目，称之为血脂4项，也是医生主要看的项目。

有人认为甘油三酯高，就是高血脂。其实不然，最关键的，也是最需要关注的，是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)，就是俗称的“坏”胆固醇，它是引起冠心病的关键，首先要确保它达标。比如，在已患冠心病，包括心梗、冠脉支架术或搭桥术后，坏胆固醇<1.8mmol/L最好，未来发生严重心血管疾病的风险更低。

目前认为，随着坏胆固醇水平升高和暴露时间的增加，以及其他心血管病危险因素的发生，促成了动脉粥样斑块的进展和心血管疾病的发生。

大量数据显示，如果一个人坏胆固醇<1.3mmol/L，动脉粥样硬化几乎不会启动。所以，应从出生开始就保持健康的生活方式，使坏胆固醇持续保持在低水平。

本报综合报道

分类广告

订版电话：8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收 商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
红娘电话：8731886 微信：15689225798
女23文职26公务员28在编教师30个体房车女35短婚护士38开厂45业局52机关房车男24国企27大学教师29军官房车33公务员38开公司豪宅豪车42民企男47在编教师房车52机关房车58机关干部

大型展厅招商
大型展厅 仓库价格 欢迎合作
黄金地段、地理位置优越 场地约1800平方米、展厅约4500平方米，已铺地面砖，可做新车、二手车4S店、汽配城、装俱城、家俱城、商超类、仓储工厂类……
地址：宝通街与潍州路交叉口东路南
联系电话：13963658271

吉房出售

四楼带电梯商业用房，
建筑面积1167.95平方米，低价出售。位于潍坊火车站北广场东临北方茶都11号楼。

电话：13905366207

提示：请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件，本刊信息不作为承担法律责任的依据。