Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

有助于术后伤口愈合的营养

本信息介绍了术后伤口愈合所需的营养。

皮肤有助于保护人体免受感染。 当皮肤被划伤或破损时，您可能会面临感染的风险。 伤口愈合得越快，感染的几率就越小。

手术前后如何补充营养素

手术前后均衡饮食可以为人体提供愈合所需的营养。 请阅读本资源的“有助于伤口愈合的营养素”部分，了解重要营养素的示例及其食物来源。

某些伤口可能需要更多的某些维生素和矿物质来支持愈合。 食物是获取所需矿物质和维生素的最佳途径。

与您的医疗保健提供者沟通

如果您想服用维生素、矿物质或其他膳食补充剂，请先咨询您的医疗保健提供者。

如果您患有糖尿病、肾病或高胆固醇等健康问题，医疗保健提供者可以告诉您哪种饮食最适合您。

有助于伤口愈合的营养素

以下为营养素列表、其作用和食物来源：

蛋白质能帮助人体生成组织。 蛋白质的来源包括：

- 鸡肉
- 牛肉
- 蛋类
- 鱼类

- 扁豆、豆类、鹰嘴豆
- 坚果和种子
- 豆腐
- 藜麦
- 奶酪
- 酸奶
- 牛奶或豆浆

镁是一种有助于愈合破损组织和减轻肿胀的矿物质。 镁的来源包括：

- 牛油果
- 杏仁
- 腰果
- 绿叶蔬菜（如甘蓝、菠菜和羽衣甘蓝）
- 香蕉
- 豆腐
- 全谷物（如燕麦和糙米）

锌是一种有助于皮肤愈合和生长的矿物质。 锌的来源包括：

- 鱼类和海鲜（如牡蛎、蛤蜊、螃蟹和大比目鱼）
- 肉类和家禽（如牛肉、鸡肉、火鸡肉）。
- 酸奶
- 蛋类
- 菠菜
- 坚果和瓜果籽（如南瓜子、腰果）
- 全谷物（如燕麦和藜麦）
- 扁豆、豆类、鹰嘴豆

维生素 A 能帮助人体生成更多皮肤细胞。 维生素 A 的来源包括：

- 甘薯
- 西兰花
- 胡萝卜
- 蛋类
- 甜椒（主要是红椒）
- 芒果
- 瓜类（如哈密瓜和西瓜）
- 牛油果
- 绿叶蔬菜（如羽衣甘蓝、芜菁和菠菜）
- 奶油南瓜
- 牛奶
- 番茄

如何控制血糖

控制血糖对帮助伤口愈合非常重要。 高血糖会导致血流不畅和神经问题，并增加抵抗感染的难度。 这会导致伤口愈合更慢或根本无法愈合。 您可以通过以下方法控制血糖水平：

- 如果您患有糖尿病（高血糖），请跟踪您的血糖。
- 按照您的医疗保健提供者开具的处方使用您的糖尿病药物或胰岛素。
- 保持健康饮食习惯，确保遵守饮食计划。
- 限制甜食的摄入量。
- 避免饮用含糖饮料。
- 按照医疗保健提供者的建议增加体力活动量。

获得足够营养素的小贴士

在伤口愈合和手术恢复期间，您可能需要比平时更多的蛋白质和热量。 但手术后您的饥饿感可能会有所减少，原因如下：

- 恶心（感觉想吐）。
- 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）。
- 疼痛。

以下建议可帮助您获得足够的蛋白质和热量：

- 每次摄入少量食物，但增加进食次数。
- 每隔几个小时进食一次。 不要等到感到饥饿才进食。
- 如果难以承受大份量的食物，则减少食物份量。
- 每份正餐或零食中均包含一种蛋白质来源。
- 通过水或其他无糖饮料来保持充足水分（获得足够的液体）。 请与您的临床营养师讨论您应该饮用的液体量。
- 尝试营养补充饮料、营养棒和营养奶昔。 这是在两餐之间补充蛋白质和热量的好方法。 更多信息，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)

如需预约我们任何地点的临床营养师，或通过远程医疗预约，或致电 212-639-7312 进行电话预约。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Nutrition To Help Heal Your Wounds After Surgery - Last updated on August 28, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利