

香港中文大學那打素護理學院
流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

公眾講座(二)：

長者腸胃疾病的預防及治療

2010年01月15日 (星期五)



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。

- 對非專業老年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。

培訓對象：

- 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: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

公眾講座(二)：

長者腸胃疾病的預防及治療

內容

- 長者腸胃疾病
 - 食慾不振
 - 消化不良
 - 胃病
 - 便秘
- 有「營」健康小知識

二零零七年按疾病類別劃分的所有醫院 住院病人出院及死亡人次

疾病類別	人次 (%)
泌尿生殖系統疾病	190 238 (12.4)
腫瘤	144 634 (9.4)
呼吸系統疾病	137 598(8.9)
<u>消化系統疾病</u>	<u>130 798 (8.5)</u>
影響健康狀態和與保健機構接觸的因素	127 779 (8.3)
循環系統疾病	125 832 (8.2)
妊娠、分娩和產褥期	113 492 (7.4)
損傷、中毒和外因的某些其他後果	73 907 (4.8)
肌肉骨骼系統和結締組織疾病	49 428 (3.2)
某些傳染病和寄生蟲病	44 912 (2.9)

食慾不振

成因

- 長期臥床
- 缺乏運動
- 精神狀況不佳、情緒低潮
- 藥物所產生的副作用
- 缺乏口水的分泌
- 便秘
- 疾病
 - 甲狀腺機能不足
 - 惡性腫瘤

**冇胃口怎樣
辦???**



處理方法

- 保持心情愉快及在輕鬆的環境進餐
- 飯前食用少許帶酸味的小吃，刺激口水的分泌
- 餐前或用餐時，勿喝大量液體
- 飯中加少許湯汁，令飯饊不致太乾
- 經常變化烹調方式

- 少量多食
- 若感覺疲勞，應休息片刻，待體力恢復後再進食
- 避免油膩食物，影響食慾
- 餐前做適度的活動，適度的運動能促進腸道的蠕動，有助吸收及增加食慾，但應避免激烈及費力的運動

口乾

- 注意食物色、香、味
- 避免太乾的食物
- 避免調味太濃的食物，如太甜、太鹹。
- 避免含酒精的飲料
- 經常刷牙、漱口，保持口腔濕潤
- 小心選用漱口藥水(因含有酒精)

消化不良

消化不良

- 中上腹或腸胃不適的徵狀
- 包括上腹痛、作悶、胃脹、食慾不振、反酸、噯氣等

成因

- 唾液、胃液、消化酵素、和膽汁減少，影響消化功能
- 牙齒脫落、牙痛或牙托不合適，令咀嚼困難
- 缺乏運動，腸道活動減慢
- 精神緊張而呼吸急速時，往往吞入大量空氣，引致胃氣脹

- 暴飲暴食、飲食不定時
- 吸煙和酗酒
- 藥物：如亞士匹靈和非類固醇消炎藥

消化不良

處理方法

- 保持心情愉快
- 作息定時，適量運動
- 不吸煙或戒煙
- 適量飲酒，不在空肚時飲酒
- 少食多餐，避免吃得太飽
- 細嚼慢嚥

- 柔軟和潤滑之食物，如
 - 粥、湯粉或麵
 - 浸於飲品或湯之餅乾
 - 魚、豆腐、蒸水蛋、碎肉
 - 去皮之水果等
- 用炆、燉、煮的烹調方法，避免煎、炸
- 進食前，先將食物切碎或剪碎

- 避免同時進食大量流質
- 避免含咖啡因之食物和飲品
- 避免穿著太緊之衣服
- 進食後不宜立刻躺下，以防止食物倒流回食道
- 切勿胡亂服用藥物

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/dyspepsia-c.htm>

胃病

潰瘍

胃癌

胃酸倒流

潰瘍

通常指胃部及十二指腸損傷

最常見病徵:

胃痛

成因

- 吸煙、酗酒
- 常吃刺激胃部的食物
- 胃酸分泌過多
- 幽門螺旋桿菌
- 藥物引致，如阿士匹靈、非類固醇消炎止痛藥等

診斷

- 胃窺鏡
- 鋇餐造影

治療

飲食定時
抗胃酸藥
手術

胃癌

高危一族

- 幽門螺旋桿菌患者比沒有幽門螺旋桿菌患者患胃癌的風險高
- 家族史
- 吸煙、酗酒
- 高油、高鹽、醃製、低纖維食物
- 缺乏維他命**B12**引致惡性貧血，體內產生瘰肉

病徵

- 持續消化不良
- 食慾不振
- 吞嚥困難
- 體重無故下降
- 胃脹、噁心、嘔吐
- 吐血或大便呈黑色

預防方面

- 常做運動，有利於改善胃腸血液暢通
- 飲食應以清淡為主，少吃多餐、定食定量，使胃中經常有食物中和胃酸
- 進食時細嚼慢咽，有利消化吸收，減輕胃腸負擔
- 經常保持精神愉快，避免焦慮、恐懼、緊張、憂傷等不良因素的刺激

診斷

- 胃窺鏡

治療

手術

化療

放射治療

胃食道反流症 / 胃酸倒流 Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)

成因

連接食道和胃部的肌肉經常鬆弛，令胃酸倒
流入食道

病徵

- 胸口灼痛 (胃酸倒流引致食道潰瘍)尤其在午夜、靜止或躺着時，會出現火燒心的感覺及消化不良
- 牙齒的琺瑯質及象牙質長期受到反流的胃酸侵害引致牙酸侵蝕，牙齒表面被侵蝕形成多個凹坑，及有牙齒敏感的症狀
- 牙齒被侵蝕後會變得薄弱而易於崩裂

治療方法

- 藥物「質子泵抑制劑」(PPI)
- 抑制胃酸分泌，須持續服用此藥至病徵減退

便秘



『**排便**』是你一天之中的
的其中一件大事嗎？

長者常見便秘成因

- 長者腸道機能退化，腸道蠕動較慢
- 水份及纖維素不足
 - 口渴感覺不敏銳
 - 擔心常去洗手間而減少飲水
 - 牙齒脫落令咀嚼蔬果困難而減少吸收纖維

長者常見便秘成因

- 慢性病患者甚為普遍
 - 一些慢性病，及神經系統病變，如帕金森症、中風等，容易令腸道蠕動緩慢，產生便秘
- 藥物引致，如胃藥、鈣片，及抑鬱藥

『便秘』
點算好



- 了解便秘成因，對症下藥
- 為長者設定飲水計劃，勿等到口渴才飲水
- 有規律地飲食
- 記錄排便次數，(一天一次？二次？三次)

- 早上起牀嘗試去廁所
- 然後再試喝一杯蜜糖水或暖開水，潤滑大腸
- 接着做**30**分鐘運動
- 再嘗試去廁所

- 學習放鬆及深呼吸
- 多吃膠質及富粘液的食物
 - 芝麻糊
 - 海參
- 多吃高纖維食物
 - 生菜
 - 水果
 - 全麥麵飽

- 當作腹部按摩
 - 以肚臍為中心
 - 用手掌在肚臍周圍作圓形按摩
 - 以增加腸道蠕動

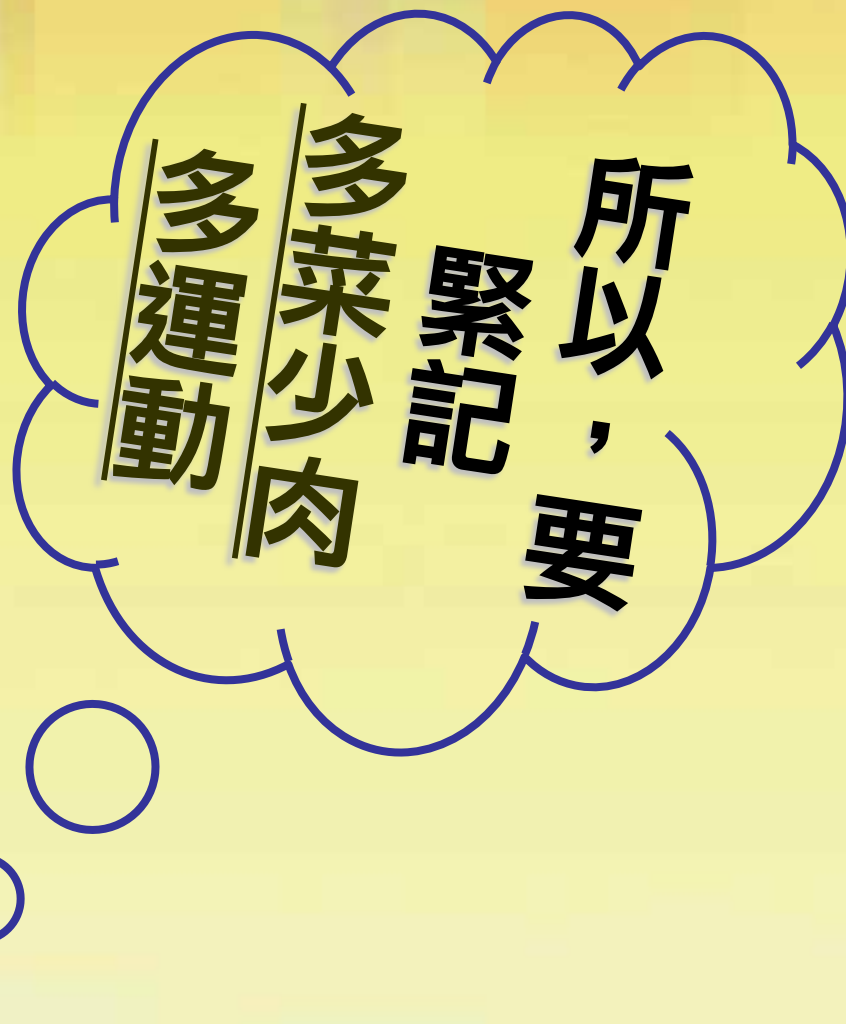
大腸憩室症

- 大腸內壁之上的凹陷部位向外擠出
- 大腸外壁出現一些囊狀物

- 成因:
 - 大腸長期受壓，如腸道蠕動過慢或便秘等
 - 多肉少菜的飲食習慣，令纖維量不足
- 年紀越大，發病率越高
 - 中年已開始受壓
 - 年紀越大腸道肌肉變弱

徵狀

- 憩室若小，徵狀不會明顯
- 若憩室壓力過大，令該處肌肉增厚
- 腸道變得狹窄，便會有腹痛、腹漲感覺
- 排泄物長期積聚在憩室中受細菌感染和發炎 ---憩室炎



【生理回饋療法】

影片播放

有「營」健康 小知識

吃得好???

- 吃得好並不等同山珍海味，魚翅撈飯
- 吃得好是指：

– 均衡及營養價值高的食物

– 飲食定時定量

定時定量

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

外出用膳貼士

- 選用**低脂**食材如瘦肉、去皮禽肉、低脂奶品類、非油炸豆製品等
- 低脂烹調方法如**蒸、上湯浸、烤、少油快炒**等的菜式
- 減少選用火腿、煙肉、香腸、鹹魚、鹹蛋、醃菜等鹽分較高的食物

- 減少添加的油和鹽，如辣椒油、蠔油、醬汁、茨汁等
- 除了點選田園沙律或焯菜外，亦可點選一些以蔬菜為主，配以少量肉類的菜式如西芹炒雞柳、彩椒炒牛柳
- 選擇水果或以水果為主要材料的甜品
- 以飲用清水作為首選飲品

改變飲食行為

- 點選適量的食物
- 分開供應醬汁和糖
- 要求更換太油膩、太鹹或太甜的食物和飲品
- 避免分心，如一邊工作或看電視、一邊進食，因為容易在不知不覺間進食較多食物

- 慢慢進食，最少花二十分鐘用膳
- 進食至七至八成飽
- 飽足時，無須勉強吃清剩餘的食物

選用紅肉貼士

- 多選新鮮的肉類，減少罐頭或醃製的肉類
- 選用脂肪比例較低的肉類；除腩外，一般而言，原來接近骨骼位置的肉，脂肪比例是較高
- 多選蔬果配搭紅肉的菜式，蔬果的維他命C，有助身體吸收紅肉的鐵質
- 蒸、炆或用易潔鑊，少油快炒，少油煎等的烹調方法

比較不同部位的牛肉和豬肉的脂肪含量
每100克(約2.5□)生肉計
脂肪含量由少到多排列

牛肉	脂肪 (克)	豬肉	脂肪 (克)
牛肩	4.2	赤肉	5.4
牛柳	6.5	梅頭	12.4
西冷	8.5	豬扒	12.6
牛□	9.9	腩排	23.4
T-骨	14.3	腩	53.0
肉眼	22.0		
牛肋骨	26.1		
牛腩	26.5		

介紹三種健康食品 俾大家

五穀類：燕麥

生果：香蕉

蔬菜：西蘭花

五穀類：燕麥

含碳水化合物

豐富纖維素

少量蛋白質及鐵質

纖維有什麼好處

- 預防便秘
- 減慢吸收糖分，控制糖尿病
- 促進血中膽固醇排出體外，預防心臟病
- 控制體重
- 預防大腸癌

長者每天須要多少纖維？

16 - 20克

食物纖維含量例子

- 白飯200克(約一碗)：1克
- 糙米飯220克(約一碗)：2克
- **熟燕麥片220克(約一碗)：4克**
- 香蕉一隻115克：2克

- 燕麥不單祇可作早餐之用，
- 更可作午餐及餸菜用
- 如：
 - 蕃茄燕麥粥
 - 燕麥粟米肉粒飯
 - 燕麥雲吞

生果：香蕉

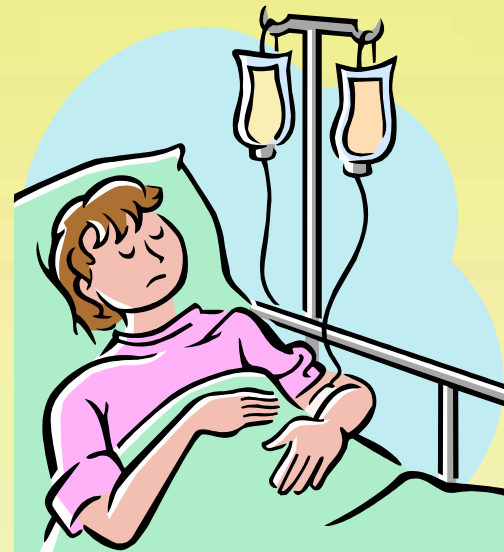
- 香蕉含多種天然糖份：蔗糖、果糖和葡萄糖
- 含纖維質
- 可提升人的能量
- 對多種慢性病都有裨益

香蕉與抑鬱症

- 香蕉含胺基酸
- 可轉化成血清促進素，
令人鬆馳情緒

香蕉與貧血

- 香蕉鐵質含量高
- 能刺激血液的血色素



香蕉與血壓高

- 香蕉鉀含量高，但鹽份低
- 有降低血壓之用

香蕉與便秘

- 香蕉含豐富纖維素
- 幫助腸道蠕動減少便秘

香蕉與蘋果

- 香蕉比蘋果多四倍蛋白質
- 多二倍碳水化合物
- 多三倍磷
- 多五倍維生素A和鐵質

蔬菜：西蘭花

- 十字花科蔬菜
- 含豐富蛋白質、纖維素、礦物質維他命C胡蘿蔔素等
- 鈣含量尤為豐富

- 植物性蛋白質是椰菜花的二倍，其他菜花的三倍
- 一碗西蘭花的維他命**C**相當於一個橙
- 一碗西蘭花的**B**胡蘿蔔素是椰菜花的**30**倍，保護細胞受自由基的破壞

- 半碗西蘭花含纖維**3.8克**
- 半碗西蘭花含鈣**90毫克**
- 合巽基質有助分解體內致癌物質預防大腸癌
- 西蘭花不像椰菜花含高「嘌呤」，適宜痛風病人

西蘭花灼後仍然翠綠，口感不錯

除飲食外，運動一樣重要

祝君健康



參考資料

- 林慧淳(撰文) (2007)全方位戰勝銀髮族便秘, *康健雜誌*, 98, p.1
- 星島環球網 (2009) 秋涼謹防胃病復發
http://www.stnn.cc:82/gate/big5/health.stnn.cc/sjys/200910/t20091030_1168961.html
- 香港防癌會 (2007)(第三版)飲食與癌症。香港：香港防癌會
- 陳紫敏 (撰文) (2009)燕麥新煮意, *健康動力*, 29, p.44
- 張少萍(撰文) (2009)早期胃癌、潰瘍、消化不良症狀相近勿看輕胃部不適, *健康動力*, 35, p.33

- 壹蘋果健康網 (2009)胃食道逆流症 / 胃酸倒流 . Retrieved from http://hk.health.nextmedia.com/index.php?fuseaction=DiseaseDB.ViewDiseaseDetail&cat_id=503415&dis_id=503850
- 衛生署(2009)香港健康數字一覽. Retrieved from http://www.dh.gov.hk/tc_chi/statistics/statistics_hs/files/Health_Statistics_pamphlet_2009c.pdf
- 衛生署(2009)有「營」食肆運動. Retrieved from http://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/smarttalks_list_dietitians.asp
- 衛生署學生健康服務(2009)飲食與營養(維他命) http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_vit.html

- 衛生署長者健康服務網站 (2006)消化不良
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/dyspepsia-c.htm>
- 國立新竹師範學院特教中心(2004) 食慾不振
http://www.nhcue.edu.tw/~kidscare/course1_1_3.html
- 羅曼詩(撰文) (2009)西蘭花 -蔬菜界的超級巨星, *健康動力*, 30,p.44

完