

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 (四)

長者慢性疾病飲食良方

2012年08月20日 (星期一)



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

流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非正規及家庭照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

流金頌培訓計劃簡介

培訓對象

```
graph TD; A[培訓對象] --- B[市民大眾]; A --- C[非專業及家庭的老人照顧者]; A --- D[醫護及社福界專業人員];
```

市民大眾

非專業及家庭的
老人照顧者

醫護及社福界
專業人員

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚



CTP002: 老年人的心社靈照顧



CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷



CTP004: 腦退化症之預防及照顧



CTP005: 社區及院舍的老人照顧



流金頌培訓計劃簡介

費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，費用全免。

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓630室
- 電話：**3943 1249**
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

工作坊內容

出席證書

- 每位完成本課程所有培訓工作坊的人士，將獲「流金頌」培訓計劃頒發出席證書
- 出席率需達**80%**或以上。

長者慢性疾病飲食良方

- 第一課 – 增強免疫功能的飲食
- 第二課 – 體重控制
- 第三課 – 骨骼疾病飲食控制
- 第四課 – 慢性腎病飲食控制
- 第五課 – 慢性阻塞性肺病飲食控制

內容

- ⊕ 免疫系統
- ⊕ 增加免疫力的營養素
- ⊕ 胃口欠佳的處理
- ⊕ 討論

隨著年紀的增長 身體的防禦能力會開始下降

- 防禦能力在青春期的達到高峰
- 若不注意個人營養、壓力，防禦能力會在20-30歲提早下降
- 防禦能力在50歲左右會開始下降

身體細胞會受到不同程度的破壞

- 紫外光
- 吸煙
- 生活壓力
- 環境污染
- 自由基
(游離基)

自由基

- 由炎症、細菌感染、吸煙
- 由消化過程的能量轉化中產生

- 對細胞，組織產生氧化作用
- 加快細胞，器官的退化
- 侵害**DNA**，引起癌症

免疫系統

免疫系統

- 防禦機制抵抗病原體侵襲身體
- 亦處理身體受傷細胞的復原

免疫系統

- 人體的免疫系統是由細胞、組織及器官一併而組成的
- 能夠辨識「自體」與「非自體細胞」
- 非自體細胞: 細菌、寄生蟲或病毒
- 防禦「非自體細胞」的侵略及攻擊，保護人體免受感染

- 先天免疫系統
- 後天免疫系統

先天免疫系統

- 第一道防線：皮膚、黏液/黏膜

免疫系統的第一道防線	防禦功能
皮膚	汗水、脫皮
呼吸系統	黏液、纖毛
腸道	腸道蠕動、胃酸、 酵素、益生菌
眼睛	眨眼、眼淚
口/鼻腔	唾液、黏液

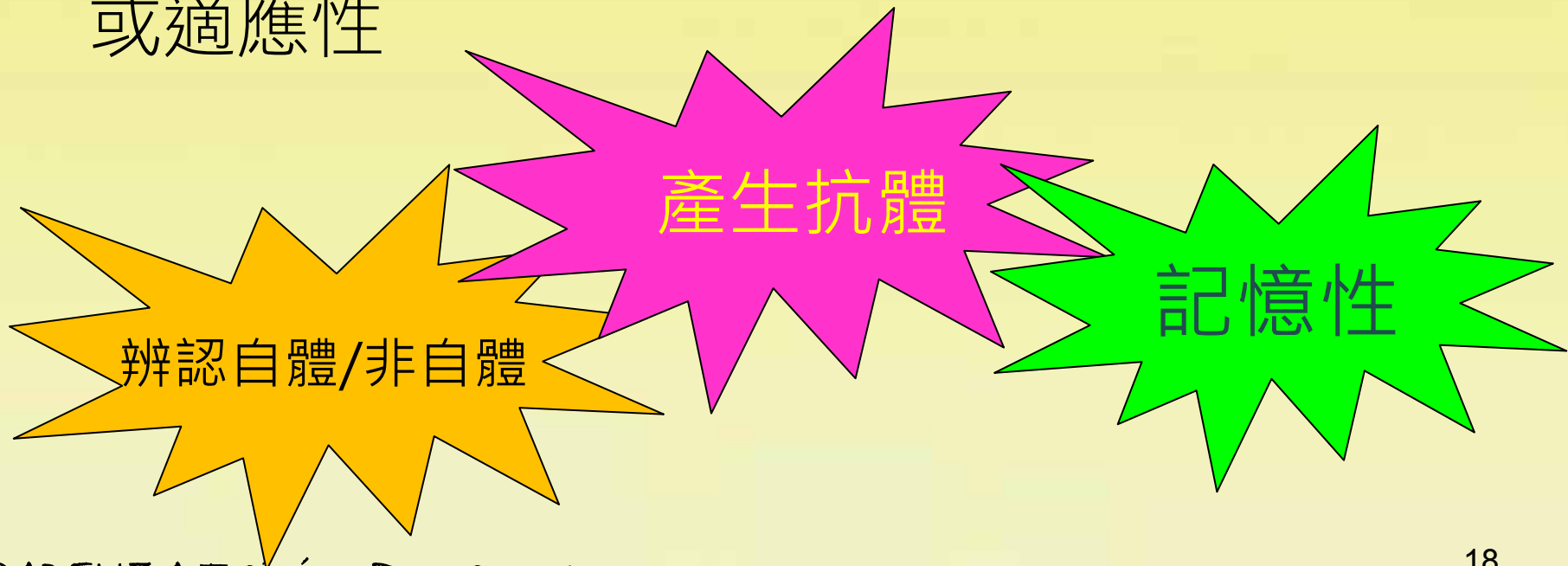
先天免疫系統

先天免疫系統的主要細胞 - 白血球

- ④ 自然殺傷細胞
- ④ 肥大細胞
- ④ 巨噬細胞
- ④ 吞噬細胞
- ④ 嗜酸性粒細胞
- ④ 嗜鹼性粒細胞

後天免疫系統

- 當入侵的病原體(非自體細胞)太多的時候，身體就會由先天免疫系統誘發後天免疫系統
- 後天免疫反應對侵入的病原體有高度特異性或適應性



後天免疫系統

- T細胞(T-cells)和B細胞(B-cell)會製造抗體
- 免疫反應可偵測癌細胞

T 輔助細胞

T1 輔助細胞

T2 輔助細胞

T 殺手細胞

T 抑制細胞

B 輔助細胞

後天免疫系統

- 但隨著年紀增長，免疫系統的反應減弱
- T細胞減少生長，T幫助細胞的活躍度減低
- ↑ 受感染
- ↓ 對抗病菌的能力
- ↓ 對疫苗的有效性

你知道體內最大的
免疫器官在那裡？

答案是...

消化器官

- 免疫系統不只在血液或皮膚上發揮作用
- 大腸排除從食物中的有害物質，產生免疫反應

消化器官

- 腸道淋巴管組織
- **30%**的免疫細胞聚集在腸道
- 排除食物或異物中的細菌，並細菌中所產生的毒素



營養跟免疫系統
有什麼關係？

營養與免疫系統的關係

- 良好、均衡的營養能有效建立一個強壯的免疫系統
- 能有效抵擋病菌的侵略、減少感染/生病
- 提供身體足夠的營養「盈餘」，以避免生病時食慾不振而引致營養不良

那些營養素能幫助增強免疫力?

碳水化合物?

脂肪?

維他命A?

蛋白質?

礦物質?

維他命C?

維他命D?

增強免疫力的營養素

- 蛋白質
- 維他命A, B, C, E
- 奧米加3脂肪酸
 - 鋅質
 - 益生菌

考考你

- 維他命A
- 維他命B
- 維他命C
- 維他命E
- 奧米加3脂肪酸
 - 鋅質

- 試講出營養素的功用
- 試講出營養素的食物來源
- 進食過多的反效果是什麼？

蛋白質

- 不同的胺基酸而組成的
- 胺基酸幫助製造白血球、抗體、荷爾蒙等
- 修補細胞

維他命

- 功用: 調節新陳代謝、舒緩壓力、減低疲倦、幫助製造骨膠原、提升免疫細胞的活躍性等

脂溶性: 維他命A、D、E、K

水溶性: 維他命B、C

有效提升免疫力的是維他命A、B、C及E

維他命A

- 有助維持器官黏膜組織的健康
- 如：腸道、呼吸系統等的黏膜
- 阻止細菌及病毒入侵
- 預防細胞氧化

每日

女性：<700毫克

男性：<900毫克

維他命B

- 維他命**B1、B2、B3、B5、B6、B9、B12**
- **B2、B5、B6及B9(葉酸)** 能促進新陳代謝及細胞分裂、幫助細胞黏膜生長及製造抗體

維他命C

- 提高免疫細胞的活躍性
- 製造足夠白血球細胞、抗體

每日
女性: 75毫克
男性: 90毫克

維他命E

- 消除體內自由基，減少細胞被氧化
- 提高白血球的效能
- 促進傷口愈合

每日15毫克

鋅質

每日

女性: 8毫克

男性: 11毫克

- 是皮膚作防疫及免疫細胞基因控制必需的一種重要礦物質
- 幫助免疫細胞的生長及維持功能
- 加快傷口痊癒
- 抗氧化酵素的重要元素
- 研究指出**缺乏鋅質**的人士的免疫細胞功能比較低，**容易受到病菌感染**

奧米加3脂肪酸

- 有抗炎性，能減少細胞發炎
- 建議攝取量每日**1100-1600**毫克

奧米加6脂肪酸

- 抗炎性、減少細胞發炎
- 大部份的植物油(粟米油、大豆油、紅花油)
沙律醬、牛油果、果仁
- 建議攝取量每日**11-14克**
- 過多會增加發炎反應

益生菌

- 乳酪、乳酸飲品
 - Lactobacillus Bifidobacterium
(乳酸桿菌、比菲德氏菌)
-
- ✓ 保護腸道
 - ✓ 增加腸道的酸性，讓細菌難以生長

✿ 大腸是暫時儲存大便的地方

✿ 細菌繁殖的好地方

1) 充足的營養

2) 濕潤溫暖的環境

✿ 當害菌進入腸道並繁殖，增加腸胃炎

益生菌

◆ 增加腸道的酸性，讓細菌難以生長

◆ 強化T細胞的功能

◆ 研究指出益生菌能有效

改善便秘、營養不足、腸道營養吸收問題、乳糖不耐症、腸易激綜合症、腹瀉及鈣質吸收

不建議隨意選購食用 營養補充品

- 長期食用過多攝取
- 維他命A，會使手/臉變橙黃，嚴重者會引致肝中毒，甚至死亡
- 維他命B，會引致失眠、心跳不正常，嚴重會影響神經系統
- 維他命C，會引致肚瀉，嚴重會引致腎結石

奧米加3脂肪酸

魚油丸

- 建議食新鮮食品
- 因為一粒魚油丸的劑量太高
(500毫克-1400毫克不等)

長期攝取過量

- ▶ 肥胖
- ▶ 影響血小板凝血功能，流血不止，傷口癒合困難
- ▶ DHA過量增加肝臟負荷，肝中毒，甚至肝衰竭

什麼因素會使 長者的胃口改變?

- 服用多種藥物
- 口乾
- 便秘
- 缺乏運動
- 抑鬱症
- 不適當的餐飲/食物以致減少進食
- 過硬的固體食物
- 質素/質量欠佳
- 不配合個人喜好
- 重複的餐單

營養治療的目的

- 以補充患者的熱量和蛋白質的吸收
- 避免體重持續下降，惡化病情及減慢復原的速度

胃口欠佳的處理方法

1. 少食多餐

餐飲加添額外熱量

高澱粉質 湯水	高蛋白質食物	加牛油/沙律 醬等
+南瓜/薯仔/ 豆類	魚肉、碎肉、 蛋花、腐竹	甜點加淡奶

胃口欠佳的處理方法

加添高熱量的小食

湯水 (吃湯渣)	粥加蛋/ 肉碎	果汁製的 啫喱	餅乾/麵 包加果占	鬆餅 (浸奶)
鮮奶+美 祿/阿華田 /好立克	焗蛋/ 燉蛋/ 燉奶	大菜糕	焗蕃薯 /薯蓉	芝士粒

胃口欠佳的處理方法

2. 噁心、嘔吐

- 食用帶酸味的開胃食物/飲料，如：酸菜、酸瓜、用鮮果炒餅
- 可考慮以酸味/鹹味較強的食物增加食慾
- 避免油膩的食物
- 冷、熱食物避免同時進食
- 避免要患者自己煮食

胃口欠佳的處理方法

3. 味覺變苦

保持餸菜的味道
(多加入天然調味料)

- 建議醃肉時多加入醋、檸檬汁、果汁增加味道
- 進食紅肉後可產生苦澀味，可選白肉、蛋等
- 避免煮食帶苦澀味的食物，如：苦瓜、芥菜
- 常飲水(檸蜜、湯水、清茶、果汁)減少味道的苦味

胃口欠佳的處理方法

4. 口乾

- 多進食較濕潤的食物
- 煮食時，多以能保持食物水份的煮食方式，如：蒸、煮、灼、炆等
- 含啜冰塊、西瓜、果汁糖以刺激唾液分泌
- 多飲用水份(檸蜜、湯水、清茶、果汁)
- 減少進食乾身的食物

能量補充劑

營養奶	熱量補充劑	蛋白質補充劑
加營素 Ensure	補能素 Polycal	Protifar 補體素
力源素 Resource	高能素 Maxijul	脫脂奶粉
倍力加 Enercal	速癒素 Impact	全脂奶粉
保力素 Boost		淡奶

討論

1. 李太的媽媽比較體弱，體重偏輕，經常生病。請試編一個全日的餐飲給她。
2. 陳婆婆(素食者)一向身體多病，食多種藥物，胃口欠佳，請試編一個全日的餐飲給她。
3. 何伯伯患有中期腦退化症、糖尿病，太太不會讓伯伯食飯，因擔心會影響他的病情；而伯伯又經常說沒胃口，只想食甜點。伯伯的體重開始驟降，你會怎樣幫助他？試建議3個菜式給他。

~第一課完~

下星期見~