

燒傷病人之飲食指導

一、前言

燒傷會造成病人新陳代謝增加至一般人的兩倍以上，另外荷爾蒙的改變，致使患者的肌肉和體內蛋白質加速分解，身體的能量也急速消耗，對於兒童或青少年，更需兼顧其生長和發育的營養需求。因此，充足的飲食攝取對燒傷病人是非常重要的。

二、營養的提供原則

1. 以早期餵食來保持腸黏膜的完整，維持正常消化功能，能減緩傷燙傷後的高代謝作用，由醫師評估決定進食方式。
2. 營養師會依病情需要，評估各種營養的需求量，提供或建議適合飲食，嚴重燒燙傷病人的熱量需求為平常的 2 倍，蛋白質佔總熱量 20%。
3. 可配合依病人個人喜好，給予病人多樣化食物來促進病人食慾。

三、食物的選擇

1. 高蛋白：

蛋白質可建造修補組織且蛋白質的供應有助於免疫系統有效的發揮發揮，食物包括：肉、魚、蛋、奶類及黃豆製品等。

2. 高熱量：

高蛋白質需要配合高熱量攝取，蛋白質才能有效被利用。

3. 維生素、礦物質的補充：

(1) 維生素 A、C：可促進傷口癒合及預防感染，提升免疫，尤其在膠原蛋白的合成及儲存如：胡蘿蔔、深綠色蔬菜、水果(柑橘類、芭樂、番茄)等。

(2) 鋅：促進傷口癒合，如：牡蠣、蛋白質含量豐富之食物。

(3) 鉀：與體液電解質平衡有關。

(4) 鐵：伴隨傷口和流血之情形而導致貧血現象，因此鐵的補充十分重要，如：肝及內臟類、紅色肉類、蛋黃、奶類、全穀類、葡萄乾、綠葉蔬菜等。

四、注意事項

1. 餐次可依胃口調整，建議採少量多餐方式。
2. 盡可能選擇濃縮、高熱量的食物。
3. 少吃過於油膩的食物，避免造成腸蠕動減緩、消化吸收不良。
4. 避免喝過多的飲料、果汁而影響正餐的食慾。
5. 海鮮類食物應以新鮮為主，以降低過敏現象產生。

6. 食用醬油不會影響傷口的癒合和顏色。

7. 自備高蛋白營養補給品，需由營養師評估其適當性，避免過量攝取造成腎臟的負擔。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康