



燒燙傷患者 關鍵營養九原則

圖片來源：globalgiving.com

燒燙傷患者除了肉體的疼痛，生理方面也產生劇大反應：

1. 新陳代謝加速受傷的壓力，導致營養需求增加，大量分解身體組織，體重急速下降，進而降低免疫力，引發感染，傷口癒合不良。
2. 免疫降低，增加感染率。
3. 開放性傷口使蛋白質流失，蛋白質需要量增加。

因此，患者需要攝取高熱量、高蛋白的營養，幫助傷口復原、提升免疫力、降低感染引發併發症。關鍵營養品質九原則如下：

打造關鍵營養九原則

1、充足的水：燒燙傷者初期大量流失水

分，因此24-48小時內要補充水分電解質，避免影響其他器官及組織的功能；建議每公斤體重補充35-40西西的水。

2、提供高熱量營養品

建議採燒燙傷「Curreri公式」計算： $25 \text{ 大卡} \times \text{燒傷前體重 (kg)} + 40 \text{ 大卡} \times \text{燒傷面積} \%$ 。

1. 燒燙傷面積20-50%的病患，採用「 $25 \text{ 大卡} \times \text{燒燙傷前體重 (kg)} + \text{燒燙傷面積的百分比}$ 」。
2. 燒傷面積>50%，以50%值計算。
3. 體重過輕者，以理想體重計「 $\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)} \times 22$ 」
4. 體重過重者以「 $\text{理想體重} + \text{實際體重}$ 」/2 計算。

採「Curreri公式」計算每日所需要的營養

熱量，以50公斤的燒燙傷面積達35%的病患，即為「 $25 \times 50 + 40 \times 35 = 2650$ 大卡/天」，蛋白質需求量約133公克/天（蛋白質需要量要佔總熱量的20%）。

針對燒燙傷病患的營養攝取，以2650大卡為一日所需熱量為例，全穀根莖類3碗、豆魚肉蛋類13份、低脂乳品類2杯、蔬菜類5份、水果類4份、油脂與堅果種子類8份是最理想的攝取。注意燒傷面積較大>20%，連續三天吃不到每天攝取需要量的80%者，須考慮管灌食共應。

3、優質蛋白質：

蛋白質是傷口癒合首要營養素，攝取要足夠，且佔總熱量的20%。每公斤體重蛋白質約需要1.8-2.5公克（含各式豆、魚、肉、蛋、奶類）。

4、少量多餐：

三餐外，增加點心、牛奶及乳製品，以補充不足的熱量和蛋白質。食慾不佳時，建議攝取均衡高氮配方奶（如：補體素優纖、安素、倍力素等）或依病患喜好，提供高熱量、優質易入口食物（如：雞湯、鮮魚湯、奶昔、堅果奶、全穀奶、香蕉、葡萄乾等）。

5、足夠的維生素和礦物質：

維生素A、B、C：維生素A對傷口的癒合，腸胃道的完整性、感染有助益。來源：胡蘿蔔、牛奶、甘藷、肝臟、深綠色蔬菜等。維生素B群可促進營養素的代謝，來源：全穀類、豬肉、牛奶、內臟、蛋、小麥胚芽、酵母、黃豆、花生。維他命C參與膠原蛋

白合成，幫助傷口癒合，來源：枸橼水果（如奇異果、番石榴、柳丁、檸檬）以及深色蔬菜等。

礦物質—鋅：為能量代謝及合成蛋白質的輔因子對傷口的癒合，來源：牡蠣及肝臟。鉀可使蛋白質有效被利用，磷可幫助調節能量代謝。

6、五彩繽紛（保護性營養素）：

自然界植物的特性、顏色（黑、綠、紅、紫、橘黃、白），含有不同系列的「植物化合物」，具特殊生理效應及高度抗氧化。因此，傷患的食材多元化、蔬果常相隨、全穀雜糧核果不可少；製作時把握油、鹽、糖適量原則外，應用蔬果的原始甜美風味及豐富的多醣體的菇菌類來增加變化。不妨使用國人熟悉的中藥材：枸杞、紅棗、黃耆等入菜，增加食材的變化與色彩，減少調味料的使用。

7、勿輕信偏方

網路上流傳燒燙傷者應多喝椰子水、青草茶等飲品能療癒燙傷傷口，此傳言並無醫學證實，對傷口並沒有實質幫助，民眾若對飲食偏方有疑惑，應尋求專業醫療人員諮詢。

8、持之以恆愛的陪伴，撫平身心靈燙傷疤痕

9、復健刻不容緩

總之，燒燙傷患者經歷燙傷身心靈的艱辛痛苦，為重生保健品質，就讓我們為您打造關鍵營養九原則吧！■