

褥瘡營養照顧

♣ 前言

褥瘡，又稱為壓瘡，是指覆蓋於骨突的皮膚受到長期或反覆壓力，造成皮膚組織潰瘍或壞死，常見於長期臥床的老人身上。導致皮膚問題的相關因素包括：營養不良或不足如缺乏蛋白質、維生素C；新陳代謝的因素如貧血、糖尿病；及年紀大、免疫力降低、類固醇藥物不當的使用、神經系統障礙、精神狀態等因素。

♣ 目的

提供充足的營養可以促進傷口癒合，並且降低褥瘡發生。

♣ 飲食原則

1. 平時良好的營養狀況可減低壓瘡發生率，因此臥床患者仍需維持適當體重。
2. 充足的熱量可幫助傷口癒合，也可避免體內蛋白質分解作為熱量來源。若食慾不佳可採少量多餐進食方式，或使用高熱量濃縮營養品，市售雞精雖含有胺基酸可幫助傷口癒合，但熱量低，仍需搭配充足熱量才可達到效果，若為灌食者也需視傷口大小增加灌食熱量。
3. 高蛋白可幫助傷口癒合，每公斤體重應提供 1.2~1.5 公克的蛋白質，深層潰瘍所需蛋白質可能要達每公斤體重 2 公克，高蛋白食物來源有：雞蛋黃豆製品魚類各式禽畜肉類牛奶等，以 50 公斤褥瘡患者為例，約需 6-7 份奶類及豆魚蛋肉類，每一份量約 240 毫升牛奶或 1 個雞蛋或 3 手指大肉類或半塊豆腐。
4. 維生素C、維生素A可幫助傷口癒合，富含維生素C的食物有柑橘類水果、芭樂、奇異果等，富含維生素A食物有蛋黃、乳品、南瓜、胡蘿蔔、地瓜葉等。
5. 鋅可促使組織再生幫助傷口癒合，富含鋅的食物有牡蠣、牛腱、南瓜子、松子等，堅果過硬可磨粉或煮軟打泥，方便老年人攝取。
6. 貧血及缺乏鐵質會延緩傷口癒合，富含鐵的食物有紅肉、豬血、蛋黃等
7. 水分平衡在傷口癒合很重要，脫水亦會影響血循環量，影響傷口氧氣及營養素的供應。水份一天應攝取 1500~2000 毫升。
8. 管灌食的患者在選擇灌食配方時應注意是否為灌食均衡營養品，其中蛋白質維生素、礦物質含量是否足夠，因市售配方眾多且複雜，可諮詢營養師協助配方選擇建議，以免因灌食配方不當影響褥瘡病情。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!