



營養如及時雨 早日康復關鍵密碼

文／臨床營養科 營養師 林美怡

何謂急重症外傷？舉凡腹部急症，如：闌尾炎、急性膽囊炎、腸阻塞、消化性潰瘍穿孔、腹膜炎等；以及意外傷害，如：燒燙傷、頭部外傷、骨折、腦出血等均是。無論是體內的急症或是體表的重大傷害，當外科醫生在前線立即處理與治療之後，第2線的照護及營養的積極介入就登場了。

兩種常見疾病的飲食調養方針

良好正確的營養支持，可以使急重症外傷患者復原得更好。這時候除了要充分供應患者基本的3大營養素，不同病情與不同症狀所需要的飲食型態也各不相同。在此介紹一些腹部急症以及創傷術後病人所需的營養，並以兩個臨床上常見的腹部急症，急性胰臟炎與急性膽囊炎為例。

急性胰臟炎

急性胰臟炎是很常見的疾病，主要致病因子包括酗酒、膽石症、高脂血症。

由於進食之後需要胰臟分泌消化酵素來幫助營養素的消化和吸收，所以在胰臟急性

發炎期，為了減輕胰臟的負擔，使其能充分休息，通常需要禁食1-3天。

禁食期間，若為輕度至中度急性胰臟炎，且預期可以在5-7天後開始正常飲食者，不需要特別給予營養支持；若為嚴重壞死性胰臟炎的患者，則可藉由鼻—空腸管或空腸造口給予灌食，也可以考慮合併使用靜脈營養液來補充營養。

等到嘔吐、腹痛、腹脹等症狀消失，即可攝取少量的清流質飲食，如：米湯、菜湯、蜜水、果汁等低蛋白和無脂肪的食物，且應少量多餐。隨著病情穩定，消化功能逐漸恢復，這時就可以改為低脂高糖的流質飲食，如：稠稀飯、麵條、果汁、果凍、藕粉、馬鈴薯泥；接著逐步增加食物份量，但仍應避免脂肪多且不易消化的食物，如：肉湯、牛奶、豆漿以及加了蛋黃的食物。

患者不只在發病時要注意飲食，治療後6個月內仍須避免高脂肪的食物、酒、辛辣刺激物及暴飲暴食，以防再度發病。

急性膽囊炎

當右上腹急劇疼痛，首先要考慮急性膽囊炎的可能性，因為它是右上腹疼痛最常見的原因之一。膽囊的功能是濃縮並儲存部分膽汁，當有油膩的食物經過胃幽門及十二指腸，它會排出濃縮後的膽汁，來幫助消化，因此在膽囊炎急性發作時應禁食或食用除去脂肪的清流質食物。

和急性胰臟炎相同的是，在禁食的這段期間也可以考慮使用營養液來補充一些電解質和水分。等症狀緩解後，可給與低脂肪、低膽固醇，以碳水化合物為主的流質飲食，接著再漸進式的慢慢增加飲食中的脂肪量，並且回歸正常的飲食型態。

必須注意的是，為了預防發展成慢性膽囊炎，日後仍需注意：

1. **飲食要規律**：養成定時定量的習慣，不可暴飲暴食。
2. **忌高脂肪食物**：限制脂肪的攝取量，以植物類脂肪為佳。
3. **忌高膽固醇食物**：含高膽固醇的食物有動物內臟、蛋黃、蟹黃、魷魚等。可多攝取燕麥、蕎麥、黃豆、香菇、海藻等可降膽固醇的食物。
4. **忌易產氣食物**：膽囊炎患者的消化功能較差，常因胃腸脹氣而加重病情，因此要少吃豆類、紅薯、芋頭、大蒜、韭菜等容易脹氣的食物。
5. **養成規律排便的習慣**：高纖維飲食可吸收油脂，維持胃腸道正常的蠕動功能，避免膽囊炎復發。

手術後的飲食方向及營養建議

無論是腹部急症或意外傷害，經常需要手術治療，術後必須獲得適當的營養支持，才能維持體力、預防併發症及促進傷口復原。這時的飲食方向及宜增加攝取的營養素如下：

高熱量高蛋白飲食

無論手術大小，病患皆處在生理壓力較大的情況下，因而必須增加熱能的供給，以利康復。蛋白質是更新和修補創傷組織的原料，術後應該增加蛋白質的攝取，以防血漿蛋白降低、傷口癒合能力減弱及免疫功能下降。至於蛋白質的來源，建議攝取高生理價的蛋白質，如：牛奶、肉類、魚、蛋、黃豆製品等。

足夠的碳水化合物

碳水化合物是熱能的主要來源，如果術後碳水化合物攝取的量不足，飲食中的蛋白質以及身體的體蛋白就會被做為熱能而消耗掉，不利於傷口復原。此外，碳水化合物容易消化吸收，對術後消化功能欠佳者尤為適合，因此應提供足夠的碳水化合物來補足所需的熱能。

維生素、礦物質

- **維生素A**：可以維持免疫功能和促進表皮生長，維持上皮組織的完整。富含維生素A的食物包括胡蘿蔔、甘藷、肝臟、深綠色蔬菜等。
- **維生素B群**：可幫助能量的轉移及運用，使營養素的代謝更完整。由於患者的蛋白質與

熱量需求增加，故維生素B群的需求也跟著提高。飲食中可以從全穀類、豬肉、牛奶、內臟、小麥胚芽等食物來獲得豐富的維生素B群。

- **維生素C**：此為合成膠原蛋白的原料，是傷口癒合所必須。富含維生素C的食物有：橘子、柳丁、柚子、檸檬、芭樂等。
- **鋅**：有增強免疫、促進傷口癒合、改善食慾不佳的功能。此一成分主要分布在表皮，容易因為燒燙傷或手術而由體表散失，所以建議病人多吃富含鋅的食物。其食物來源包括肉類、肝臟、堅果、牡蠣等。

有利傷口癒合的特殊營養素

另外，下列一些特殊營養素也能幫助創傷病患在復原期間，加速傷口癒合、避免併發症及減緩不適，可適量補充。

麩醯胺酸 (Glutamine)

麩醯胺酸主要存在肌肉和血漿中，可以促進蛋白質的生合成、調節免疫力及抗氧化力、促進黏膜細胞的生長等。

人體在受到壓力，例如休克、外傷、燒燙傷、胰臟炎或手術後，體內麩醯胺酸的濃度會明顯降低，伴隨而來的影響包括：腸道黏膜厚度及絨毛高度減少，可能會出現腹瀉等腸胃機能異常；因為黏膜障壁的損害，細菌移位至血液中，嚴重時可能引發敗血症；由於麩醯胺酸是合成抗氧化物質的前驅物，當濃度降低，抗氧化的能力也會減弱，使人體遭受到較多自由基的攻擊。

為了預防及解決外傷壓力引起的上述現象，適當補充麩醯胺酸可以幫助病患擁有較好的預後及復原。目前較常使用的是以口服或輸液方式來補充。

精胺酸 (Arginine)

人體會自行生合成精胺酸，然而在手術、創傷、燒燙傷、敗血症等壓力下，會削弱自身的生產能力。當這種情況發生時，需要額外補充，以滿足身體所需。精胺酸在人體代謝的產物會促進細胞生長分化，以及增進膠原蛋白的合成而幫助傷口癒合，代謝產生的一氧化氮也可調節血管擴張，提升免疫能力。

精胺酸是一種可以在很多食物中發現的胺基酸，如：奇異果、大豆、巧克力、堅果類（胡桃、腰果、核桃、杏仁）、穀類麥片、海鮮類等，所以平日可以多吃這類食物來攝取精胺酸。市面上還有一些富含精胺酸的免疫強化配方，患者亦可考慮藉由這種方式來補充。

雖然補充精胺酸有益傷口癒合，但也有研究顯示，有嚴重敗血症或血液動力不穩定





伴隨腸道灌注不良的患者，在急性期不建議特別補充精胺酸，因為可能會使發炎反應惡化，含有精胺酸的免疫強化配方此時必須慎用。

支鏈胺基酸 (BCAA)

支鏈胺基酸包含白胺酸 (Leucine)、異白胺酸 (Isoleucine)、纈胺酸 (Valine) 等3種必需胺基酸，因為無法由肝臟合成，只能額外攝取。

當處於生理代謝亢進的情況下，如：感染、創傷等，骨骼肌中的支鏈胺基酸濃度會下降，此時補充支鏈胺基酸，可以減緩肌肉的異化作用，並且修復受損的肌肉組織。

富含支鏈胺基酸的食物來源為豆類，如：黃豆及其製品（豆漿、豆腐、豆干等），這類食物不只可以補充支鏈胺基酸，更是提供蛋白質的良好來源。

ω -3不飽和脂肪酸

研究指出，傷患術後補充 ω -3不飽和脂肪酸，可以調節免疫作用、抑制發炎反應。 ω -3不飽和脂肪酸主要由植物性油脂魚類、海

鮮而來。植物性 ω -3不飽和脂肪酸是指 α -次亞麻油酸，從飲食攝取後在人體內會經過生化代謝合成DHA。富含 α -次亞麻油酸的常見食物，如：亞麻仁油、亞麻子油、油菜油、花生油、橄欖油、胡桃油等。

最能直接獲得 ω -3不飽和脂肪酸的方法就是食用魚油、深海魚類或海鮮。富含 ω -3不飽和脂肪酸的深海魚類包括秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚等。魚油會抑制凝血反應，建議先由醫師或營養師評估之後再決定是否服用。

看完以上的介紹，相信急重症患者及家屬對於如何適當補充營養會有更清楚的認識。提醒大家，富含上列營養素者，無論是食物或補充劑，一定要吃對了，才有助於早日康復。🍷

