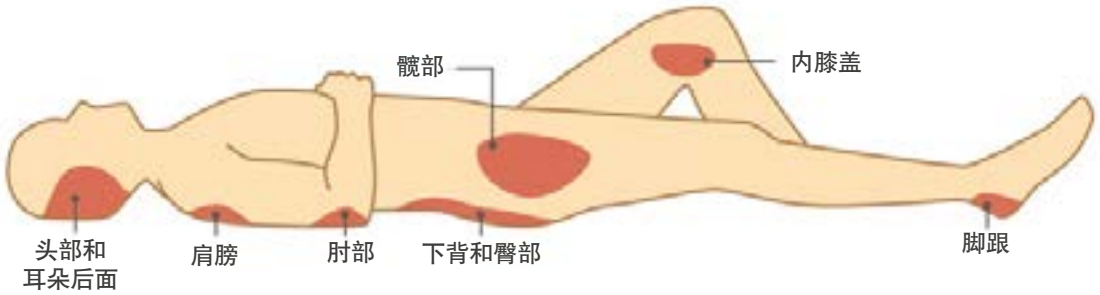
Chinese Simplified

April 2016

Health
South Eastern Sydney
Local Health District

饮食预防与治疗褥疮

Eating to prevent and treat pressure injuries



褥疮

当身体某一部分的皮肤裂开时，就发生褥疮或压力性溃疡。最常见的受影响区域包括臀部、脚跟、肘部和头部后面。

注意饮食对于预防和治疗褥疮是很重要的，因为身体需要营养来帮助伤口迅速愈合。

- 碳水化合物和有利于健康的脂肪可以提供能量
- 蛋白质有助于长出新皮肤
- 液体有助于伤口的良好循环
- 锌、维生素C、维生素A、硒
- 如果您有糖尿病，血糖管理非常重要。请与医生或营养师商量您最好的食物选择。

碳水化合物和有利于健康的脂肪

人体需要来自碳水化合物和有利于健康的脂肪的额外能量才能长出新皮肤。

碳水化合物的良好来源包括：

- 全麦面包
- 谷物
- 白饭
- 意大利面
- 面条
- 蒸粗麦粉/藜麦（Quinoa）
- 粗麦
- 燕麦
- 大麦
- 豆类
- 土豆
- 番薯
- 玉米

一些可以使用的有利于健康的脂肪包括：

- 橄榄油
- 菜油
- 从鱼提取的脂肪
- 鳄梨
- 坚果
- 种子

蛋白质

摄入足够的蛋白质有助于伤口更快愈合。

蛋白质的良好来源包括：

- 肉
- 鱼（鲜鱼或罐头）
- 家禽
- 蛋
- 豆
- 豆类
- 坚果
- 种子
- 肉类替代品（例如豆腐、素食香肠）
- 牛奶
- 奶酪（如切达奶酪、乳清干酪、乡村奶酪）
- 酸奶

液体

摄入足够的水份对于保持健康的皮肤是很重要的。当有褥疮时，喝足够的液体有助于把氧气和营养物质输送到伤口，帮助伤口愈合。

关于饮水量的一般指南是每天6-8杯。

液体可以包括：

- 水
- 果汁
- 甘露酒
- 牛奶
- 茶
- 咖啡

还包括下列食物：

- 果冻
- 冰块
- 冰淇淋
- 汤

维生素和矿物质

维生素和矿物质在伤口愈合中起着至关重要的作用。因此必须在饮食中包括各种各样的食物。锌、维生素C、维生素A和硒在长出新组织、降低感染的风险方面有特殊的作用。

下面都是含**锌**的食物：

- 红肉
- 鱼
- 贝类（特别是牡蛎）
- 奶制品
- 家禽
- 蛋

饮食预防与治疗褥疮

Eating to prevent and treat pressure injuries

下面都是含**维生素C**的食物：

- 水果
- 蔬菜

（桔子、葡萄柚、绿叶蔬菜、辣椒和番茄含维生素C特别多）。

下面都是含**维生素A**的食物：

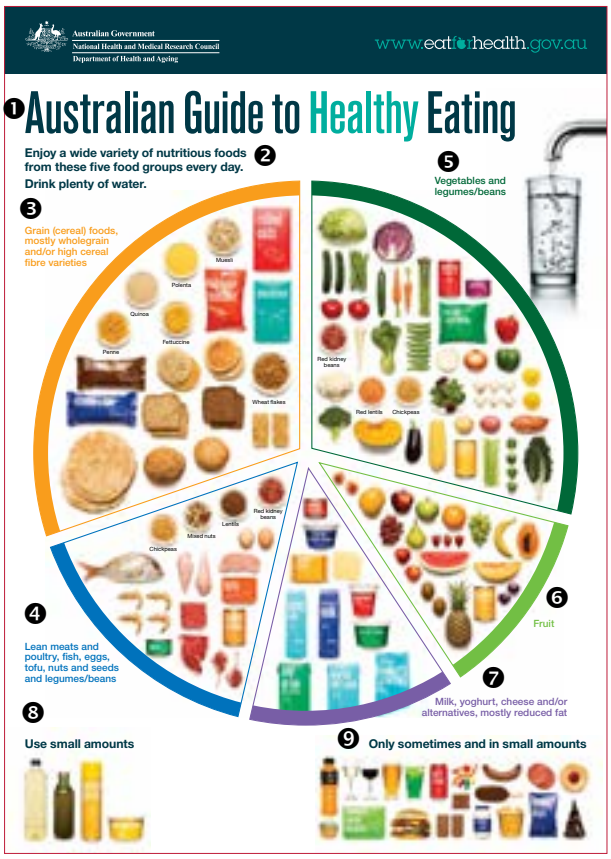
- 牛奶
- 奶酪
- 蛋
- 鱼
- 深绿叶蔬菜，例如菠菜和西兰花
- 桔子
- 鲜红色和鲜橙色的水果和蔬菜（颜色越鲜艳越好）
- 动物的肝脏
- 肾

下面都是含**硒**的食物：

- 巴西坚果
- 鱼类（金枪鱼、沙丁鱼）
- 肉
- 鸡
- 烤豆
- 蛋

下列方法都有助于长出新皮肤和避免褥疮：

- 每顿饭都摄入一些蛋白质
- 用高蛋白质的食物当零食，如坚果、种子、酸奶、奶酪、煮鸡蛋
- 饮用足够的水或其他液体
- 每顿饭都吃各种各样的食物，包括水果和蔬菜
- 把体重保持在健康的范围内



❶ 澳大利亚健康饮食指南

❷ 每天从这类不同食物中选用各种富有营养的食物。喝很多的水。

❸ 谷类食物，主要是全谷物和/或富含谷类纤维的品种

❹ 瘦肉和家禽、鱼、鸡蛋、豆腐、坚果和种子以及豆类

❺ 蔬菜和豆类

❻ 水果

❼ 牛奶、酸奶、奶酪或替代品，主要是减脂奶制品

❽ 少量食用

❾ 只是有时少量食用

图片来源：
www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating

口译服务

如果您需要帮助理解英语或说英语，可以安排专业口译员。您可以有一个家人或朋友在场，但所有关于您的治疗的沟通都应经过专业口译员。口译服务是免费和保密的。如果没有为您安排口译员，您有权提出要求。工作人员可以为您预约口译员。

如果您需要使用口译员和我们联络，请打电话131 450给电话翻译口译服务处。