



南華醫院
HOSPITAL LAM WAH EE

手术后的护理指南



手术伤口护理



物理治疗护理



饮食与营养护理



.....

目录

引言	1
简介	2
什么是术后护理？	
手术伤口护理	3
什么是手术伤口？	
物理治疗护理	8
饮食与营养护理	11
健康饮食有助加速复原	
手术后的蛋白质摄取	
高蛋白饮食的小贴士	
如何应对食欲不振	
破解手术后的饮食迷思	
高蛋白食谱	
参考文献	27

引言

手术过程是一个既陌生又令人感到忐忑不安的经历。术后护理属于身体疗愈和康复过程中的重要一环，通常是指手术团队或护士在手术完成后立即提供的院内护理服务。然而，术后护理其实不仅在医院内进行，还会延伸到患者出院回家后的恢复期间。

术后护理的主要目标为促进伤口愈合、缓解疼痛并预防进一步的并发症。透过伤口管理、饮食与营养支持和物理治疗护理等多管齐下的细致照顾，定能促进最佳且顺利的恢复效果。这本指南将帮助您和您的挚爱之人掌握正确知识、做好充分准备并获取最佳支持，以便顺利度过这段康复之旅。

最后，若您对健康状况或治疗方面有任何疑问，请向您的主治医生或其他合格的医疗保健专业人士寻求建议。

拿督叶国泰医生 (DSPN, DJN)

院长

外科专科顾问



什么是术后护理？

术后护理是指患者在接受手术后所得到的照顾。术后护理会于手术后立刻开始，并在住院期间持续直到患者出院为止。术后护理的进行方式将需取决于患者所接受的手术类型和预计恢复周期的长短。

手术伤口护理是术后护理的核心之一，您需学习如何在手术后以及居家恢复期间正确护理伤口部位。这不仅有助于降低感染风险，更重要的是还能促进伤口愈合。此外，为了帮助您更轻松地恢复日常生活，物理治疗护理对于舒缓疼痛、不适以及改善肢体活动范围也起着重要作用。最后，饮食与营养护理可为术后伤口修复与愈合提供必要的营养支持，以帮助您维持健康并确保您的营养状态处于最佳水平。

在术后恢复过程中，您的身心灵都可能需要来自挚爱、好友或护理人员的帮助与支持。若能在术后逐渐恢复日常活动的过程中得到他人的协助与照顾，将会对您的恢复进展非常有帮助。建议您最好尽早做足准备，才能让您即将进行的手术无后顾之忧。



手术伤口护理

什么是手术伤口？

手术伤口是指因进行手术而在皮肤及其下层组织所形成的切口。

1. 伤口缝合

手术切口可使用缝合线、缝合钉或皮肤胶带进行闭合，以稳定和支持组织并促进伤口愈合。用于覆盖伤口的敷料不仅具有良好的密封效果，还能吸收渗出的分泌物并防止伤口与衣物接触摩擦。

2. 更换敷料

术后首次用于覆盖伤口的敷料一般都会被保留 48 至 72 小时，但更换敷料的具体时机还是必须遵循外科医生的医嘱。虽然尽量避免干扰伤口是促进愈合的关键，但若出现敷料渗漏或发现新的症状（例如肿胀、疼痛或皮肤发红），就必须更换敷料以便进行彻底检查。

3. 拆卸缝线或夹子

医护人员通常会在术后的 1 至 2 周内将用于辅助伤口愈合的缝合线、金属夹或缝合钉拆除。免缝胶带或伤口闭合胶则可为拆线后的伤口提供额外支撑。

4. 伤口修复护理

缝合伤口：请务必在拆线之前保持伤口清洁与干燥。

缝合钉或夹子：您的缝合钉需要被留置 10 天。

粘合伤口：伤口粘合剂通常会在大约 5 天后自行脱落。



缝合



钉合



粘合

5. 伤口愈合问题

伤口感染是术后常见的并发症。伤口感染可能会在术后 30 天内发生；若植入了假体，术后 1 年之内仍然会有感染的可能性。此类感染情况可能会导致手术切口上的伤口裂开。

6. 伤口感染的迹象

大量液体从伤口涌出可能是伤口感染的初步迹象。其他迹象和症状则包括伤口再度裂开、伤口分泌物增加、出现化脓性分泌物、手术切口部位发热和红肿，以及发烧和疼痛。若出现上述状况请及时就医。

7. 伤口感染的管理与治疗

若伤口出现感染，请务必向医院内的专业医护人员寻求治疗。伤口感染的管理与治疗包括：

- 拆线
- 敞开伤口并引流分泌物
- 灌洗伤口
- 清创坏死组织并去除可能存在的血块
- 填塞包扎伤口



钉合伤口



缝合伤口



甲状腺手术的皮下
缝合伤口

伤口感染的迹象与症状



伤口再度裂开



伤口分泌物增加并出现化脓性分泌物



手术切口部位发热且红肿



发烧



疼痛

8. 术后伤口的居家护理

请时刻留意术后敷料的完整性，并观察周围皮肤是否出现红肿、触痛、皮肤损伤或分泌物渗漏。若敷料完好无损则不需要被更换。

- 若伤口上的缝合线已经闭合且没有渗漏情况，您可在术后的 48 至 72 小时后洗澡。然而，请务必在洗澡后将缝合处轻轻擦干。
- 请使用枕头或绷带加以支撑位于胸部和腹部的手术伤口，尤其是在咳嗽或是变换姿势的时候。
- 请保持手术伤口清洁干燥，湿透的敷料也必须被及时更换。
- 请避免在已经闭合的手术切口上涂抹任何乳霜、药膏或外用抗生素。
- 请避免让缝合线受到外伤和日晒。
- 请勿抓挠或触碰术后伤口或敷料。
- 在愈合过程中，术后伤口因为收缩或皮肤干燥而出现瘙痒情况实属正常。请务必按照外科医生的医嘱定期复诊，以确保伤口能够顺利地及时愈合。



欢迎预约咨询以获取客制化的专业建议。
病人教育部门 +604 - 652 8990

物理治疗护理

手术后的物理治疗

术后物理治疗致力于帮助您在术后恢复身体机能与健康，是康复过程中的关键环节。物理治疗的首要目标包括重塑心肺适能、肌肉骨骼适能以及神经运动调控适能，以帮助您全面恢复日常活动。



心肺适能

- 透过特定锻炼和活动的结合，物理治疗可帮助您有效提升心血管及呼吸系统的耐力。
- 进行健走或室内脚踏车等有氧运动能帮助您增强整体耐力。
- 物理治疗师将在锻炼过程中密切检测您的心率、呼吸及血氧水平，以确保您能在安全的情况下有效恢复。



肌肉骨骼适能

- 专为特定肌肉群所设计的强化训练将有助于恢复您的身体力量和柔韧度。
- 关节松动术和伸展运动可帮助您提升肢体活动范围并降低僵硬程度。
- 随着力量逐渐提升，渐进式抗阻训练可帮助您逐步增加锻炼强度。



神经运动调控适能

- 专项训练将着重于改善肢体协调性、平衡感及本体感觉能力。
- 神经肌肉再教育技术可被用于促进神经系统与肌肉之间的相互作用。
- 若手术影响了您的行动能力，平衡训练可帮助您有效地提升稳定性并预防跌倒。



本院经验丰富的物理治疗师将透过全面评估来了解您的具体康复需求。物理治疗师将根据您的评估结果、特殊情况以及所接受的手术类型，来为您量身定制专属的物理治疗方案。

本院的物理治疗师将在您的康复旅程中持续提供支持、指导与鼓励。定期的追踪评估不仅有助于物理治疗师跟进您的康复进度，还能及时对您的康复计划进行必要的调整。我们承诺会在您的康复之路上全程陪伴，以确保您能取得全面成功。

谨记，坚持执行您的专属物理治疗方案是实现最佳术后康复效果的关键因素。若您在康复过程中面对任何疑问或顾虑，本院的物理治疗师都乐意为您解答并提供必要的帮助。

助您重拾健康是我们的首要任务，我们期待能够帮助您全面恢复功能独立。



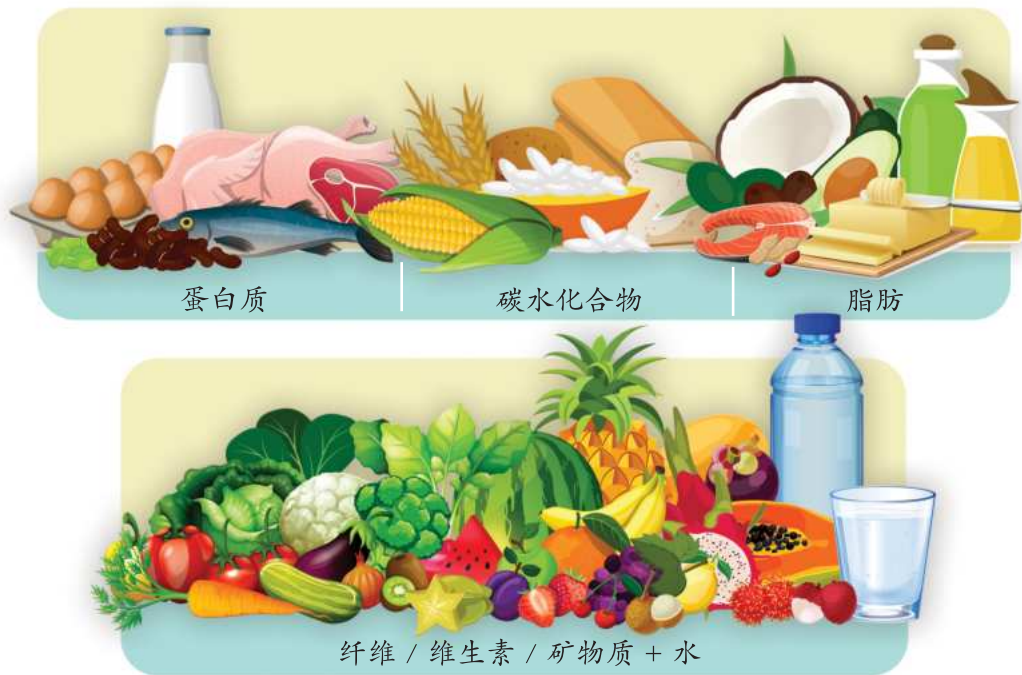
欢迎预约咨询以获取专业的客制化建议。
康复治疗部门 +604 - 652 8983

饮食与营养护理

加速复原的饮食法则

手术恢复过程中，营养是不可或缺的。术前的禁食禁饮、胃肠道准备以及手术本身的损伤等一系列措施都旨在确保手术的安全和成功，但也对身体产生了显著的影响。因此，身体需要在手术后获取额外的营养支持来促进伤口愈合及抵抗感染。

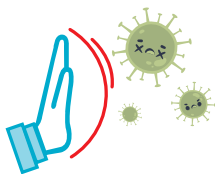
在身体创伤之后，需根据身体的需求量及时供给营养素，以帮助伤口愈合。比如蛋白质、碳水化合物、脂肪等都可以在一定程度上维持身体能量的供给水平。除此之外，维生素与一些微量元素，如维生素 A、维生素 B、锌和铁等也可以加速伤口愈合。



术后补充营养的重要性



促进伤口愈合



增强免疫功能



保持肌肉量



缩短住院时间

手术后的蛋白质摄取

我需要在手术后摄取多少蛋白质？

由于丰富的蛋白质存在于各种食物之中，造成大多数人每天都摄入了远超实际需求的蛋白质。对于普通成年人而言，蛋白质的推荐摄入量约为每公斤体重 1.0 克/天。然而，刚接受手术或处于康复阶段的人对蛋白质的需求会显著增加，以促进伤口愈合、组织修复和免疫功能。手术恢复期的蛋白质需求，通常会增加到每公斤体重 1.2 至 1.5 克/天，这有助于促进最佳恢复并防止并发症。

若饮食摄入不足以满足这些额外的营养需求，则可考虑借助蛋白质补充剂或口服营养补充品来达到标准。对于那些因为食欲不振、咀嚼或吞咽困难，或面对饮食限制等原因，而难以通过正常饮食获得足够蛋白质的人而言，这些补充品是更为便捷的选择。

请将您的体重以公斤为单位乘以所需的蛋白质摄入量，以计算出您在术后所需的蛋白质总量。

当前体重或理想体重（公斤）× 所需的蛋白质摄入量（克 / 公斤）= 所需的蛋白质总量（克）

例如，若您的体重为 65 公斤，那您每日就需要摄取至少 78 至 97.5 克的蛋白质。

您每日所需的蛋白质总量：

目前体重：_____ 公斤 理想体重：_____ 公斤

每日所需的蛋白质总量：

= _____ 公斤（体重）x _____ 克（蛋白质 / 公斤）

= _____ 克 蛋白质

备注：若您患有糖尿病、肾脏病等其他健康状况，建议咨询饮食治疗师，以根据您的具体需求进行个性化的饮食调整。

富含蛋白质的各类食物



蛋白质可以来自动物来源和植物来源。常见的蛋白质来源包括瘦肉、禽类、鱼类、鸡蛋、小扁豆、大豆、坚果、豆类、豆腐、天贝、牛奶和奶制品。

1 份蛋白质的定义是...



鸡肉
1 个手掌大小



瘦肉
2 个火柴盒大小



鸡蛋
2 颗中型



鱼类
1 条（中型）



嫩豆腐
1.5 块



天贝
2 块



豆类
1 杯



乳制品 / 豆奶
240 毫升

食物来源中的蛋白质含量

动物蛋白	植物蛋白
煮熟的去皮鸡肉 (1个手掌大小 / 90克) = 蛋白质: 16克	豆腐 (1块 / 152克) = 蛋白质: 12克
煮熟的瘦肉 (牛肉 / 羊肉 / 猪肉) (2个火柴盒大小 / 90克) = 蛋白质: 19克	豆干 (1块 / 107克) = 蛋白质: 12克
煮熟的鱼类 (1条或1个手掌大小 / 90克) = 蛋白质: 17克	天贝 (1块 / 71克) = 蛋白质: 11克
煮熟的虾 (1只中型 / 10克) = 蛋白质: 1克	腐竹 (1.5块 / 30克) = 蛋白质: 7克
鸡蛋 (1颗中型) = 蛋白质: 6克	小扁豆 (1杯 / 150克) = 蛋白质: 15克
牛奶 (1杯 / 240毫升) = 蛋白质: 8克	坚果 (杏仁、腰果、核桃、花生) (30克) = 蛋白质: 4至7克
芝士 (1片 / 方形) = 蛋白质: 4克	豆奶 (1杯 / 240毫升) = 蛋白质: 8至10克

您摄入了多少蛋白质？

请根据上述讯息来估算您每日的蛋白质摄入量。

餐食	蛋白质食物	蛋白质含量 (克)
早餐		
早茶		
午餐		
下午茶		
晚餐		
宵夜		
共计		

高蛋白饮食小贴士

马来西亚人的日常饮食多以碳水化合物为主，常见的食物包括米饭、米粉、面条和粿条等。在选择食物时，人们通常会先选定一种碳水化合物作为基础，再根据个人口味搭配鸡肉、鱼类或豆腐等配菜。蛋白质对于手术后的患者而言尤为重要，它是促进恢复和维持健康的关键营养素。以下是一些有助您增加蛋白质摄入的膳食建议：

1. 掌握您可获取的蛋白质来源。

前往您常去的菜市场或超级市场，查看可选购的蛋白质食品。



您每天需要摄入至少
...蛋白质



2. 根据您偏好的蛋白质食物来规划饮食。

a. 了解您的每日蛋白质需求量是制定饮食计划的第一步。（请咨询饮食治疗师以进一步了解您的蛋白质需求量。）

b. 事先决定您当天要吃的蛋白质食品。例如，分别以鸡肉、鸡蛋或豆腐当作一日三餐的主要蛋白质来源。



蒸



水煮



低温水煮



烧烤



烘烤



清炒



炖煮

c. 在挑选食谱时请优先考虑较为健康的烹饪方式。

3. 请在外出用餐前事先做好规划。

建议可透过线上菜单提前了解餐厅所提供的餐点是否符合需求。



如何应对食欲不振

建议您在术后出院回家时，透过以下问题来检视自己是否饮食得当。

☐

您的食量是否变少了？（无法吃完每一餐）

☐

您是否正在面临无法解释的体重下降？

☐

您是否在用餐时感到胃口变差了？

若您勾选了上述任何一项，请多加关注以下部分：

餐餐丰盈，营养更佳

丰富餐食有助于维持良好的营养状态及理想体重。在饮食中加入一些高热量食物，可帮助您在不增加餐量的情况下摄取足够的能量和营养；如此一来，即使您的食量较少，也能确保营养均衡。

牛奶

- 在您的日常饮品，例如巧克力麦芽饮、茶或咖啡中加入 4 汤匙奶粉。
- 在燕麦、酱汁、红豆汤、炒蛋、南瓜或番茄汤里加入全脂牛奶或鲜奶。



牛油和植物性涂抹酱

- 在烤马铃薯、马铃薯泥、炒饭或炒面、印度饅饼、欧姆蛋、意大利面、华夫饼、蔬菜和三文治里加入 1 至 2 茶匙的牛油。



食用油（植物油、芝麻油、橄榄油等）

- 在蒸鱼、蒸肉、粥或热汤中淋上 1 汤匙的食用油。
- 用平底锅煎制鱼类、鸡肉、豆腐、鸡蛋、天贝等蛋白质食物，或是制作蔬菜天妇罗。



蜂蜜或果酱

- 在饮品和燕麦中加入蜂蜜，或是将蜂蜜涂抹在面包和饼干上。
- 在面包、饼干、优格、蛋糕和沙拉酱中加入果酱。
- 在冰沙里加入冰淇淋，或是将其用作甜点的配料。



备注：若您患有糖尿病、肾脏病等其他健康状况，建议咨询饮食治疗师，根据您的具体需求进行个性化的饮食调整。

口服营养补充剂 (ONS)

添加营养补充饮品 (ONS) 有助于弥补饮食中的营养不足，提供充足的能量、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质以及免疫营养素（如精氨酸和 Omega-3 脂肪酸）。

一般来说，适用于术后康复的口服营养补充剂 (ONS) 为以下 3 种主要类型：

全营养配方

• 标准配方

例如：Nutren Optimum®, Ensure Gold®, Enercal Complete®, Enprovis Plus® 等

• 糖尿病专用配方

例如：Glucerna®, Nutren GlucoBalance®, Diabetasol® 等

非全营养配方

（单一营养素）：蛋白粉
例如：Ceprolac®, Myotein®

免疫营养配方

例如：Neomune®, Oral Impact®



请向饮食治疗师咨询，以了解哪些口服营养补充剂 (ONS) 最符合您的需求。

口服营养补充剂 (ONS) 的使用方法

将 ONS 与水混合饮用



ONS 的勺数与水量比例因产品而异，请参阅各产品的使用说明进行确认。

添加至其他饮料中 (咖啡 / 茶 / 果汁)



请按照饮食治疗师的指示，将 ONS 粉末混入其他饮料中。

添加至热食或菜肴中

请按照饮食治疗师的指示，将蛋白粉加入到您的汤、粥或米饭等餐食中。



将 ONS 加入冰沙中

将 ONS 和水果一起搅拌制成清爽的冰沙饮品。



备注：若您患有糖尿病、肾脏病等其他健康状况，建议咨询饮食治疗师，根据您的具体需求进行个性化的饮食调整。



改善食欲的饮食小贴士

贴士 1：少量多餐

- 建议将每日三餐调整成五至六小餐，先减轻进餐压力再逐步增加食量。
- 将小吃或点心摆放在靠近椅子、床边或口袋等方便随时享用的位置。

贴士 2：选择营养丰富的食物

- 选择高营养密度（丰富）的食物，例如：全谷物、牛奶及乳制品、鱼类和海鲜、未经加工的瘦肉和去皮鸡肉、鸭肉、坚果及豆类。
- 如果您有经常进食小餐的习惯，请选择高热量和高蛋白的食物，以确保每一口都能摄入充足的营养。

贴士 3：在食欲最好的时刻进食

- 在食欲最旺盛时，尽量多摄入营养丰富的食物。此时不应限制或减少食物摄入量。
- 吃您想吃的食物，即使反复食用相同的食物也无妨，最重要的是保持进食。

贴士 4：避免在用餐时喝水

- 请避免在用餐时饮水或喝汤，以免过早出现饱腹感。
- 如果早期饱腹感持续困扰您，尽量避免在餐前 30 分钟及用餐过程中饮水。

贴士 5：考虑服用口服营养补充剂 (ONS)

- 当食物不合胃口或食欲较差时，建议服用全营养配方的口服营养补充剂。
- 请参考前文内容（口服营养补充剂，第 18 页）。

例子：



早上 8 点



早上 10 点

ONS



中午 1 点



下午 3 点



傍晚 6 点



晚上 8 点

ONS

术后饮食迷思知多少？

手术后，错误的饮食观念或迷思可能会妨碍身体从食物中获得所需的营养，进而影响康复与愈合。为了更好地支持身体的恢复，保持良好的饮食习惯、确保摄入正确的食物至关重要。以下是一些已被澄清的常见饮食误区：



迷思

我需要在手术后避免进食鸡肉、海鲜或鸡蛋吗？



鸡肉、鱼类、肉类、鸡蛋、豆腐、天贝、牛奶、乳制品和豆制品等食物都是优质蛋白质的来源。为了降低感染风险，务必确保将这些食物彻底煮熟。



真相

喝汤类或肉汤更有营养？



汤类或肉汤是一种温暖舒适的餐食选择，但建议同时食用汤中的所有食材，尤其是蛋白质类食物，以确保摄取足够的营养。

手术后我只能吃粥吗？



若手术后需要遵循软质饮食，粥是不错的选择，但请确保每碗粥（450 毫升）中含有至少相当于 1 个手掌大小的蛋白质食物。如果被允许恢复正常饮食，则无需坚持只吃粥。

我是否应该避免食用母鸡？



无论是公鸡还是母鸡，鸡肉都是优质蛋白质的丰富来源。摄取足够的蛋白质对于术后恢复至关重要。

饮用生鱼精 (pati ikan haruan) 是否有助于伤口恢复？



鱼类是有助于伤口愈合的优质蛋白质来源之一。为了确保摄取足够营养，食用多种蛋白质来源非常重要，应避免局限于某种鱼类或其精华。

高蛋白食谱

只要选择正确食材，便可轻松享用即营养又高蛋白的美食。以下是一些适合您在家制作并且有助于提高蛋白质摄入量的简单食谱！

高蛋白松饼



食材

香蕉 1 根
燕麦 3 汤匙
大鸡蛋 2 颗
牛奶（乳制品、豆奶、杏仁奶）2 汤匙
苏打粉 1 茶匙
肉桂粉 少许

做法

1. 将所有食材放入搅拌机中搅拌 1 至 2 分钟打匀。
2. 在平底锅里倒入少许油加热，将面糊倒入平底锅中煎 1 至 2 分钟。当面糊出现细密泡泡、底部变成金黄色就可以翻面。翻面后再煎 1 分钟即可。
3. 将煎好的松饼转移至已预热的烤箱中，再继续烹煮剩余的面糊。

将煎好的松饼堆叠摆盘，再配上您喜欢的坚果酱和水果一起食用。

准备时间：10 分钟

烹调时间：15 分钟

份量：1 份

营养成分

1 份：

437 卡路里

16 克蛋白质

39 克 碳水化合物

16 克 脂肪

酿豆干 (Taukua Sumbat)



食材

酿豆干

豆干 4 块
玉米淀粉 2 汤匙
姜黄粉 ½ 汤匙
盐 少许
黄瓜 1 根，切丝
红萝卜 1 根，切丝

香辣花生蘸酱

花生酱 2 汤匙
辣蒜酱 1 汤匙
酱油 1 汤匙
椰浆 1 汤匙
米醋 ½ 汤匙
清水 1 汤匙
糖 1 茶匙

准备时间：15 分钟

烹调时间：30 分钟

份量：4 份

营养成分

1 份：

124 卡路里

13 克 蛋白质

6 克 碳水化合物

5 克 脂肪

做法

1. 将玉米淀粉、姜黄粉和盐混合后裹在豆干外层，然后再放入空气炸锅。
2. 在豆干上喷洒少许食用油，以 190 °C 的温度炸制 25 分钟。
3. 将蔬菜放入碗中混合均匀后放在一旁备用。
4. 将蘸酱材料放入碗中混合均匀，必要时可在炉上加热 30 至 60 秒。
5. 待炸好的豆干冷却后以三角的方式对半切开。在豆干中间切一个开口，以便稍后能够填入蔬菜。
6. 将蔬菜填入豆干中，并搭配香辣花生蘸酱一起享用。

蒸水蛋



准备时间：5 分钟

烹调时间：12 分钟

份量：2 份

营养成分

1 份：

153 卡路里

14 克 蛋白质

12.5 克 脂肪

食材

全蛋 4 颗

水 $1\frac{1}{4}$ 至 $1\frac{3}{4}$ 杯

酱油 1 茶匙

麻油 1 茶匙

盐 依个人口味添加

葱花 用于点缀

做法

1. 将鸡蛋敲入碗中并使用叉子搅拌均匀。
2. 把盐和水加入蛋液里混合。水量可以比蛋液多 $1\frac{1}{2}$ 至 2 倍，具体水量可根据个人喜好进行调整。
3. 将混合好的蛋液倒入碗中，并盖上铝箔纸以防止水滴渗入。
4. 将碗放入蒸锅里蒸 12 至 14 分钟，具体时间需根据碗的深度而定。
5. 蒸好后撒上酱油、麻油和葱花，即可享用！

香炸印度黄豆饼



食材

小扁豆 1 杯，浸泡 2 小时
盐 $\frac{1}{2}$ 至 $\frac{3}{4}$ 茶匙
肉桂段 1 寸
红辣椒干 1 至 2 根
茴香籽 $\frac{3}{4}$ 茶匙
孜然籽 $\frac{3}{4}$ 茶匙
中型红葱头 1 颗
薄荷叶 1 杯
咖喱叶 1 枝
蒜泥和姜泥 $1\frac{1}{4}$ 茶匙
食用油（用于煎炸）

做法

1. 首先，将肉桂、辣椒干、茴香籽和孜然籽混合磨碎成马萨拉香料粉，放在一旁备用。接着，将小扁豆和盐混合搅拌成混合物。
2. 将薄荷叶、咖喱叶和洋葱切成细末并加入小扁豆混合物中。然后，加入马萨拉香料粉、蒜泥和姜泥混合均匀。
3. 取适量印度黄豆饼面团，揉成球状并将其压扁。
4. 将油锅加热准备油炸。油温升高后，将一片、一片的印度黄豆饼放入油中，每面炸 2 至 3 分钟直至金黄酥脆。
5. 另一个方法是使用空气炸锅。请先将空气炸锅以 180°C 预热 15 分钟。

在印度黄豆饼表面刷上一些油，放入空气炸锅中炸 10 分钟。翻面，然后再继续炸 6 至 7 分钟。

准备时间：40 分钟

烹调时间：25 分钟

份量：3 至 4 份

营养成分

1 份：

192 卡路里

11 克 蛋白质

36 克 碳水化合物

7 克 脂肪

笔记

1. 摄取足够的蛋白质有助于促进身体恢复。您的每日蛋白质需求量为_____克。
2. 每一餐都应确保饮食均衡，优先摄入蛋白质食物，然后再食用碳水化合物、蔬菜和水果。
3. 若食欲不佳，建议采用少量多餐的方式进食。
4. 如有需要，建议通过口服营养补充剂 (ONS) 来满足卡路里和蛋白质需求。
5. 确保每日都摄入充足水分：_____ 公升 / 天
6. 如有任何与营养相关的疑虑，请向南华医院的饮食治疗师咨询。



只需确保均衡饮食，即可满足一个人的营养需求。在享用餐点的同时，请记得实践 #SukuSukuSeparuh 饮食习惯。



欢迎预约咨询以获取客制化的专业建议。
饮食治疗与营养部门 +604-652 8989

.....

本指南中的资讯由以下部门提供:

南华医院病人教育部门

南华医院康复治疗部门

南华医院饮食治疗与营养部门

参考文献:

饮食与营养护理

1. Hirsch KR, Wolfe RR, Ferrando AA. Pre- and Post-Surgical Nutrition for Preservation of Muscle Mass, Strength, and Functionality following Orthopedic Surgery. *Nutrients*. 2021 May 15;13(5):1675. doi:10.3390/nu13051675
2. Weimann A, Braga M, Carli F, Higashiguchi T, Hübner M, Klek S, et al. Espen Practical Guideline: Clinical Nutrition in Surgery. *Clin Nutr ESPEN*. 2021 Mar 18;40(7):4745–61. doi:10.1016/j.clnu.2021.03.031
3. West Suffolk NHS Foundation Trust. Patient Information: Nutrition for Recovery. Bury, West Suffolk, Suffolk: Nutrition and Dietetics, West Suffolk Hospital; 2021.
4. Ghaly P, Iliopoulos J, Ahmad M. The Role of Nutrition in Wound Healing: An Overview. *Br J Nurs*. 2021 Mar 11;30(5). doi:10.12968/bjon.2021.30.5.s38
5. Nair HKR. Wound Care Made Easy. 1st Edition ed. Seri Kembangan, Selangor: Uniquelink dot print Sdn Bhd; 2019.

伤口护理

1. Bryant RA, Nix DH. *Acute and Chronic Wounds: Current Management Concepts*. 5th ed. Elsevier; 2016.

www.hlwe.com.my

(仅供内部传阅)