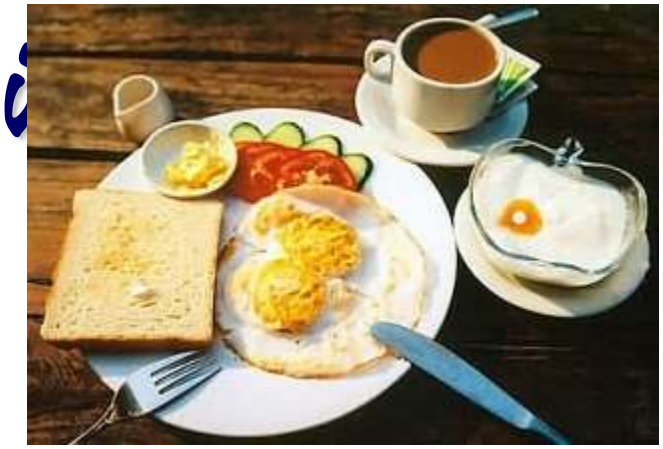
有营养 快康复
——浅谈压疮防治之营养



广州市老人院
营养医师 胡云官

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

目录

01 前言

02 营养评估

03 营养管理

04 病例分享

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

前言

- 基本的营养对组织健康、痊愈能力和对感染的免疫力是必需的
- 营养状况受到破坏，例如低质量的食物摄入、体重减轻、三头肌皮褶厚度减小、淋巴细胞计数减少、血清白蛋白和血红蛋白降低，可使住院患者非常容易发生压疮
- 营养不良在压疮的发生发展中是第二大因素。
- 美国对150例压疮患者进行危险因素探讨，结果发现，最大相关因素为血清白蛋白，体内蛋白质过低会造成渗透压下降，组织间隙水肿、皮肤弹性降低、进而影响皮肤对压力的耐受程度。
- 凡血清白蛋白<30g/L组几乎均有压疮，认为低蛋白血症也是一个重要的预测指标。
- 因此，改善患者营养状况是压疮预防和治疗十分重要的措施。

Safety

营养与压疮

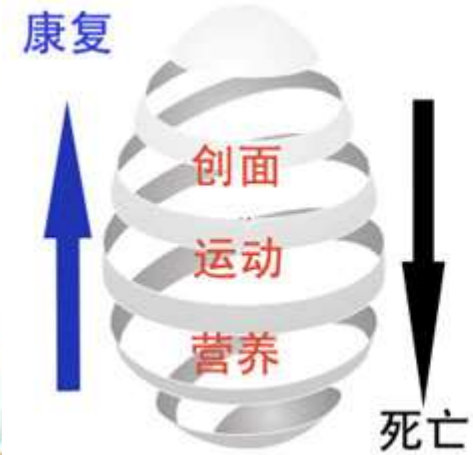
- 压疮原因
- 长期卧床
- 因为汗液、尿液、渗出液理化因素刺激
- 活动受限制如骨科使用石膏、夹板、牵引
- 营养不良或水肿、年老体弱、发热、昏迷、瘫痪、恶病质等
- 合理的营养能改善伤口愈合，促进健康肉芽组织形成，促进创面愈合。能让病人心情改善，食欲增加，又促进营养状态改善。
- 营养为病人进行功能锻炼提供保障，运动增加又促进食欲，改善营养状态，病人运动可以通过营养促进创面愈合，创面愈合增强病人功能锻炼的信心与动力。

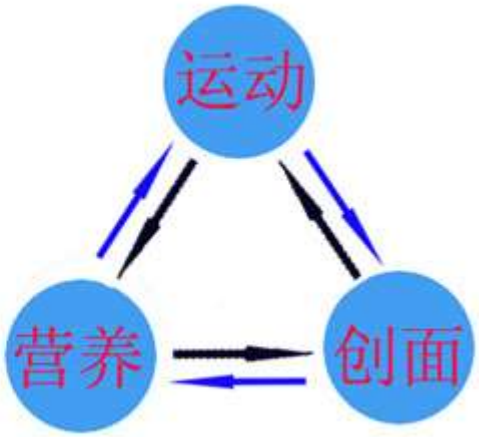
Safety

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

改善营养是压疮治疗中的重要环节

改善营养是压疮治疗中的重要环节。树立创面—康复运动—营养三结合概念，三者相辅相成，互为因果





本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

压疮的营养评估

- 一、营养筛查与评估量表：NRS2002营养风险筛查表
- ESPEN制定的营养风险筛查方法NRS2002是第一个建立于循证医学基础上的营养风险筛查工具，具有操作简单，可信度高的特点，可全面反映住院病人的营养状况，及时预测营养不良风险，目前我国各大医院均广泛使用。
- 根据对**近期饮食营养状态变化**、**疾病严重程度**和**年龄**（年龄≥70岁加1分）进行评分。总分0-7分，＜3分无营养风险，**≥3分有营养风险**。

Safety
本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

住院患者营养风险筛查 NRS-2002 评估表

一、患者资料

姓名		住院号	
性别		病区	
年龄		床号	
身高（m）		体重（kg）	
体重指数（BMI）		蛋白质（g/L）	
临床诊断			

二、疾病状态

疾病状态	分数	若"是"请打钩
•骨盆骨折 或者 慢性病患者合并有以下疾病：肝硬化、慢性阻塞性肺病、长期血液透析、糖尿病、肿瘤	1	
•腹部重大手术、中风、重症肺炎、血液系统肿瘤	2	
•颅脑损伤、骨髓抑制、加护病患（APACHE>10 分）	3	
合计		

三、营养状态

营养状况指标（单选）	分数	若"是"请打钩
•正常营养状态	0	
•3 个月内体重减轻>5%或最近 1 个星期进食量（与需要量相比）减少 20%~50%	1	
•2 个月内体重减轻>5%或 BMI18.5~20.5 或最近 1 个星期进食量（与需要量相比）减少 50%~75%	2	
•1 个月内体重减轻>5%（或 3 个月内减轻>15%）或 BMI<18.5（或血清白蛋白<35g/L）或最近 1 个星期进食量（与需要量相比）减少 70%~100%	3	
合计		

四、年龄

年龄≥70 岁加算 1 分	1	

五、营养风险筛查评估结果

处理
□总分≥3.0：患者有营养不良的风险，需营养支持治疗
□总分<3.0：若患者将接受重大手术，则每周重新评估其营养状况
执行者：　　时间：

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

压疮的营养评估

二、人体测量指标

- 体重（公斤）：身高（厘米-105）
- 体质指数：BMI=体重/身高（米）^{2}
- BMI<18.5即诊断为营养不良
- 上臂肌围\小腿围\三头肌皮褶厚度

三、实验室指标

- 血清白蛋白（<35g/L）、血红蛋白、转铁蛋白、前白蛋白
- 肌酐身高指数
- 氮平衡及免疫指标

四、电生理阻抗：利用生物组织（瘦组织群和脂肪组织）导电性的差异，计算相应组织的含量。

- 膳食史调查与评价（食物频度、24h膳食回顾法/记账法、称重法）

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

加强压疮病人营养不良管理

- 1、加强压疮病人的营养管理，宗旨就是加强营养物质的摄入，提高总能量（30千卡*标准体重）促进身体各种营养素合成代谢，增加机体抵抗力，保持低脂低盐饮食。
- 2、现代营养治疗方式很多，有口服、鼻饲等肠内营养，也有静脉肠外营养，患者自身的消化道是营养改善的最佳途径和方式。

Safety
本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

加强压疮病人营养不良管理

- 3.发生压疮时，大量的蛋白质由压疮的伤口流失。第一类高蛋白饮食，特别是多选用一些质量好、消化与吸收率高的蛋白质，鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾等。
- 第二类含水溶性维生素丰富的食物尤其是大量维生素C，能增强机体的局部机体抵抗力和全身免疫功能，含维生素C丰富的食物有鲜枣、猕猴桃、柠檬等柑橘类水果，青椒、菜花、油菜等绿叶菜。
- 第三类脂溶性维生素如维生素A可刺激机体免疫系统，调动机体抗癌的积极性、抵抗致病物侵人机体。含维生素A丰富的食物有动物来源的肝脏、植物来源的胡萝卜、南瓜、柿子椒以及菠菜等。
- 第四类是多摄入含铁质丰富的食物，矿物质铁可以提高机体抵抗力，如动物肝脏、豌豆、黑豆、绿色蔬菜、大枣、红糖、黑木耳、芝麻酱、蛋黄等。

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

加强压疮病人营养不良管理

- 4. 假如热量摄取不足，身体便会分解贮存的脂肪和蛋白质，转换成热量，以供身体使用，使得身体保护层的脂肪逐渐减少，增加了压疮的发生。
- 5、长期卧床使得肠蠕动减少，引起便秘的问题，其预防及处理的方法如下：多摄取富含纤维质的食物，例如全谷类、未加工的豆类、蔬菜类、水果类、海藻类。如果有吞咽或咀嚼的问题须将食物打成汁食用时，记得打好的果菜要连渣一起食用，才能将纤维质也吃进去。另外，适当的水份摄取、乳酸饮料含乳酸菌、翻身或轮椅上运动以及腹部按摩可以刺激肠蠕动。

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM

加强压疮病人营养不良管理

- 6、出现腹胀可食用一些顺气的食材萝卜汁、山药粥、白萝卜米粥、果酱、砂仁粥等。如出现腹泻，食物应该少油清淡易消化为主，收敛性的无渣软饭，生姜汁米粥、苹果泥、香蕉泥、胡萝卜泥、挂面汤、苋菜汤、莲子绿茶汤、山药扁豆汤等等。如出现感染性腹泻，可加用金银花绿茶汤、红糖山楂汤、红糖葡萄汁。胃肠道最佳保护神是：藕粉，杏仁茶，米汁，熟苹果泥。

Safety
本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

加强压疮病人营养不良管理

- 7、食欲差如何提高进食能力
- 助消化食物可以直接刺激胃酸分泌或是烹饪方法来提高胃酸的分泌，如浓鸡汤、肉汤、醋、糖、山楂糕、柑橘等。
- 利用食物的香味来刺激人类的味觉、嗅觉视觉感觉借以提高对进食的兴趣，如同样的馒头可以做成葱油花卷，香气扑鼻，外形漂亮，柔软可口，故烹饪时要增加调料，做成适合病人口味的食品，吃的欲望立刻得以提高，像是水果可以选择水果蔬菜拼盘的作法，多选一些颜色鲜艳味道丰富的组合一起，人类对嗅觉很敏感，每天在一个熬煮中药的气味环绕下都不爱吃饭了，每天煲个香菇鸡汤，柠檬汁煎鳕鱼，一定会让病人有个吃的好心情。
- 也可以利用一些传统的药食两用的食材来帮助消化吸收，保护肠胃、刺激胃肠道蠕动如：鸡内金、谷芽、麦芽、白萝卜、山药、扁豆等，煲汤煲粥炖菜，长久的调理肠胃。

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

严重压疮病人的营养问题

- 卧床活动减少、能量消耗与需求减少、进食量下降
- 卧床肠蠕动减少，消化动能下降
- 卧床后大便习惯改变
- 肠休克
- 致病因素：截瘫
- 脑、颈部损伤出血、神经系统影响
- 心情影响食欲下降：心理问题很重要
- 疼痛、肌肉萎缩、原发病恶性循环
- 肠外营养、鼻饲无进食愉快感
- 医疗手段：补液，肠外营养致使胃肠道功能闲置

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

严重压疮病人的营养问题

- 营养对伤口的愈合非常重要，肥沃的土地能长满满鲜花，而贫瘠的土地植物会生长不良，压力性溃疡由于长期卧床等原因，营养和吸收消化功能都下降，肌肉萎缩，所以病人进食特别少，就要考虑鼻饲肠内营养或肠外营养

Safety
本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

严重压疮病人的营养问题

对于长期卧床的病人，因为肢体活动障碍，使得他们的食欲受到影响，因此要鼓励病人均衡地摄取六大类食物，包括主食类、肉鱼豆蛋、奶类、蔬菜、水果、油脂。我们科在临床上经常建议家属做一道简单的“绿稀饭”

煮好稀饭后，将鱼肉(去刺)、鸡蛋、蔬菜、豆类、稀米饭等（具体成分根据病人情况添加）放在搅拌机中搅拌煮熟，喂给病人食用，不仅容易消化，而且营养丰富。另外注意观察病人的饮食和出入水量，定期测量体重并记录，这些都是了解和促进病人营养状况的简便又有效的方法。

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

少量多餐，每次进食总量不要超过300毫升，餐次可增加到6到8次一天。

Safety
本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

病例分享

患者XXX，男。71岁，诊断：左下肢截肢术后，　　压疮 房颤，脑梗后遗症，高血压

实验室检查：

项目/日期	6.25	6.28	6.29	7.4	7.10	7.14	7.18	7.21	7.24	7.28
白蛋白	38.7	36.2	35.0	32.2	27.8	24	29	34.7	35.9	36.5
血红素	122	123	121	109	99	79	94	104	111	112

诊断：重度营养不良，NRS2002评分6分，需强化营养治疗。

措施：治疗饮食（高热量优质蛋白）+口服补充ONS（肠内营养混悬液500ml+肠内营养粉 55g）+肠外营养（氨基酸+Gln20g），每日营养补充目标 热量30KCal/kg，蛋白质1.5-2.0g/kg，优质蛋白占一半以上。

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

合理膳食

- 一、二、三、四、五
- 一、每天一袋牛奶，二、碳水化合物250—300克，相当主食6—8克，三、3份高蛋白饮食相当瘦肉50克或鸡蛋1个，四、有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱，五、每天500克蔬菜。
- 红、黄、绿、白、黑
- 红，每天红酒50—100毫升，以增加高密度脂蛋白分解，预防动脉粥样硬化，黄，黄色蔬菜如胡萝卜、南瓜等，绿，绿茶或深绿色蔬菜，白，燕麦片，50克燕麦片可使血胆固醇水平下降，对糖尿病更有疗效，黑，黑木耳，每天5—15克，降低血粘度与血胆固醇，防止血栓形成。

Safety
本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

一日典型食谱

- 早餐：菠菜猪肝粥，胡萝卜鸡蛋饼
- 午餐：黑豆米饭，蒜茸香菇油菜，瘦肉红枣汤
- 加餐：猕猴桃1个
- 晚餐：南瓜馒头，香柠三文鱼，素腌彩椒，海带猪骨汤
- 加餐：脱脂牛奶

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）

谢谢聆听！

本课件仅供老年人伤口治疗网（PUOLDER.COM）