



## 打點滴能補充元氣嗎？

蔡鈺婷

護理師

常聽到有人說：「人若精神不好、食欲不振，到醫院打營養針就好了。」在過去醫療不發達的時代，也常常可見一般藥局幫民眾施打營養針的情況，這些人都以為打針可以達到補充營養、增加抵抗力的功效，甚至這樣的習慣，在偏遠鄉鎮還延續到現今。但是「營養針」真的那麼神奇嗎？

在醫院，常常有人因為在家裡吃不下東西，精神不好，到醫院來要求醫師准許他（她）住院、打營養針，補充營養。對於「吊點滴」有些人仍有特殊的迷信，超時工作過度勞累，或稍有不適即前往醫院吊點滴，而且，通常是病人要求醫師為其進行點滴注射，而非由醫師主動建議。其實，打點滴所能提供的營養及熱量十分有限，胡亂地注射點滴，不一定能振奮精神，反而會危及健康。

所謂一般人說的營養針，也就是醫院所說的點滴，成分大抵為葡萄糖水、生理食鹽水或半鹽水和鈉、鉀、檸檬酸等電解質，以及少量氨基酸、蛋白質等營養素，依其成分及劑量比例分別配方，採取靜脈注射。一般輸液中的葡萄糖含量只有5%，500 c.c.的輸液換算下來只有25 g 葡萄糖，熱量只有100大卡，相較於人體一天所需的一千多大卡，能提供的熱量著實有限。而輸液中所

含的氨基酸、蛋白質等營養素也很有限，所以要藉由打點滴補充熱量實為困難。

通常醫生會為病人使用點滴有幾個原則：(1)手術或其他因素不能進食的病人；(2)身體缺乏水分或脫水的病人；(3)進食量少或無法進食的人。而點滴基本上只能補充病人基本的水分和身體所需之電解質。醫療上，靜脈點滴有幾個功用：第一是供給水分，尤其脫水、休克的病人，靜脈輸液能很快地補充體液；第二是建立靜脈管線，藉以注入藥品；第三才是補充養分，而且是病人無法進食時的不得已措施。有些人認為打點滴時可以加一些有治療效果的藥物在裡面，以得到較好的治療功效；其實大多數加到點滴中注射的藥物，也都可以採用肌肉或直接靜脈注射，只有少數幾種一定要稀釋或是必須緩慢注射的藥物，才需要加到點滴裡面注射。然而為什麼給與點滴補充後，有些人認為可以改善精神疲勞的情形？一方面是因為電解質較平衡，一方面則可能是心理安慰之故。

是故，除非病人出現嚴重脫水狀態，例如嚴重腹瀉，必須大量而快速地補充水分，或是病人因疾病造成無法順利經口進食，才必須靠打點滴來治療。否則多喝開水，或運動飲料、熱湯，都可以補充需要的水分及電解質。若能鼓勵病人由口進食，就盡量由口進食，由食物中攝取的養分實在遠勝過打點滴所提供的營養。

