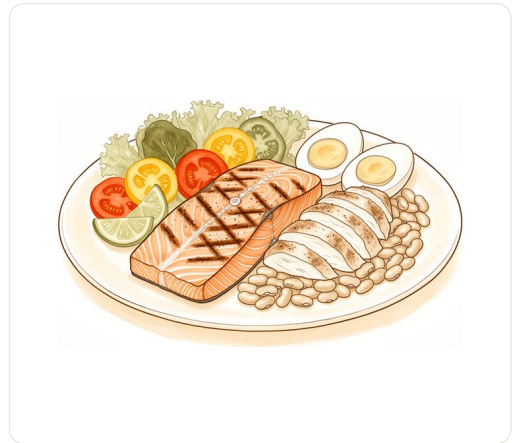


Ăn uống lành mạnh để hỗ trợ quá trình hồi phục

Dinh dưỡng hàng ngày tốt — bao gồm protein, rau và trái cây — cung cấp cho cơ thể bạn các nguyên liệu cần thiết để chữa lành.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Thực phẩm tốt sẽ không giúp vết mổ lành lại trong một đêm, nhưng ăn uống đúng cách thực sự hỗ trợ cơ thể bạn thực hiện quá trình sửa chữa, trong khi ăn uống kém có thể làm chậm quá trình này. Sau phẫu thuật, cơ thể bạn đang bận rộn: khâu kín vết thương, hình thành mô mới và sửa chữa gân hoặc xương. Tất cả những quá trình này đều phụ thuộc vào nguồn thức ăn bạn cung cấp. Tin tốt là bạn không cần bất kỳ thứ gì đặc biệt, cầu kỳ hay đắt tiền. Một chế độ ăn bình thường, cân bằng, cùng với một chút chú ý đến một vài yếu tố, sẽ đáp ứng hầu hết mọi nhu cầu cần thiết cho quá trình lành vết thương của bạn.

Protein — khối xây dựng chính

Nếu bạn chỉ nhớ được một điều, hãy nhớ điều này: **protein là nguyên liệu thô mà cơ thể bạn sử dụng để tự sửa chữa**. Da mới, gân đang lành, xương và các tế bào chống nhiễm trùng đều được xây dựng từ protein. Trong những tuần sau phẫu thuật, nhu cầu protein của bạn thực sự *tăng lên*, đúng vào lúc nhiều người ăn ít hơn bình thường.

Hãy cố gắng bao gồm một loại thực phẩm giàu protein trong mỗi bữa ăn thay vì chỉ dành tất cả cho bữa tối:

- thịt nạc, gà, cá (cá hộp như cá ngừ hoặc cá hồi rất tiện lợi)
- trứng
- sữa, phô mai và sữa chua
- đậu, đậu lăng và đậu gà
- đậu phụ, các loại hạt và bơ hạt

Bạn không cần phải cân hoặc đếm bất cứ thứ gì. Một quy tắc đơn giản là mỗi bữa chính nên có một khẩu phần thực phẩm giàu protein bằng kích thước lòng bàn tay, cộng với các bữa ăn nhẹ giàu protein như một hộp sữa chua, một nắm hạt, phô mai và bánh quy, hoặc một ly sữa.

Tổng năng lượng đủ

Quá trình lành thương tiêu tốn năng lượng, do đó cơ thể bạn cần **đủ nhiên liệu** để thực hiện việc này. Đây **không phải là thời điểm để áp dụng chế độ ăn kiêng khắc nghiệt hoặc cố gắng giảm cân**. Việc cắt giảm lượng thức ăn nạp vào quá mức sẽ khiến cơ thể thiếu hụt năng lượng cần thiết để phục hồi, và quá trình hồi phục có thể bị đình trệ.

Hãy hướng tới việc ăn các bữa chính đều đặn và cân bằng như bình thường. Nếu cảm giác thèm ăn của bạn giảm sút (điều này thường gặp sau phẫu thuật, gây mê hoặc khi đang dùng thuốc giảm đau mạnh), việc ăn lượng thức ăn nhỏ nhưng thường xuyên thường hiệu quả hơn là đối mặt với một đĩa thức ăn lớn. Các món ăn nhẹ bổ dưỡng giữa các bữa chính và lựa chọn những loại thực phẩm mà bạn thực sự muốn ăn đều hỗ trợ tốt trong khi cảm giác thèm ăn của bạn dần ổn định trở lại.

Các vitamin và khoáng chất giúp bạn hồi phục

Một chế độ ăn đa dạng với nhiều trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt cung cấp các vitamin và khoáng chất mà quá trình sửa chữa của cơ thể bạn dựa vào. Những chất quan trọng nhất sau phẫu thuật là:

- **Vitamin C** giúp xây dựng collagen, khung đỡ mà cơ thể bạn sử dụng để đóng và làm mạnh vết thương. Nó có trong trái cây họ cam quýt, quả mọng, kiwi, cà chua, ớt chuông và rau lá xanh.
- **Kẽm** hỗ trợ quá trình lành vết thương và hệ miễn dịch của bạn. Các nguồn tốt bao gồm thịt, hải sản, trứng, sữa, các loại hạt, hạt giống và ngũ cốc nguyên hạt.
- **Vitamin D và canxi** đặc biệt quan trọng sau khi gãy xương hoặc phẫu thuật xương, vì chúng là nguyên liệu để tái tạo xương. Canxi có trong sữa, các loại sữa thực vật bổ sung, cá hộp có xương mềm và rau lá xanh; vitamin D chủ yếu có từ ánh nắng mặt trời, với lượng nhỏ hơn có trong cá béo và trứng. Nếu bạn đã trải qua phẫu thuật xương, bạn nên xem qua trang [sức khỏe xương](#) của chúng tôi.
- **Sắt** giúp vận chuyển oxy khắp cơ thể và tái tạo máu, điều này hữu ích nếu bạn đã mất máu trong quá trình phẫu thuật. Thịt đỏ, trứng, đậu, đậu lăng và rau xanh đều cung cấp sắt, và việc ăn kèm thực phẩm chứa vitamin C sẽ giúp bạn hấp thụ sắt từ nguồn thực vật tốt hơn.

Bạn sẽ nhận thấy rằng tất cả những chất này đều có trong các loại thực phẩm thông thường, hàng ngày. Hãy ăn một cách đa dạng trong suốt cả tuần và bạn sẽ đáp ứng đủ các chất này mà không cần quá suy nghĩ về từng loại riêng lẻ.

Duy trì vận động – chất xơ và chất lỏng

Một phần rất phổ biến, rất không mong muốn trong quá trình hồi phục là **táo bón**. Các loại thuốc giảm đau mạnh (đặc biệt là bất kỳ loại nào có chứa codeine hoặc oxycodone) làm chậm nhu động ruột đáng kể, và việc ít vận động hơn bình thường khiến tình trạng này trầm trọng hơn. Một chút lên kế hoạch trước có thể ngăn ngừa tình trạng này.

- **Uống nhiều chất lỏng** trong ngày: nước là lựa chọn lý tưởng. Chỉ riêng việc này đã tạo ra sự khác biệt rõ rệt.
- **Ăn chất xơ**: trái cây, rau củ, bánh mì ngũ cốc nguyên hạt và ngũ cốc, yến mạch, đậu và đậu lăng đều giúp duy trì nhu động ruột.
- **Duy trì vận động nhẹ nhàng** trong giới hạn mà chúng tôi đã hướng dẫn; ngay cả những cuộc đi bộ ngắn, thường xuyên cũng hỗ trợ nhu động ruột.

Nếu bạn biết rằng sẽ dùng thuốc giảm đau mạnh trong hơn một hoặc hai ngày, việc duy trì uống đủ chất lỏng và ăn chất xơ ngay từ đầu là hợp lý, và nên hỏi ý kiến được sĩ về việc sử dụng thuốc nhuận tràng nhẹ thay vì chờ đến khi cảm thấy khó chịu.

Bạn có cần dùng thực phẩm bổ sung không?

Đối với hầu hết mọi người, câu trả lời là không. Nếu bạn ăn một chế độ ăn cân bằng hợp lý, bạn sẽ nhận được những gì cơ thể cần từ thực phẩm, và không có bằng chứng thuyết phục nào cho thấy việc uống thêm nhiều viên vitamin giúp người khỏe mạnh lành vết thương nhanh hơn.

Ngoại lệ hợp lý duy nhất là khắc phục tình trạng thiếu hụt đã biết. Nếu xét nghiệm máu cho thấy bạn bị thiếu hụt một chất nào đó (thường là vitamin D hoặc sắt), thì việc bổ sung thêm thực sự có lợi. Điều này khác với việc uống một năm thực phẩm bổ sung “phòng khi”. Nếu bạn đang dùng thực phẩm bổ sung, hoặc đang cân nhắc dùng một loại cụ thể, bạn nên tham khảo ý kiến nhanh với chúng tôi hoặc bác sĩ đa khoa của bạn, vì một số loại có thể tương tác với thuốc hoặc không nên dùng trong thời gian quanh phẫu thuật. (Trang riêng của chúng tôi về [thực phẩm bổ sung dinh dưỡng cho sức khỏe cơ xương khớp](#) đi vào chi tiết hơn về vấn đề này.)

Nếu bạn mắc **bệnh tiểu đường**, có một điều cần đặc biệt chú ý: duy trì đường huyết ở mức kiểm soát tốt. Đường huyết cao cản trở quá trình lành vết thương và làm tăng nguy cơ gặp vấn đề ở vết mổ và nhiễm trùng, vì vậy những tuần quanh thời điểm phẫu thuật là thời điểm tốt để kiểm soát tốt chỉ số đường huyết và tuân thủ chặt chẽ các hướng dẫn quản lý bệnh tiểu đường thông thường của bạn.

Ăn uống một tay khi cánh tay của bạn không thể hoạt động

Sau phẫu thuật chi trên, vấn đề thực tế thường không phải là *ăn gì* mà là *chuẩn bị và ăn như thế nào* với một cánh tay đang được đặt trong nạng. Một chút lên kế hoạch trước có thể tạo ra sự khác biệt lớn:

- **Dự trữ các loại protein dễ dàng, không cầu kỳ:** sữa chua, phô mai, cá hộp, trứng, sữa, bơ hạt, hummus, đậu nướng, gà đã nấu chín sẵn.
- **Chuẩn bị trước khi có thể.** Nấu sẵn và đông lạnh các bữa ăn trước khi phẫu thuật, hoặc nấu thêm trong những ngày sau đó để có các phần ăn sẵn sàng để hâm nóng bằng một tay.
- **Mua các sản phẩm đã chế biến sẵn:** rau và trái cây đã cắt sẵn, phô mai bào sẵn, gạo nấu bằng lò vi sóng, các bữa ăn sẵn, và bao bì dễ mở.
- **Chuẩn bị không gian ăn uống thoải mái:** một tấm thảm chống trượt dưới đĩa giúp ngăn đĩa bị trượt, và các dụng cụ đơn giản giúp ăn sandwich hoặc một món ăn nấu trong một nồi dễ dàng hơn nhiều so với thứ cần dùng cả dao và nĩa cùng lúc.
- **Chấp nhận sự giúp đỡ.** Nếu gia đình hoặc bạn bè đề nghị ghé qua mang bữa ăn hoặc đi mua sắm trong một hoặc hai tuần đầu, hãy đồng ý; đó là một trong những cách dễ nhất để họ giúp đỡ, và nó giảm bớt áp lực cho bạn.

Tìm kiếm lời khuyên nếu

Hầu hết mọi người đều có thể ăn uống bình thường trong quá trình hồi phục mà không gặp bất kỳ vấn đề nào. Tuy nhiên, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ, bác sĩ đa khoa hoặc chuyên gia dinh dưỡng nếu:

- Bạn bị chán ăn dai dẳng, hoặc giảm cân không chủ đích
- Bạn gặp khó khăn khi nuốt, hoặc thức ăn và đồ uống khiến bạn ho hoặc nghẹn
- Bạn bị **tiểu đường** và lượng đường trong máu của bạn tăng cao hoặc khó kiểm soát
- Bạn được thông báo rằng bạn bị thiếu hụt chất (ví dụ: thiếu sắt hoặc vitamin D) và không chắc chắn cách khắc phục

Ăn uống đầy đủ là một trong số ít khía cạnh của quá trình hồi phục hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Bạn không cần phải hoàn hảo, chỉ cần hướng tới các bữa ăn đều đặn, cân bằng, có protein trong mỗi bữa, uống đủ nước và đa dạng thực phẩm để cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất. Cơ thể bạn sẽ tự làm những phần còn lại.