

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (五)

主題：正視慢性病 由飲食及運動開始

2011年10月17日 (星期一)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 正視慢性病 由飲食及運動開始

- 第一課— 心臟病飲食控制
- 第二課— 糖尿病飲食控制
- 第三課— 慢性腎病、慢性阻塞性肺病飲食控制
- 第四課— 預防慢性病的運動貼士
- 第五課— 慢性病患者運動計劃

# 內容

- ⊕慢性腎病的數據
- ⊕慢性腎病的成因、診斷及飲食
- ⊕慢性阻塞性肺病的數據
- ⊕慢性阻塞性肺病成因、診斷及飲食

# 慢性腎病的數據

- 香港現時有~10%的病人患有不同嚴重程度的腎病
- 有~6000名病人患有嚴重腎病
- 每年多達1000名新患上腎衰竭，需要接受腎臟透析治療 (洗腎)

每100宗洗腎新症中，60個為乃糖尿病引起

# 慢性腎病

- 腎臟功能漸漸變差
- 可透過血液及尿液蛋白質測試發現
- 初期徵狀並不明顯
  - 疲倦、身體發癢、噁心、手/腳/腳跟浮腫、氣促、血尿、肺水腫
- 平均40歲以後，腎臟功能便慢慢減退，衰退速度每年下降1%，<30%或以下才出現病徵

# 腎臟 有什麼功能？

# 腎臟

1. 過濾血液中的廢物 (尿素、肌酸酐等)
2. 製造紅血球生成素
  - 刺激骨髓製造紅血球
3. 製造腎激素
  - 調節身體水份和電解質 → 控制血壓
4. 分泌賀爾蒙
  - 排走身體多餘的水份
5. 製造維他命D
  - 調節身體的鈣質和磷質

# 慢性腎病高危人士

- 高血壓
  - 增加張力在腎臟的小血管中，阻礙腎臟血液過濾過程
- 糖尿病
  - 血糖過高會破壞腎臟的過濾細胞，從而影響腎臟過濾毒素及廢物
  - 30%糖尿病患者會有腎臟併發症
- 經常服食非類固醇消炎藥
- 年紀大
- 心血管疾病
- 腎病/腎炎
- 蛋白尿



# 腎衰竭

腎臟未能排出足夠的量和質的尿液，  
以致血液中的廢物和毒素無法清除，  
便會損害其他重要器官

腎臟嚴重地損壞，逐漸失去功能以至衰竭

# 腎衰竭

第一期	第二期	第三期	第四期	第五期
腎功能 輕微損 壞 + 正 常腎小 球過濾 率	腎功能 輕微損 壞 + 輕 微下降 腎小球 過濾率	中等程度 腎小球過 濾率下降	嚴重腎 小球過 濾率下 降	腎衰竭
飲食/體重控制		控制血壓 <130/80 mmHg	腎性 貧血	洗腎

# 檢測

1. 體重變化 (水腫)

2. 血液報告

– 血蛋白 Serum Albumin

– 尿素 Urea

– 肌酸酐 Creatinine

– 糖化血紅素 HbA1c

– 血糖 Blood glucose

– 膽固醇/三脂甘油酸 Serum cholesterol/ triglyceride

– 血紅素 Hemoglobin

– 鉀質/磷質 potassium/phosphorous

# 檢測

## 3. 臨床報告

- 高血壓
- 糖尿病等

## 4. 藥物

- 利尿劑、降磷藥等

## 5. 飲食

- 記錄過去的飲食

## 6. 生活模式

- 運動

你認為腎病病人在飲食上  
需要注意那些營養素??

# 腎病飲食的重要性

- ◆ 達致足夠營養
- ◆ 減少腎臟過濾過多廢物
- ◆ 減慢腎臟衰竭的速度
- ◆ 減低水腫的情況
- ◆ 降血壓/減重 (如有需要)
- ◆ 避免患上腎病引起的骨病
- ◆ 改善腎病病人的生活質素

# 腎病飲食要注意...

- 蛋白質
- 鈉質
- 鉀質
- 磷質
- 水份

# 蛋白質

- 蛋白質攝取量在乎
  - 病人體重
  - 腎衰竭的程度
  - 治療
- 慢性腎病 – 低蛋白餐
- 血液/腹膜透析(「洗腎」) – 需要增加蛋白質來填補洗腎時流失的蛋白質



# 蛋白質

不可太多 因蛋白質 → 代謝分解後會變尿素

- 尿素過多 → 疲倦、噁心、食慾不振、神智不清

不可太少

- 肌肉流失
- 缺乏能量

蛋白質換算法

- 高生物價值蛋白質 (7克蛋白質)
- 低生物價值蛋白質 (2克蛋白質)

# 鈉質

- 調節/控制血液、水份和電解質
- 亦幫助肌肉收縮時的神經傳送
  
- 血液中鈉質過高
- → 影響血壓
- → 加劇水腫情況

避免進食鹽分高的食物如: 醃菜、濃味食物/味精、醬汁等

# 磷質

- 磷質和鈣質是維持骨質/牙齒健康及保持神經及肌肉運作的重要元素
- 腎衰竭的病人，身體排走磷質的能力下降
  - 血液中的磷上升
  - 皮膚痕癢、骨痛和引致脆骨
  - 影響血液中磷和鈣的平衡
    - 血管硬化
    - 骨質疏鬆和骨折
- 需服食降磷藥

# 水份

- 腎功能下降，身體水份未能有效排走
- 引致水腫/身體浮腫
- 水份攝取視乎尿液排量、血壓及身體水份平衡
- 攝取過多會引致水腫、氣促和高血壓

# 水份

- 是指任何食物是液體、流質或固體食物會溶化為液體

# 鉀質

- 服食血壓藥、中草藥、日常飲食攝取過多鉀質
- 有助平衡身體的水份及酸鹼度控制，和肌肉神經活動

# 什麼情況下會增加 血液中的鉀質？

感染

運動

缺水

體重下降

# 什麼情況下會使血液 中的鉀質下降?

嘔吐

傷口

利尿藥物



# 高鉀質食物?

香蕉	芒果	木瓜	蘋果	白菜	青瓜
西芹	芥蘭	提子乾	蕃茄	西蘭花	草菇
豆角	雲耳	木耳	椰菜花	薯仔	馬蹄
車厘子	罐頭水果	橙	柑	鮮菠蘿	梨

腎病病人要減少攝取鉀質

但飲食上如何避免  
鉀質？

# 飲食上避免鉀質

- 選擇較低鉀質的蔬果
- 把綠葉蔬菜浸在大量水中，再放入沸水中灼熱 (切記不要飲用灼菜水!)
- 根莖類蔬菜如:番薯、薯仔等，要先去皮，切成薄片，浸水後再煮

# 血液中鉀質 過高會怎樣？

鉀質無法排走，令體內鉀質水平上升，  
便會引致...



心律失調



心臟停頓

# 腎性貧血

腎臟其中一個功能

## ◆ 製造紅血球生成素

— 刺激骨髓製造紅血球

- 慢性腎病病人的腎臟受到破壞，亦隨著年紀增加而衰退，腎臟製造紅血球生成素的能力減低
- 骨髓減少製造紅血球便造成貧血

# 貧血

性別	血色素
男	<13.5 g/100ml
女	<12.0 g/100ml

# 血液透析

- 末期腎衰竭需要用透析來維持生命
- 利用導管從身體抽出血液，引流至人工腎臟(透析器)，在人工腎內進行透析過濾，最後已淨化的血液會從另一導管回流進體內。



# 腹膜透析

- **腹膜透析**是在腹腔注入透析溶液，利用人體內的腹膜過濾，清除血液中新陳代謝的廢物及多餘水分。

資料來源:

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%85%B9%E8%86%9C%E9%80%8F%E6%9E%90>

# 腹膜透析

家居腹膜透析可分為兩類：

## 1. 連續性可攜帶腹膜透析

- 每日進行2至4次。病人在透析進行時可進行其它活動。

## 2. 自動腹膜透析

- 在病人睡眠時進行。

資料來源:

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%85%B9%E8%86%9C%E9%80%8F%E6%9E%90>

- 香港洗腎中心有限公司
- 東華三院血液透析中心
- 香港腎臟基金會有限公司
  - 九龍城洗腎中心
  - 賽馬會洗腎中心

[http://www.hkkf.org.hk/c\\_services.html#kcdc](http://www.hkkf.org.hk/c_services.html#kcdc)

- 香港綜合腎科中心
- 國際獅子會腎病教育中心及研究基金洗腎中心
- 國際獅子會腎病教育中心及研究基金陳黃秀華紀念洗腎中心
- 樂道健康院

# 慢性阻塞性肺病

# 您有出現過下列問題嗎？

1. 數年來，每年總有至少 3 個月每日都有痰多咳嗽的情況。
2. 在患傷風或感冒後久咳頻密。
3. 在進行一些以往能輕易應付的日常活動時，出現越來越嚴重的氣促。
4. 晚間或運動後喘鳴發作。

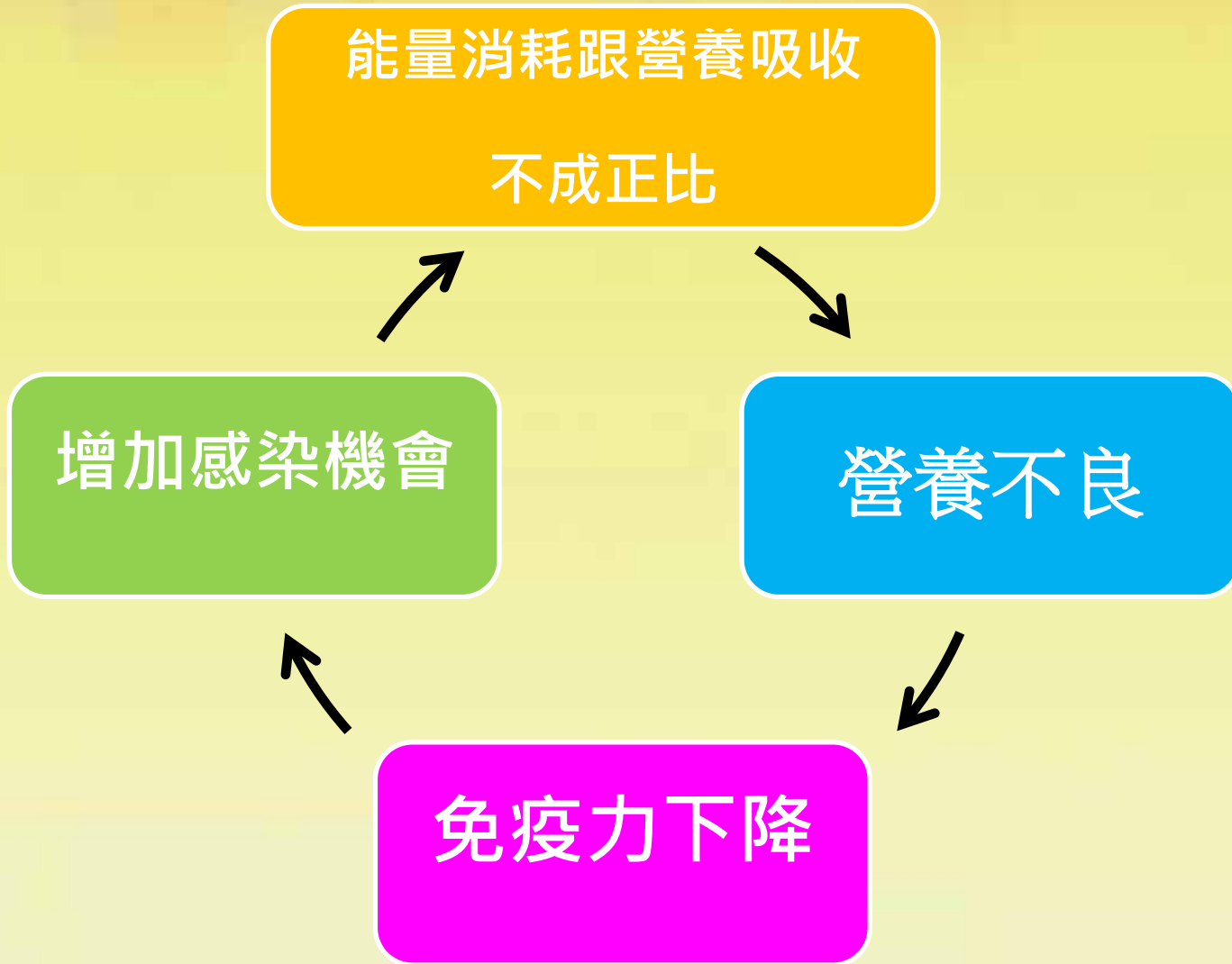
若您有以上任何一種問題  
並且曾經吸煙或目前為吸煙者  
您可能已患有慢性阻塞性肺病！

# 慢性阻塞性肺病

- 是一個難以完全根治的慢性氣管疾病(慢性支氣管炎及肺氣腫)
- 患者的細氣管會收窄，肺部吸收氧氣功能變差，令呼吸受阻
- 慢阻性肺病患者的1秒內呼氣容積較正常不吸煙者低三至四倍
- 嚴重者更需要透過高濃度的氧氣維持正常呼吸

# 飲食調節

# 慢阻性肺病飲食





# 慢阻性肺病飲食

美國肺科協會研究指出  
慢阻性肺病病人用於呼吸量的熱量比一般人  
高出10倍

## ➡ 補充身體所需熱量和營養

- ✓ 能減慢病情退化速度
- ✓ 幫助提升活動能力

# 慢阻性肺病飲食

1. 高熱量 (高蛋白質/適量脂肪)
  - 但不是碳水化合物
  - 因碳水化合物消化後會產生大量二氧化碳，加重患者的呼吸負荷

# 慢阻性肺病飲食

## 2. 補充維他命A、B、C及E 以增強抵制力

維他命A: 橙紅色食物

維他命B: 麥皮、香蕉

維他命C: 奇異果、薯仔

維他命E: 大部份的食物都含維他命E – 魚、  
蛋、果實、蔬果等

# 慢阻性肺病飲食

患者經常咳嗽痰多

3. 避免進食容易製氣的食物

- 如: 黃豆、西蘭花、椰菜花

4. 建議每天飲用足夠的清水，幫助沖淡痰液

- 如患者有其他慢性病，應徵詢醫生及營養師意見為患者計算營養飲食，以改善營養不良的情況

# 慢阻性肺病飲食

- ④ 切忌吃得太飽、應少食多餐
- ④ 進食時不應同時吃飯及喝湯/喝水，以減少肚脹形成的氣體問題
- ④ 少食可選高熱量的食物，如：(少糖)豆腐花、燉蛋，麥皮加蛋等
- ④ 把食物切成細件及弄至軟身，減少咀嚼食物的能量

~第三課完~

下星期見~