



燙傷病人營養護理指導

2001.11 制定
2023.03 修訂

一、營養對燒燙傷傷口修復的重要性

燒燙傷意外不但會造成身體傷口的疼痛，並對於體內的代謝情況也有很大的影響，病人常出現食慾不振、腹瀉、吸收消化不良，甚至腸阻塞或無法進食等問題。燒燙傷面積愈大或深度愈深時，所需要的營養也相對提高，以提供受傷組織之修補、增強抵抗力以及避免肌肉蛋白質的過量消耗。至於兒童或青少年，更需兼顧生長和發育的營養需求，所以充足的營養攝取是非常重要的。

二、營養的評估

嚴重燒燙傷病人的熱量需求為平常的 1.5 到 2 倍(高熱量飲食)，蛋白質則佔總熱量的百分之二十左右(高蛋白飲食)。營養師會依病人的個別情況，評估其熱量、蛋白質及各種營養素的需求量以及目前的營養攝取狀況，再予建議適當的飲食型態和供應途徑。

三、營養供應的途徑有下列幾種：

1. 由口進食
2. 鼻胃管灌食
3. 靜脈注射補充營養

原則上鼓勵病人由口進食，營養師評估病人若熱量攝取嚴重不足、插呼吸管或咀嚼有困難、臉部有補皮時，則建議插鼻胃(腸)管予以灌食。若無法達到需求量的七、八成時，則考慮增加中心靜脈注射營養劑，來提供所需的營養。

四、食物的選擇：高蛋白質、高熱量飲食、維生素、礦物質

高蛋白質	蛋、豬肉、雞肉、牛肉、羊肉、鴨肉、各種新鮮魚類及海產類、牛奶製品、黃豆製品類
高熱量	全穀雜糧類、水果、核果類
維生素 A 與 C	胡蘿蔔、雞肝、黃綠色蔬菜(菠菜、花椰菜、蘆筍)、水果(橘子、柳丁、芭樂、葡萄、芒果)

維生素B群	牛奶、肉類、蛋、豆類食品
礦物質-鋅	牡蠣、蝦、蟹、肉類、莢豆類、花生
礦物質-鉀	牛奶、葡萄乾、香蕉、馬鈴薯、柑橘類水果、 香瓜、哈密瓜
礦物質-鐵	紅肉類、黃豆、菠菜

五、飲食注意事項

1. 餐次可依胃口調整，如果病人無法進食足夠的份量，可改為少量多餐，菜色多些變化，可選擇精製濃縮高熱量的食物如濃湯和商業配方等，以蛋白質優先。除了正餐外再增加點心及牛奶，以補充不足的熱量和蛋白質。
 2. 少吃過於油膩的食品，如煎炸食物和油湯等，以免造成腸蠕動減緩或吸收消化不良，進而影響食慾。
 3. 飲料及點心的選擇可以新鮮果汁、乳製品等含有熱量、蛋白質及營養素的液體來補充，如布丁、起司、奶昔、芝麻糊、西米露、花生醬、堅果等，儘量避免攝取碳酸飲料，如汽水、可樂等，而影響正餐的食慾。
 4. 另外可以燉補食物，如海鮮魚湯、滷雞腿、燉牛肉、粉蒸排骨、珍珠丸、蒸蛋、豆腐等，因為主要的營養素-蛋白質是存在於肉質中，故應鼓勵病人多吃肉而不只是光喝湯。
 5. 加強抗氧化：所有新鮮蔬果均富含抗氧化成份，有助於傷口癒合。
 6. 不吃生食：燒燙傷病人免疫力較弱，建議要熟食。
 7. 請先詢問營養師後，依其建議選用適合的營養補充品，如均衡配方之營養品、高蛋白奶粉等。
 8. 儘量避免攝取刺激性食物，如辣椒、辛辣食物、茶、咖啡、酒等。
- 若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，可利用馬偕醫院燙傷中心諮詢專線(02)2543-3535 轉 2902，諮詢時間：每天上午 11:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康