

讀者 Q&A

健康教育中心

問題： 我阿嬤今年 83 歲，她去年三月因為中風住院，出院之後就不太能下床了，整個人也越來越瘦，瘦到身上有些部位都快被骨頭磨破的感覺，請問我們該怎麼照顧她？

回覆： 長期臥床的病人須留意預防壓瘡，尤其營養狀況不佳時，更易引發皮膚受壓造成的傷口。為預防壓瘡產生，至少需每兩小時變換一次臥床姿勢，以避免相同部位長時間反覆受壓，可使用枕頭、棉被捲等輔助支撐，氣墊床也有助於減少受壓。此外，保持適度皮膚清潔與保濕，並避免會陰部皮膚浸潤於潮濕排泄物刺激中，皆可預防壓瘡發生。若皮膚外觀已出現紅腫或破損，建議及時就醫治療，採取適當傷口照護措施，避免進一步感染。

問題： 請問痛風的病人應如何調整飲食？聽說海鮮都要盡量避免，還需要避開什麼食物嗎？

回覆： 痛風急性發作時應避免攝取高普林食物，例如：動物內臟、豆類、甲殼類海鮮等，並避免食用肉汁、濃湯或火鍋湯底等。此外，痛風患者應避免飲用含酒精飲料，以免影響尿酸代謝，使痛風症狀惡化；並應多喝水，保持體內足夠水分可幫助尿酸排出體外。可適量攝取蛋類、乳製品、蔬菜及高纖食物，並以清淡為主的飲食來維持體重，避免肥胖，以降低痛風再次發作風險。相關資料可參考：

https://health.ntuh.gov.tw/health/forms/04_%E7%97%9B%E9%A2%A8.pdf

若需更進一步個別化的飲食建議，可掛診本院營養門診，諮詢專業營養師，將對於飲食控制更有助益。