

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者訓練工作(八)

主題：如何紓緩長者常見之痛症

長者常見痛症及紓緩方法 (四)

2011年3月4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。

流金頌培訓計劃簡介

培訓對象：

- **市民大眾**：對護老知識感興趣的所有人士。
- **非專業及家庭的老人照顧者**：那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

- **醫護及社福界專業人員**：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

流金頌培訓計劃簡介

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

如何紓緩長者常見之痛症

- (一) 香港長者常見痛症的原因
- (二) 長期痛症對心理、社區及心靈的影響
- (三) 長者常見痛症及紓緩方法
- (四) 長者常見痛症及紓緩方法
- (五) 長者常見痛症之非藥物治療

長者常見痛症及紓緩方法

- (1) 長者常見痛症
- (2) 何謂關節炎及其成因
- (3) 物理治療方法
- (4) 解說各種關節痛 (肩膀痛, 腰頸痛)

疼痛部位

- 常見的部位：
 - 膝部
 - 腰
 - 肩部

疼痛原因

- 主要是因為退化
- 大約佔30%

骨骼

- 身體的架構
- 支持及保護身體
- 運動
- 骨與骨之間靠關節連成一個整體

關節

- 骨與骨相連之處
- 關節內有：
 - 關節囊: 包圍著關節的一塊薄膜
 - 滑液: 潤滑關節
 - 軟骨: 防止骨與骨直接磨擦

肌肉

- 移動骨骼，產生關節活動
- 保護關節

肌腱

- 連接肌肉及骨骼中間的軟組織
- 有堅韌的特性

韌帶

- 連接及固定關節
- 有彈性
- 纖維組織
- 位於關節外：
 - 常發生的踝關節扭傷通常影響前距腓韌帶, 後距腓韌帶, 前下距腓韌帶
- 亦有位於關節內: 如膝部的十字韌帶

退化性膝關節炎

- 關節軟骨磨損
- 軟骨下的骨骼硬化
- 引致關節表面凹凸不平，甚至形成骨刺

退化性膝關節炎

- 關節液分泌減少
- 膝關節經長年累月的磨擦而勞損
- 軟骨變薄



退化性關節炎成因



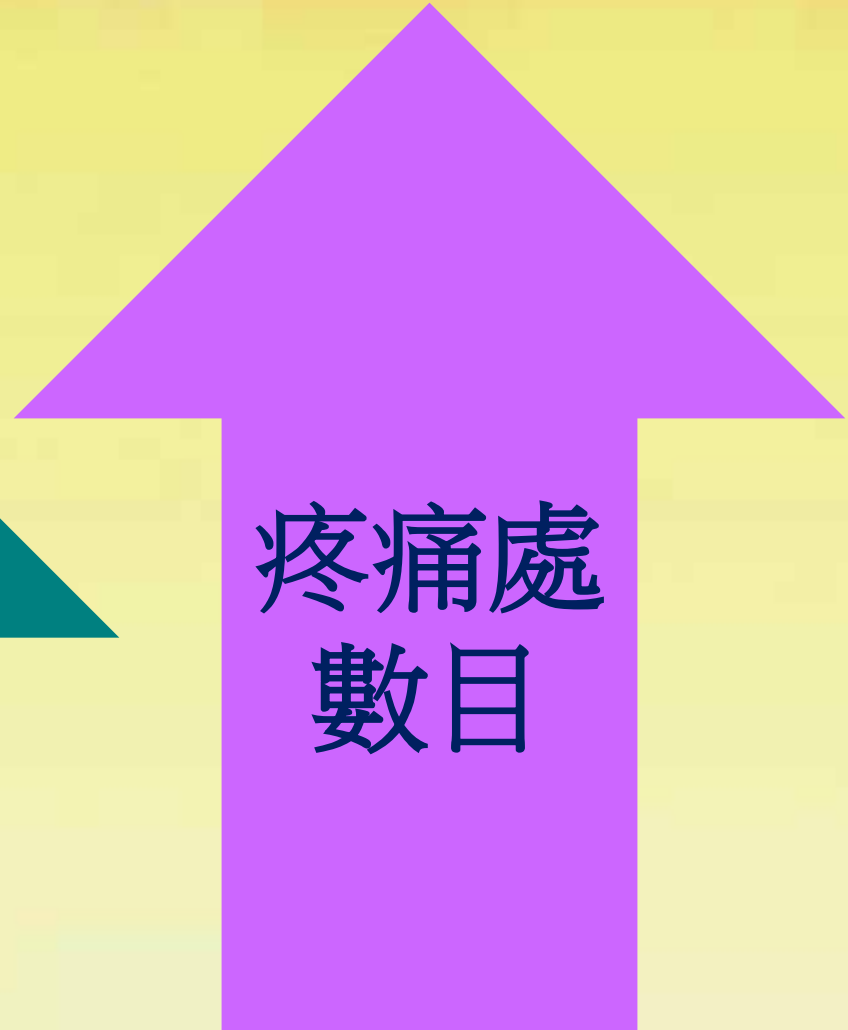
自然退化

- 長年累月的活動和受力，軟骨磨損及勞損
- 關節液分泌減少
- 陳代謝作用減慢，磨損的軟骨不易復原
- 加上大腿肌力減弱
- 「骨磨骨」情況，骨質增生而形成骨刺

退化性關節炎 與 年齡關係



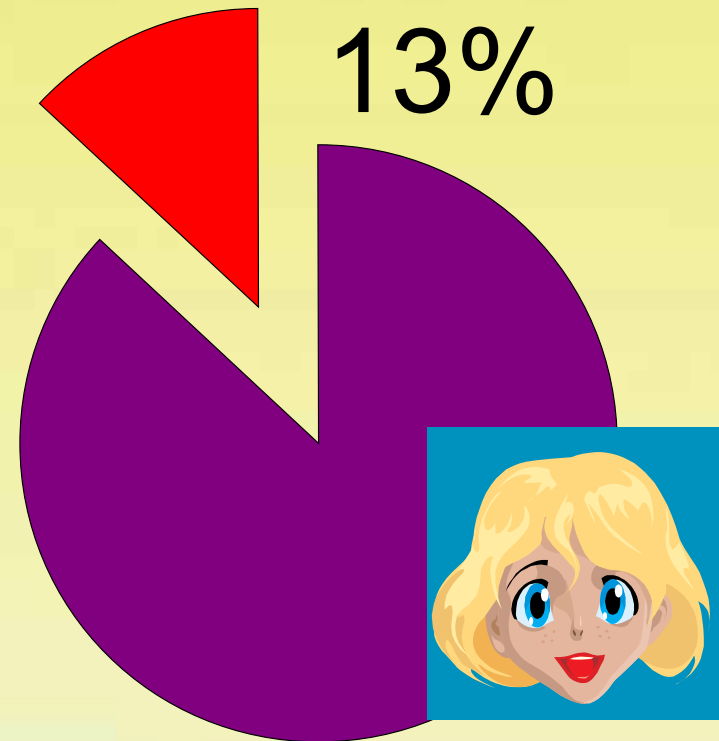
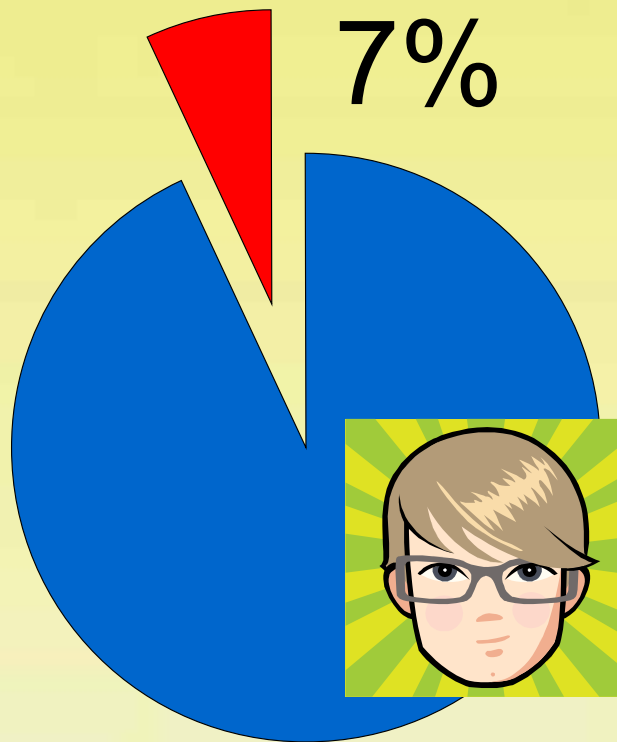
年齡 > 65



疼痛處
數目

男與女分別

- 中文大學於2000年調查50歲以上人仕



我隻腳痛仲準過天文台？

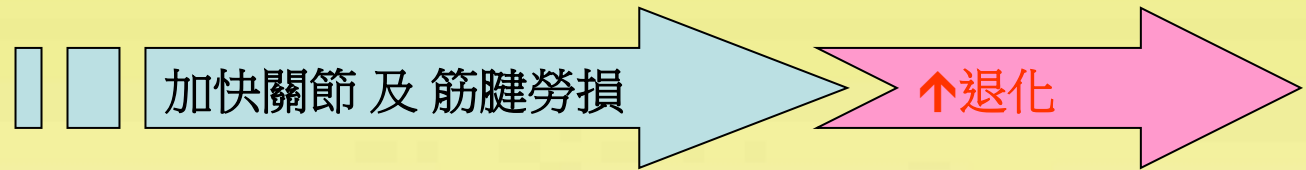
退化性膝關節炎是老人專利?

- 不是!!

- 某些原因會令關節提早退化

痛的成因

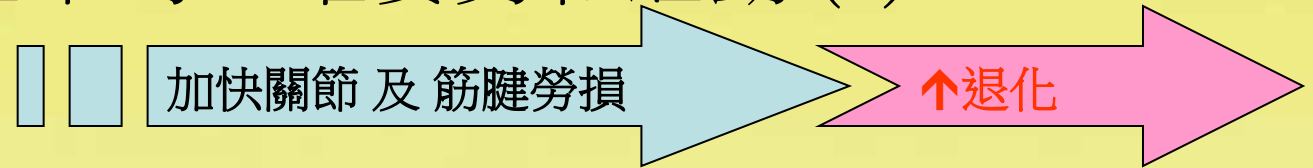
- 扭傷, 撞傷, 跌傷
- 日常生活不的正確姿勢和活動 (1)



- ☒ 過重
- ☒ 長期蹲下
- ☒ 長時間坐 及 站立
- ☒ 長期上落樓梯 及 斜路

痛的成因

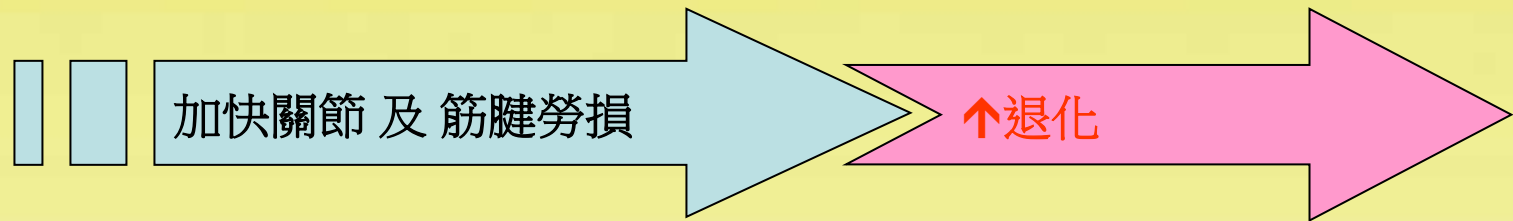
- 日常生活不的正確姿勢和活動 (2)



- ❌ 經常坐太矮凳, 或不合適坐椅
- ❌ 膝部旋轉或太急劇動作
- ❌ 不良坐姿
- ❌ 長期穿着不適合鞋

痛的成因

- 重覆性動作,例如



- 打字
- 清潔
- 洗碗
- 同工作種類有關

- 不正確提舉重物方法

退化 = 風濕?

退化性關節炎 與 類風濕關節炎

類風濕關節炎

- 是一種自體免疫病
- 會造成關節變形的慢性關節炎症
- 最少三個關節發炎而分佈對稱
- 常見的患處出現於小關節，例如：手腕關節、掌指關節和近端趾骨間關節等
- 關節僵硬，晨起和休息後加重，活動後減輕
- 具有風濕因子的患者會出現外關節變異

痛風性關節炎

- 尿酸積聚於關節而形成的一種急性關節發炎現象

那些人較易患上?

引致高尿酸的因素

- 尿酸過多
- 經常進食高普林食物
- 尿酸排泄量減少
 - 腎功能下降
 - 服用利尿劑
- 其他
 - 肥胖
 - 喝酒
 - 脫水
 - 男性

痛風性關節炎

病徵

- 九成以上侵犯單一關節 (75 % 大拇趾)
- 發作時關節局部紅腫發熱疼痛
- 最初幾天痛得難於忍受，往往在夜間因劇痛而驚醒
- 疼痛可能持續幾天到幾個星期才緩解
- 關節炎會復發，多次發作後，可使關節腫脹強直變形，甚至造成關節脫位

骨質疏鬆症

- 隨年齡增長, 鈣質慢慢流失, 骨質密度減低及骨骼組織變薄
- 骨頭變脆弱(海綿化), 容易折斷
- 停經後的婦女, 骨質流失速度加快
- 密度的平均值低於或等於負**2.5**標準差

誰是高危一族？

- 長者
- 女性：女性患病率比男性高，一般在停經後，因雌激素停止分泌所致
- 體型瘦小
- 家族中有骨質疏鬆症患者

誰是高危一族？

- 不良的生活習慣
 - 吸煙
 - 長期攝取鈣質不足
 - 缺乏維生素 D
 - 過量飲用含咖啡因飲品
 - 例如：咖啡、濃茶
 - 過量攝取鈉質（鹽份）
 - 缺乏負重運動
- 長期服用高劑量類固醇藥物

骨質疏鬆 與 骨折

- 骨質疏鬆症並無徵狀,
- 許多長者往往因意外骨折才發現

骨質疏鬆常見骨折:

- 髖關節
- 手腕關節
- 脊柱

痛楚種類

- 急性期
- 慢性期- 持續超過三個月以上

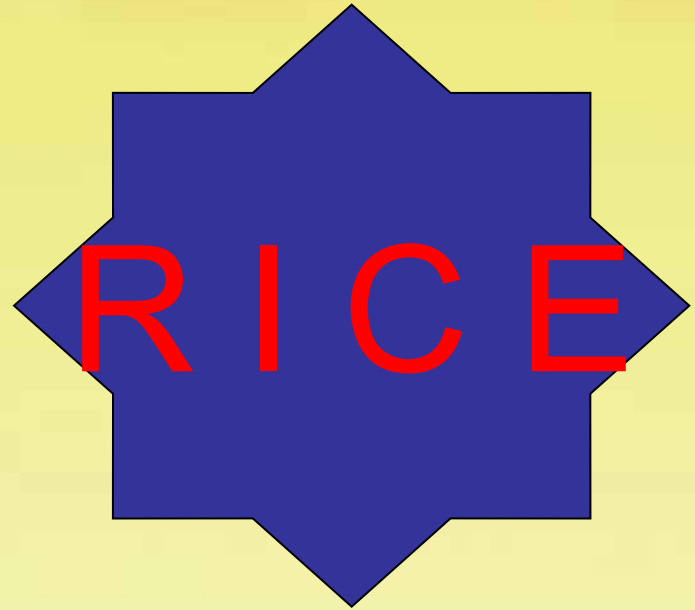
急性期處理

通常會出現：

- (1) 紅
- (2) 腫
- (3) 熱
- (4) 痛
- (5) 失去活動能力

急性期處理

- (1) **R**est (休息)
- (2) **I**ce (冰敷)
- (3) **C**ompression (壓力)
- (4) **E**levation (抬高)



(1) Rest- 休息患處

- 過度活動會令情況惡化
- 適當休息可促進復原

(2)Ice- 冰敷

- 冰敷能控制發炎程度
- 減輕痛楚

(3)Compression- 按壓患處

- 減低腫脹程度
- 可用彈性繃帶輕輕包紮患處

(4)Elevation- 抬高患部

- 減低腫脹程度

慢性期處理(1)

- 簡單家居物理治療

- 熱敷

- 最常用物理治療其中一種

- 功用：

- 促進血液循環
 - 鎮痛
 - 消炎
 - 禁用於紅腫痛熱情況

熱敷 – 使用方法 (1)

- 產生熱力:
 - 將溫水注入暖水袋
 - 化學原理
 - 用微波爐加熱
 - 抽上電源

熱敷 – 使用方法 (2)

- 用薄毛巾包裹著
- 不可壓著熱敷
- 開始熱敷時應只感到微熱
- 溫度要適中, 不可太熱, 過熱或疼痛應中止熱敷
- 治療時間 **15** 至 **20** 分鐘, 可每日做
- 出現紅印乃正常反應, 但不應太厲害

注意事項

- 智力，清醒程度
- 感覺
- 皮膚狀況, 例如傷口, 敏感
- 不可睡著

如何選擇....

- 大細 **Size**
- 價錢
- 方便程度
- 耐用程度
- 耐熱程度
- 乾熱 **VS** 濕熱

慢性期處理(2)

- 簡單家居物理治療

- 冷敷

- 最常用物理治療其中一種

- 功用：

- 急性創傷(紅腫痛熱)

- 血管收縮, 減少血液流過, 達致消炎及消腫效果

- 減慢傳遞痛覺神經的活動, 有鎮痛效果

- 急救 - R I C E

冷敷 – 使用方法

- 用濕毛巾包裹冰袋
- 可以 碎冰 或 雜菜豆代替冰袋
- 冷敷約 15 分鐘
- 出現紅印，針拮麻痺乃正常反應
- 若出現痛楚或過度麻痺應中止冷敷
- 患處會變紅, 數小時後會褪色

注意事項

- 智力，清醒程度
- 感覺
- 皮膚狀況, 例如傷口, 敏感
- 不可睡著

其他冷敷

- 碎冰
- 急凍雜豆
- 浸冰水

慢性期處理(3)

- 低週波治療 (TENS)
- 功用：
 - 鎮痛
 - 消炎
 - 放鬆肌肉
 - 電極刺激神經末梢, 阻止痛楚訊息傳遞

好處及限制

- 好處：

- 方便攜帶
- 適合家居使得
- 使用方法簡單
- 乾電操作
- 可用於膝關節，肩膊，腰頸關節
- 耐用

- 限制：

- 淺至中度深
- 範圍限制
- 使用限制
- 價錢

電療機

- 電度
- (C) (B) (M)
- 頻率
- 電流闊度

使用方法

- 將電極塗上導電膏
- 電極平放於患處
- 慢慢加大電流, 直至最舒服
- 治療時間: **15 至 20**分鐘

注意事項

- 電極不可重疊 或 摺起
- 不可直接貼上傷口
- 患處不可有金屬
- 心臟起搏器 及 懷孕人士切勿使用

治標 定 治本?

介紹不同痛楚問題

- 肩膀肌腱或韌帶發炎
- 肩周炎(Frozen Shoulder)
- 網球肘(Tennis Elbow)
- 腕管綜合症(Carpel Tunnel Syndrome)
- 外展拇長肌腱炎(De Quervain Syndrome)
- 手指關節退化 (Finger Joint Pain)
- 膝痛 (Knee Pain) & 髋關節痛(Hip Pain)
- 腳跟痛(Ankle Pain)

肩膀肌腱或韌帶發炎

- 最常見的肩膊痛症
- 肩膀周遭的肌腱或韌帶受損
- 成因：重複性勞損
- 徵狀：
 - 肩膊於某動作時感到痛楚

肩週炎

- 最常見的肩膊痛症
- 成因：
 - 重複性勞損
 - 退化骨關節炎
- 徵狀：
 - 肩膊活動困難
 - 痛楚非常,甚至影響睡眠

網球肘

- 手肘外側的韌鞘炎
- 原因: 重覆性創傷
- 徵狀:
 - 手肘外側疼痛
 - 用力時產生痛楚
 - 例如: 扭毛巾, 用茶壺

哥爾夫球肘

- 手肘內側的韌鞘炎
- 原因: 重覆性創傷
- 徵狀:
 - 手肘外側疼痛
 - 用力時產生痛楚

腕管綜合症

- 手腕屈筋腱發炎腫脹壓迫手根管內的神經
- 病因:
 - 重覆性創傷,關節炎,懷孕等
- 徵狀:
 - 手指麻痺腫痛

外展拇長肌腱炎 (De Quervain Syndrome)

- 拇指展肌腱發炎
- 病因:
 - 重覆性創傷,關節炎
- 徵狀:
 - 拇指外側痛

腰背痛成因

脊椎旁軟組織病變

- 腰肌勞損、肌纖維織炎
- 脊椎骨、韌帶、椎間盤等病變

原因

- 急性外傷
- 慢性勞損
- 關節病變
- 先天性結構異常
- 內臟疾病所致的腰背痛

坐骨神經痛

- 徵狀
 - 彎腰時會感到腰部劇烈痛楚
 - 由於神經受壓，大腿後的神經受影響而產生一陣陣痛楚
 - 沿感覺神經有刺痛感或灼痛感
 - 病患的下肢會有麻木的感覺
 - 行路亦感痛楚及困難

如對自己的痛症有懷疑, 請向你的家庭醫生或物理治療師查詢

完