

糖尿病患者傷口的營養照護

◎林口長庚營養治療科營養師 陳芯芸



根 據世界衛生組織報告，近 30 年來糖尿病人口快速增加，平均每 11 人中就有 1 人為糖尿病患者。在先前的研究統計中發現，糖尿病的患者有 10 ~ 25% 的機率會發生傷口，而在我們的研究中也發現營養不良會讓傷口癒合困難及增加截肢的風險。因此，對於有傷口的糖尿病患者給予充足且適當的營養是很重要的，建議可以從下面幾點做起：

一、攝取足夠的熱量

常有病人或家屬會說：「就是因為之前血糖控制不好、吃太多才會造成傷口癒合不好，所以應該要少吃一點。」其實這是錯誤的觀念。對於糖尿病患者來說，充足的熱量攝取才能提供足夠的體力與抵抗力，當有傷口時熱量需求會增加，因此給予足夠的熱量才能應付身體所需。對於體重正常的人，每日應攝取 30~35 大卡／公斤體重的熱量，體重過輕的人每日應攝取 35~40 大卡／公斤體重，體重過重的人則以維持體重為目標。

二、優質的蛋白質

蛋白質最主要的功能是協助人體生

長發育和修補身體組織，並維持血液、肌肉、酵素、抗體及水份的平衡，所以提供充足且優質的蛋白質對有糖尿病傷口的患者來說非常重要。蛋白質的來源以肉類（家禽、海鮮）、黃豆製品及乳製品最為豐富，每天應攝取 5~6 份肉魚豆蛋，再加 1~2 份奶類以提供基本的需求。

三、足量的維生素

傷口癒合的過程中，維生素扮演重要角色，其中以維生素 A 及 C 最為重要。維生素 A 主要存在於雞蛋、胡蘿蔔、菠菜及芒果等深綠或深橙黃之顏色鮮豔的蔬果中，可以活化免疫系統且維持黏膜及上皮細胞的完整性，同時也會促進癒合過程所需要的上皮化作用及膠原蛋白合成。而維生素 C 是合成膠原蛋白不可或缺的營養素，主要來自於新鮮的蔬菜、水果；其中番石榴的含量最高，柑橘類、奇異果及鳳梨中的含量也很豐富。建議每日攝取 3~5 碟的蔬菜及 2~3 份的水果。

四、適當的礦物質

鎂、鋅、銅、鐵在傷口癒合時皆扮演重要角色：鎂可以幫助蛋白質與膠質

生成，同時也是生長酵素的輔助因子之一；鋅則可透過含鋅酶促進蛋白質合成，加速細胞分裂和生長，促進創傷組織再生以促使傷口愈合，更可以提高免疫活性細胞的增殖能力，提高免疫功能；鐵跟銅參與運輸氧氣至傷口，也有助於傷口癒合。糖尿病患者應多攝取全麥穀類、深色蔬菜、海帶、海鮮及肉類等食物以獲取足夠上述礦物質。

總而言之，對於糖尿病患傷口的照

顧，除了遵從醫師的指示按時服藥換藥外，也需要同時注意相關營養，主要以均衡飲食為基礎，避免營養不良，並應攝取足夠的熱量、優質的蛋白質、足量的維生素及適當的礦物質，不可誤信偏方或無根據的民俗療法，有相關疑問應請教專業醫師及營養師，才能讓傷口儘快癒合，進而避免感染甚至截肢等併發症。☞

白話醫學

落實雙向轉診制度～轉介護理

◎林口長庚轉介服務組護理長 洪秀琴

◎林口長庚護理部督導 蔡美菊 校閱

「**社**區好醫療、轉診顧健康」為健保局強力推動的醫療政策，希望民眾能多就近利用社區基層診所就診，若病情需要，再轉診到適合醫院就醫，使珍貴的健保資源，發揮最大的效用。

什麼是轉介護理呢？是指門、急診病人就醫時，醫師依據病人病情提供治療，若判斷非該醫師專長或無適合的醫療設備，則開立轉診單，請病人持轉診單到轉診醫院治療。透過醫院與醫院間專責轉介人員協助聯繫服務，提供正確的諮詢和診治服務，使病人能夠順利就醫，另依據醫療法轉診醫院必須將各項

診療及檢查結果回覆原轉介醫院，做為病人後續病情治療的參考。不但如此，轉介護理服務還包含住院病人，協助住院病人依據其居住地區及經濟狀況等個人因素，提供適合的機構滿足病人後續照顧需求。

落實轉診制度，對一般民眾而言，可以節省就醫的金錢支出及時間上的等待；對健保而言，可以使各層級醫療院所依機構特性及專長，提供最適切的病人服務，避免特定醫院壅塞及醫療浪費，這也是政府積極推動轉診制度的重要原因。☞