Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

尼森胃底折叠手术或裂孔疝手术后的预期情况

本信息介绍了尼森胃底折叠手术或裂孔疝手术后的预期情况。

您的医疗团队成员将指导您做好手术准备。 他们还将为您说明手术当天的预期情况。

在麻醉复苏室 (PACU) 内

手术后，您将在 PACU 内醒来。 护士会追踪记录您的体温、脉搏、血压和氧气水平。 您可能会通过位于鼻子下方的一根细管，或覆盖鼻子和嘴部的面罩来获得氧气。 您的小腿上也会穿戴压缩靴来帮助促进血液流动。

止痛药物

您将通过静脉注射 (IV) 导管接受止痛药治疗。 您可以使用一个名为患者自控镇痛 (PCA) 装置的按钮来控制止痛药的施用。 更多信息，请阅读*患者自控镇痛 (PCA)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)。

导管和引流管

- IV 导管将置入您的一根静脉，通常为手部或手臂静脉。 您将通过 IV 导管接受液体和止痛药。 您的医疗团队成员将在您出院前为您取出 IV 导管。
- 我们将会在您的尿道中置入一根 (Foley) 导尿管，导尿管会进入膀胱。 尿道是排尿（小便）时将尿液（小便）从膀胱排出的管道。

Foley 导尿管将引流膀胱中的尿液。 这样您的医疗团队就可以记录您的排尿量。 Foley 导尿管通常会在手术后第一天拔除。

访客

一般情况下，您的访客可以在您进入 PACU 后 90 分钟内探视您。 护理人员将向他们解释指引内容。 您的访客应阅读*手术日家人和朋友须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)。

转移到医院病房

您可能会在 PACU 留观数小时或过夜。 结束 PACU 观察后，工作人员会将您带到医院病房。

医院病房

术后住院时间的长短取决于您的恢复情况。 大多数患者需住院 1 晚。

您将在病房内与一名护士会面，他/她将负责在您住院期间为您提供照护。 当您抵达病房后，您的护士会帮您下床，坐到椅子上。

您的医疗团队将教您如何在术后恢复期间照顾自己。

管理疼痛

手术后您会感到有些疼痛。 您的医疗保健提供者将经常询问您的疼痛情况，并根据需要给您用药。 如果您的疼痛没有缓解，请告知医疗保健提供者。 控制疼痛非常重要，这样您就可以使用诱发性肺量计并四处走动。 控制疼痛将有助于您更快恢复。

如果您接受了微创手术（腹腔镜检查），您的肩部可能会出现疼痛。 这被称为牵涉痛，系常见反应。 这是由于手术中向您的腹部（肚子）注入的气体引起的。 牵涉痛的程度可轻可重，可能持续 7 至 10 天。

如果您出现肩部疼痛，请告知护士。 他们会为您提供热敷袋放在您的肩膀上，以缓解疼痛。 朝疼痛侧躺下也可缓解疼痛。

您会在离开医院之前拿到止痛药处方。 请向您的医疗保健提供者咨询可能出现的副作用。 询问您应该何时开始转为使用非处方止痛药。

四处走动和散步

四处走动和散步将有助于降低发生血块和肺炎的风险。 这还有助于您开始再次排气和排便。 阅读*关于术后行走的常见问题*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)，了解更多关于术后步行如何帮助恢复的信息。

每 2 小时起身走动一次是一个很好的目标。 尽量多走几步，但需控制在身体舒适的范围内。 如有需要，您的护士、物理治疗师或职业治疗师将帮助您四处走动。

阅读*寻求帮助！ 避免跌倒！*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)，了解您在医院期间应该如何确保安全并防止跌倒。

锻炼肺部

锻炼肺部，使其充分扩张非常重要。 这有助于预防肺炎。

- 您的护士会给您一个激励式肺活量计。 在您醒着的时候，您需要每小时使用 10 次。 出院后继续使用 1 到 2 周。 更多信息，请阅读*如何使用诱发性肺量计*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)。
- 做咳嗽和深呼吸练习。 您的医疗团队成员将教您如何进行这些练习。

进食和饮水

最开始，您将需要接受清流质饮食。 随着切口愈合，您可以慢慢开始摄入更多饮食。 该过程被称为改善饮食。 如需了解更多信息，请阅读本资源后文的“饮食说明”部分。

如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

出院

在您离开医院之前，您需要与您的医疗保健提供者一起查看您的切口情况。 了解切口的状态将帮助您注意到随后的任何变化。

出院当天，您应计划在上午 11:00 左右离开医院。在您离开之前，您的医疗保健提供者将填写您的出院医嘱和处方。 您还将获得书面出院指导。 您的医疗保健提供者将与您一起回顾这些指导。

在您准备出院时，如果要乘坐的车辆还未抵达医院，您可以在患者过渡休息室等候。 您的医疗团队成员将为您提供更多相关信息。

居家

阅读*如何避免跌倒*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)，了解您可以采取哪些方法防止在家中以及来 MSK 访视期间

跌倒。

管理疼痛

每个人经历疼痛或不适的时间各不相同。 当您出院回家时，您可能仍感到一些疼痛，可能需要服用止痛药来缓解疼痛。 有些患者切口周围的疼痛、发紧或肌肉疼痛会持续 6 个月或更长时间。 这并不意味着有严重问题。

请遵循该指南，帮助您居家管理疼痛。

- 请根据医嘱和需要服用止痛药。
- 如果为您开具的处方药不能帮助缓解疼痛，请致电您的医疗保健提供者。
- 服用处方止痛药期间，请勿驾驶车辆或饮酒。 一些处方止痛药可能会使您感到困倦（非常困）。 酒精会加重困倦。
- 随着切口逐渐愈合，您的疼痛会减轻，所需的止痛药也会减少。 非处方止痛药将有助于缓解疼痛和不适。 对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 和布洛芬（Advil 或 Motrin）均为非处方止痛药。
    - 请按照您的医疗保健提供者的指示停用处方止痛药。
    - 请勿过量服用任何药物。 请遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。
    - 请阅读所服用的所有药物的说明标签。 如果您服用对乙酰氨基酚，这一点将非常重要。 对乙酰氨基酚是一种在很多非处方药和处方药中十分常见的成分。 过量服用有伤肝脏。 在未与您的医疗团队成员讨论的情况下，请勿使用超过一种含有对乙酰氨基酚的药物。
- 止痛药会有助于您恢复正常活动。 服用足够的药物，帮助您提高活动和锻炼的舒适度。 当您开始活动时，您的疼痛会稍有增加。
- 记录您服用止痛药的时间。 服用后 30 至 45 分钟效果最佳。 当疼痛出现后马上服用止痛药会比等待疼痛加重时再服用效果要好。

一些处方止痛药（如阿片类药物）可能会引起便秘（排便比平时少）。 如需了解更多信息，请阅读本资源后文的“管理便秘”部分。

按常规服用其他药物

在手术后的前几周，您将无法吞咽较大的药丸。 如果您要服用的药丸较大，请让您的初

级医疗保健提供者将处方改为液体或咀嚼片形式。 **如未事先与药剂师讨论，请勿碾碎任何药片。** 有些药物被碾碎后无法发挥预期作用，或可能有害。

如果您在手术前服用过抗反流药物，则手术后无需再服用该药物。 如果您在手术后开始出现反流症状，请致电您的医疗保健提供者。

管理便秘

术后避免便秘非常重要。 便秘可能会导致裂孔疝复发。 请与您的护士讨论如何避免和管理便秘。 您也可以遵循以下指南。

- 非处方药和处方药均可避免和治疗便秘。 在服用任何治疗便秘的药物前，请先咨询医疗保健提供者。 如果您曾经接受过造口术或肠道手术，咨询非常重要。 请遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。 非处方便秘药物示例如下：
    - 多库酯钠 (Colace®)。 这是一种大便软化剂（使您的排便变得更软的药物），几乎没有副作用。 您可以使用它来帮助预防便秘。 请勿同时服用矿物油。
    - 聚乙二醇 (MiraLAX®)。 这是一种泻药（引起排便的药物），几乎没有副作用。 用 8 盎司（1 杯）液体送服。 只有在您发生便秘之后再服用该药。
    - 番泻叶 (Senokot®)。 这是一种刺激性泻药，可引起痉挛。 最好在睡前服用。 只有在您发生便秘之后再服用该药。
- 每天在同一时间上厕所。 这样您的身体就会习惯每天在同一时间上厕所。 如果感觉到有便意，请立即上厕所。
- 尽量在餐后 5 至 15 分钟的时间上厕所。 早餐后是适合排便的时间。 这时，您的结肠反射最强。
- 如果可以，尝试进行锻炼。 散步是一个极好的锻炼方法。
- 如果可以，每天饮用 8 至 10（8 盎司）杯（2 升）液体。 选择水、果汁（如西梅汁）、汤、冰激凌奶昔等液体。 避免摄入含咖啡因的液体（如咖啡和苏打水）。 咖啡因会将液体从您的体内排出。

如果您在停用处方止痛药后仍然便秘，增加饮食中的纤维摄入量可以缓解。 逐渐增加饮食中的纤维摄入量，最终达到 25 到 35 克每天。 如果您进行过造口术或最近做过肠道手术，请在改变饮食之前咨询您的医疗保健提供者。

高纤维食物示例如下：

- 麸皮。
- 全麦谷物或面包。
- 带皮水果和蔬菜。
- 混合蔬菜沙拉。
- 杏、无花果和葡萄干。

如需了解更多信息，请阅读*如何应对便秘*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)。

切口的护理

手术后，您的腹部会有 6 个小切口。 切口周围出现一些瘀青和压痛是正常现象， 会随着时间的推移而消失。 如果瘀青或压痛加剧，请致电您的医疗保健提供者。 如果出现以下情况，也应致电医疗保健提供者：

- 切口周围的皮肤异常发红。
- 切口周围皮肤发红加重。
- 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）。
- 切口有异味。

您的切口内缝入了缝线，以帮助切口愈合。 缝线会自行溶解。 可能还会在切口上使用 Steri-Strips™（手术胶带薄片）或 Dermabond®（手术胶水）。 如果使用了这两种物品，它们会逐渐松动，并且会自行掉落或剥离。 如果没有在 10 天内脱落，您可以将它们取下。

淋浴

洗个热水澡可以让您放松，帮助缓解疼痛。 淋浴时，用肥皂轻轻清洗切口。 弄湿 Steri-Strips 或 Dermabond 并无大碍。

淋浴后，用干净的毛巾轻轻拍干切口位置。 请勿在切口上覆盖绷带。

在手术后的第一次预约中与外科医生讨论之前，请勿洗盆浴。

体力活动和锻炼

术后前 8 周：

- **请勿举起重量超过 10 磅（约 4.5 千克）的物体**。 这一点非常重要，有助于尽可能延长修复时间。
- 请勿做任何剧烈的活动，如慢跑或打网球等。
- 请勿进行任何接触性运动，如足球。

术后慢慢恢复正常活动非常重要。 把它们安排在每天的不同时间段内进行，并避免进行会引起不适的活动。 切口愈合后，您可以恢复常规的性生活，并且要确保不会在之后出现疼痛或疲乏。

进行低强度有氧运动也有助于您恢复体力并感觉好转。 有氧运动是任何可以使您心跳加快的运动，如散步或爬楼梯。 您可以在当地商场或购物中心的室外或室内散步。

逐渐增加散步的距离。 当您的活动量超过身体可承载的负荷后，您的身体自会告诉您。 当您增加活动量时，请注意您的身体反应。 您可能会发现您在上午或下午精力更好。 把活动安排在您精力比较旺盛的时间段内进行。

手术后精神不振是正常现象。 每个人恢复所需要的时间不同。 尽可能每天逐渐增加活动量。 始终平衡好活动期与休息期。 休息好是帮助您恢复的重要部分。

驾驶

在以下情况下，您可以重新开始驾驶：

- 术后不再疼痛，且已恢复完整的活动范围。
- 未服用可能会让您昏昏欲睡的止痛药。

离开医院后，您可以随时乘车。

返回工作岗位

与您的医疗保健提供者讨论您的工作以及您何时可以安全地重新开始工作。

如果您的工作涉及大量运动或举起重量超过 10 磅（4.5 千克）的物体，则应恢复有限的轻体力劳动。 大多数患者需要从事约 8 周的轻体力劳动。 如果您需要向雇主提供工作受限的医疗证明，请在返岗前致电您的外科医生。

旅行

在手术后的第一次预约中与外科医生讨论之前，请勿乘坐飞机。 在本次预约期间，您将

接受成像扫描，检查是否有气胸（肺塌陷）。 这种术后并发症很少见，可以治愈。 但气胸患者乘坐飞机会比较危险。

术后首次预约

术后首次预约将安排在您出院后的 2 至 3 周。 您的护士将为您提供预约安排说明，包括需要致电的号码。

如果有任何组织样本被送往病理科进行检测，医生会在这次预约中与您讨论病理结果。

使用 MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) 是 MSK 的患者门户网站。 您可以使用 MSK MyChart 发送和阅读您的医疗团队消息，查看您的检测结果，查看您的预约日期和时间等。 您也可以邀请您的照护者创建他们自己的帐户，以便他们查看您的医疗照护信息。

如果您没有 MSK MyChart 帐户，可以访问 mskmychart.mskcc.org 注册。 您也可以请医疗团队成员向您发送邀请。

如果您在使用帐户时需要帮助，请致电 646-227-2593 联系 MSK MyChart 服务台。 工作时间为周一至周五上午 9 点至下午 5 点（美国东部时间）。

尼森胃底折叠手术或裂孔疝手术后的饮食说明

手术后，您将慢慢恢复饮水和进食。 随着您可以摄入更多的液体和食物，您将需要遵循以下饮食。

- **清流质饮食：**该饮食仅包括可以一眼看清至杯底的液体。 澄清液体最易于身体消化。 如需了解更多信息，请阅读本资源后文的“清流质饮食”部分。
- **全流质饮食：**该饮食包括清流质饮食中的所有液体，以及较浓稠或不透明的液体。 如需了解更多信息，请阅读本资源后文的“全流质饮食”部分。
- **尼森软质饮食：**该饮食包括全流质饮食中的所有的液体，以及柔软质地的食物。 这类食物需要更少的咀嚼便可以变为光滑和易于吞咽的质地。 如需了解更多信息，请阅读本资源后文的“尼森软质饮食”部分。

大多数患者需要先遵循 2 天左右的清流质饮食，然后再遵循 3 天左右的全流质饮食，最后遵循 2 周左右的尼森软质饮食。 每个人的食物耐受情况都不相同。 医生会告知您何时切换下一种饮食。 他们可能会让您根据自身感觉慢慢过渡。

通用饮食指南

手术后，食管与胃连接的部位会肿胀。 这会导致食物更难以通过消化道。 为应对该情况，您可以：

- 进餐时坐直，并在餐后坐 30 分钟。 重力可以帮助食物通过消化道。
- 摄入一天中的最后一餐后，坐 3 个小时。
- 小口慢食，充分咀嚼食物。

手术后比平时更容易吃饱是正常的。 这是因为您的胃略微缩小了。 一次性进食过多或饮水过多都可能会引起不适。 大约 6 到 8 周后，情况会慢慢好转。 为应对该情况，您可以：

- 少食多餐。 将每天的 3 顿主餐换成 6 到 8 顿小餐。
- 请勿随餐或随零食饮用超过 ½ 杯（4 盎司）的液体。 大部分所需液体应在两餐之间饮用。
- 避免在餐前和餐后 1 小时内摄入太多液体。 口渴时可以喝水。

管理恶心的小贴士

呕吐会削弱或破坏您的修复能力。 医生会在您出院时给您开具抗恶心药物处方。 如果您感觉恶心，请服用抗恶心药物。 您还可以尝试喝姜茶、无汽（不含汽）姜汁汽水，或者吃用肉汤或其他液体泡软的苏打饼干。

如果您有恶心症状，请联系外科医生办公室。

常见问题的管理小贴士

吞咽困难

手术后出现吞咽困难是正常现象。 这可能是术后肿胀造成的。 该情况会随着切口愈合和肿胀消退逐渐好转。

如果出现吞咽困难，请告知您的外科医生。 他们可能会建议您在消肿期间恢复流质饮食。 您也可以尝试饮用温热的液体。 温热的液体更容易吞咽， 也能让您在饮用后更容易咽下食物。

胀气或不适

手术后，您吞咽的空气可能会比手术前更多。 这会导致胀气、不适或二者皆有。 请遵循以下小贴士，避免吞咽空气，预防胀气和不适。

- 细嚼慢咽。
- 避免饮用碳酸（带汽）饮料，如苏打水和含汽矿泉水。
- 避免饮用含酒精饮料。
- 避免食用柑橘和番茄制品。
- 避免通过吸管饮水。
- 请勿嚼口香糖或吸烟。
- 避免食用可能会导致胀气的食物，如西兰花、芽甘蓝、卷心菜、花椰菜、羽衣甘蓝、玉米、黄瓜、大蒜、青椒、甘蓝、洋葱、小萝卜、芜菁甘蓝、酸泡菜和芜菁。
- 持续服用预防便秘的非处方药物，如大便软化剂或泻药。 便秘会使胀气疼痛加剧。

如果您胀气，可服用非处方胀气缓解药物，如二甲基硅油 (Gas-X®)。

倾倒综合征

食物从胃进入小肠的速度过快时会出现倾倒综合征。 该情况可能会导致恶心（感觉想吐）、无力、出冷汗、痉挛或腹泻（稀便或水样便）。

如果您的幽门括约肌在术中被改变或切除，那么摄入含糖食物以及其他精制碳水化合物（如白面包）可能会引发倾倒综合症。 幽门括约肌是连接胃与小肠的部位。

如果您认为自己患有倾倒综合症，以下小贴士可能会有所帮助：

- 最好避免食用含糖食物。 如果需要食用含糖食物，请先食用含蛋白质的正餐或零食。
- 选择无糖方案。 例如，用无糖果冻 (Jell-O®) 代替普通果冻。
- 用水稀释果汁。
- 在饮食中加入复合碳水化合物（如全麦面包和意大利面）。 避免摄入简单碳水化合物，如加糖蛋糕、食糖、蜂蜜和糖浆。
- 在饮食中添加可溶性纤维。 含可溶性纤维的食物有：不加糖的水果罐头（不含浓糖浆）、柔滑花生酱和燕麦片等。
- 避免随餐摄入过多液体。 尽量不在餐前和餐后 1 小时内饮用超过 ½ 杯（4 盎司）液

体。

如果您对如何管理倾倒综合征有疑问，请致电您的医疗保健提供者。

清流质饮食

清流质饮食仅包括您能一眼看清至杯底的液体。 这些液体易于吞咽和消化。 相关示例请参考“清流质饮食”表格。

在遵循清流质饮食时：

- 请勿食用固体食物。
- 请勿摄入无法一眼看清至杯底的液体。
- 饮用不同类型的清流质。 请勿只喝水、咖啡和茶。
- 除非您有倾倒综合征症状，否则请勿饮用无糖液体。

清流质饮食		
	可以饮用	**不可以饮用**
汤类	• 清澈的浓汤、肉菜清汤或法式清汤。	• 任何含有干制食物或调味料的食品。
甜品	• 果冻，比如 Jell-O。 • 各种口味的冰品。 • 硬糖，比如 Life Savers®。 请吮吸硬糖，不要嚼碎。	• 薄荷或柠檬硬糖。 • 所有其他甜品。
饮品	• 透明的果汁（如苹果汁、蔓越莓汁和葡萄汁）。 • 运动饮料，如佳得乐® 和 Powerade®。 • 不含咖啡因的红茶。 • 不含咖啡因的黑咖啡。 • 水。 • 苹果味 Ensure Clear™。	• 含果肉的果汁。 • 果肉饮料 (Nectars)。 • 冰沙或奶昔。 • 牛奶或奶油。 • 含酒精饮料。 • 碳酸饮料，如苏打水和含汽矿泉水。 • 含咖啡因的饮料。

全流质饮食

全流质饮食包括清流质饮食中允许摄入的所有食物，以及乳制品和不透明的液体（无法一眼看清至杯底的液体）。 相关示例请参考“全流质饮食”表格。

最好避免摄入酸性食物和饮料，如柑橘、番茄、西兰花或巧克力。 否则可能会导致不适。

全流质饮食		
	可以食用或饮用	**不能食用或饮用**
汤类	• 柔滑的碎蔬菜汤，如奶油马铃薯汤或胡萝卜汤。 • 浓汤、肉菜清汤或法式清汤。	• 含有全食物块的汤。 • 含有番茄或产气蔬菜（如西兰花、花椰菜、洋葱和卷心菜）的汤。 • 调味浓郁的汤。
乳制品*	• 柔滑酸奶，如原味、香草味和咖啡味。 • 牛奶、Lactaid® 牛奶、豆浆、杏仁奶和米乳。 • 布丁和蛋挞（巧克力味除外）。 • 柔滑冰淇淋和雪糕（巧克力味除外）。 • 奶昔（巧克力味除外）。	• 含有水果、坚果、格兰诺拉麦片或全食物块的乳制品。 • 巧克力味乳制品。
谷物	• 较稀的热谷物，如 Farina、浓缩燕麦片、粗玉米粉、Cream of Rice® 和 Wheatena®。	• 含有水果、坚果、格兰诺拉麦片或全食物块的谷物。
饮品	• 果汁和果汁饮料。 • 高热量、高蛋白营养补充剂，如 Ensure®、Boost®、Carnation Breakfast Essentials® 和 Glucerna® 饮品。 • 不含咖啡因的咖啡。 • 不含咖啡因的茶。	• 酸性果汁，如番茄汁、柑橘汁和菠萝汁。 • 巧克力味饮料。 • 含有水果、坚果、格兰诺拉麦片或全食物块的饮料。 • 含咖啡因的饮料。 • 含酒精饮料。 • 碳酸饮料，如苏打水和含汽矿泉水。
其他	• 果冻 (Jell-O)。 • 各种口味的冰品和冰棍。 • Boost nutritional 布丁（巧克力味除外）。 • 温和的芥末酱、番茄酱、蛋黄酱、糖、盐或少许胡椒粉与上述食物和饮品混合。	• 奶茶。 • 芥末配瓜果籽。

*乳制品可能会导致腹泻。 最开始，您可能需要避免摄入乳制品。 请以少量（½ 杯）的方式逐渐将乳制品重新添加到您的饮食中。 您也可以尝试摄入无乳糖乳制品，如 Lactaid 产品。

尼森软质饮食

尼森软质饮食包括全流质饮食中允许摄入的所有食物，另外还包括：

- 无需咀嚼太多次的软质、湿润的食物。
- 切碎、切块、磨碎和泥状的食物。
- 不用刀就能轻松掰开的食物。

相关示例请参见下方表格。

> 避免摄入任何会引起不适的食物和饮品，即使其位于“应摄入”一栏中。 每个人的情况会因人而异。

谷物

应摄入的谷物	避免摄入的谷物
• 涂抹黄油、果酱或糖浆软化的煎饼、法式吐司或华夫饼。 • 软面包卷，如土豆面包卷。 • 用肉汁或肉汤等液体浸软的未烤过的面包。 • 全熟热谷物，如燕麦片、Cream of Wheat® 和 Cream of Rice。 • 用牛奶泡软的冷谷物，如 Cornflakes®、Rice Krispies®、Cheerios®、原味 Special K®、Rice Chex® 和爆米花。	• 硬质或硬皮面包和面包卷，如烤面包、百吉圈、凯撒面包卷、英式松饼、薄脆烤面包、烤干面包片、法式面包和酵母面包。 • 甜腻或粘性的面包，如新鲜面团面包、面包卷和甜甜圈。 • 含坚果、瓜果籽、椰肉或新鲜水果或干果的饼干、面包和谷物。 • 含大量调味料的饼干和面包，如蒜香味或洋葱味饼干。 • 椒盐脆饼（软硬皆须避免） • 高脂肪谷物，如甜面包卷和咖啡蛋糕。 • 非常粗质的谷物，如碎小麦和麦麸。

土豆和淀粉

应摄入的土豆和淀粉	避免摄入的土豆和淀粉
• 去皮的土豆泥、烤土豆或煮土豆。 • 煮熟的白米饭、大麦和意大利面。	• 油炸土豆、土豆皮和薯片。 • 塔可皮（软硬皆须避免）。 • 炒米、糙米和菰米。

水果

应摄入的水果	避免摄入的水果
• 罐装或煮熟的去皮水果（“避免摄入的水果”一栏中的水果除外）。	• 新鲜水果。 • 罐装柑橘类水果，如菠萝和橘子。 • 干果，如葡萄干、杏干和梅干。 • 含可食用种子的水果，如浆果、猕猴桃和无花果。 • 难以吞咽的粘性水果，如香蕉。

蔬菜

应摄入的蔬菜	避免摄入的蔬菜
• 煮熟的软质无籽去皮蔬菜，如芦笋尖、甜菜、胡萝卜、青豆和腊豆、切碎的菠菜、罐装嫩豌豆、南瓜和无籽南瓜。 • 牛油果。	• 生蔬菜。 • 酸性蔬菜，如西红柿。 • 产气蔬菜，如西兰花、芽甘蓝、卷心菜、花椰菜、羽衣甘蓝、玉米、黄瓜、大蒜、青椒、甘蓝、洋葱、小萝卜、酸泡菜和芜菁。 • 干豆、豌豆和扁豆。

蛋白质（肉、鱼、家禽和乳制品）

最后在饮食中添加肉类。 一定要切掉能够看到的任何肥肉。 将肉煮熟，使其可以轻松用叉子扒开。 试着水煮、用慢炖锅（如 Crockpot™）煮或炖煮。

应摄入的蛋白质	避免摄入的蛋白质

• 磨碎、剁碎、切碎或炖煮的肉类和家禽肉。 • 嫩熟湿润的切块牛肉、小牛肉、鸡肉、火鸡肉、羊肉和猪肉（切去可见肥肉）。 • 熟鱼片。 • 肉类替代品，如水豆腐。 • 罐装金枪鱼。 • 温和的软奶酪，如白软干酪、乳清干酪、美国干酪、无丝马苏里拉干酪和加工切达干酪片。 • 奶油坚果酱，如花生酱。 • 柔滑酸奶和混合水果酸奶。 • 湿润的砂锅菜，如通心粉和奶酪以及砂锅金枪鱼。 • 烤奶酪或非烤奶酪三明治（用无丝奶酪制作）。 • 清蒸蛋、水煮蛋或炒鸡蛋。	• 有大量软骨的硬质肉。 • 油炸、调味浓郁、烟熏和脂肪含量高的肉类、鱼类和家禽肉，如热狗、熟食肉类、香肠、熏肉、排骨、油浸沙丁鱼、油浸凤尾鱼、鸭肉和鹅肉。 • 辣椒以及其他用胡椒或辣椒制作的食物。 • 贝类。 • 味道浓郁的奶酪，如浓味奶酪、特浓奶酪以及加有辣椒或其他调料的奶酪。 • 融化的拉丝奶酪。 • 香脆坚果酱。 • 含坚果、瓜果籽、椰肉、草莓或覆盆子的酸奶。 • 煎蛋或调味浓郁的鸡蛋，如魔鬼蛋和西式煎蛋卷。

汤类

应摄入的汤类	避免摄入的汤类
• 柔滑的碎蔬菜汤，如奶油马铃薯汤或胡萝卜汤。 • 浓汤、肉菜清汤或法式清汤。	• 含有全食物块的汤。 • 含有番茄或产气蔬菜（如西兰花、花椰菜、洋葱和卷心菜）的汤。 • 调味浓郁的汤。

饮品

应摄入的饮品	避免摄入的饮品
• 牛奶、Lactaid 牛奶、豆浆、杏仁奶、米乳。 • 果汁（酸性果汁除外）。 • 高热量、高蛋白营养补充剂，如所有类型的 Ensure、Boost、Carnation Breakfast Essentials 和 Glucerna 饮品（巧克力味除外）。 • 不含咖啡因的茶。 • 不含咖啡因的咖啡。 • 用粉冲调的混合饮料，如 Kool-Aid® 和 Gatorade（适量摄入）。	• 酸性果汁，如番茄汁、柑橘汁和菠萝汁。 • 巧克力味饮料。 • 含有水果、坚果、格兰诺拉麦片或全食物块的饮料。 • 含咖啡因的饮料。 • 含酒精饮料。 • 碳酸饮料，如苏打水和含汽矿泉水。

甜品、甜点和零食

请适量食用。 不要单独食用这些食物， 应与其他食物一起食用。

应摄入的甜品、甜点和零食	避免摄入的甜品、甜点和零食
• 原味蛋糕、饼干和馅饼。 • 布丁和蛋挞（巧克力味除外）。 • 冰淇淋、冰牛奶、冰酸奶和雪糕（巧克力味除外）。 • 用允许食用的食品制成的果冻。 • 各种口味的冰品和冰棍。 • 糖浆、蜂蜜、果冻和无籽果酱。 • 硬糖（薄荷味或柠檬味除外）。 • 糖蜜。	• 含坚果、瓜果籽、椰肉、新鲜水果或干果、薄荷或留兰香的甜点。 • 带籽的果酱、柑橘酱和蜜饯。 • 硬质或松脆的零食，如爆米花、薯片、玉米片和椒盐脆饼。 • 薄荷糖或柠檬糖。

脂肪

请适量食用。

应摄入的脂肪	避免摄入的脂肪
• 黄油和人造黄油。 • 蛋黄酱和植物油。 • 调味适度的奶油沙司和肉汁。 • 用尼森软质饮食中允许摄入的材料制成的调味适度的沙拉酱。 • 原味奶油干酪。 • 酸奶油。	• 调味浓郁的沙拉酱、奶油沙司和肉汁。 • 培根、培根油、火腿油、猪油和咸猪肉。 • 油炸食品。 • 整粒坚果。

其他

应摄入的其他食物	避免摄入的其他食物
• 香草和适度调味料。 • 盐和香料（适量摄入）。 • 芥末和醋（适量摄入）。	• 油炸或调味浓郁的食物。 • 椰子、瓜果籽和整粒坚果。 • 咸菜和橄榄。 • 辣椒酱、番茄酱、烧烤酱、辣根、黑胡椒、辣椒粉、洋葱和大蒜调味料。 • 不能耐受的任何其他味道浓郁的调味料、调味品、香料或香草。 • 任何不能耐受的食物。

何时应联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 新发气短（呼吸困难）或情况加重。
- 呕吐或持续恶心。
- 发热 ≥ 101 °F (38.3 °C）。
- 新发疼痛。
- 无法通过药物缓解的疼痛。
- 切口发红、肿胀或渗液。
- 腹泻。
- 3 天或更长时间未排便。
- 任何新的症状或身体变化。

联系信息

如果您有任何疑问，请联系您的医疗团队成员。 如果您是 MSK 的患者，并需要在下午 5:00 之后、周末或节假日联系医务人员，请您致电 212-639-2000。 请要求与值班的胸外科医生通话。

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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利