

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

公眾講座 (三)

慢性阻塞性肺病飲食控制

2013年02月27日 (星期三)



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/>

內容

- 認識呼吸系統
- 營養與呼吸系統的關係
- 何謂慢性阻塞性肺病
- 飲食調節

呼吸系統

- 上呼吸道

- 鼻、鼻腔、喉嚨、咽喉

- 下呼吸道

- 氣管、小支氣管、氣泡
- 肋骨、橫隔膜、肌肉組織

呼吸系統 有什麼功用？

呼吸系統功用

- 交換氣體 (吸入氧氣、呼出二氧化碳)
- 過濾吸入的空氣
- 氣道壁分泌黏液
 - 可黏住空氣中的微生物
 - 濕潤吸入的空氣

營養與呼吸系統 有什麼關係？

蛋白質

1. 製造血紅素
 - 運送氧氣從肺部到各細胞
2. 製造承托著氣泡的潤滑膜
 - 缺乏這層膜會使氣泡失去彈性

若血液中的蛋白質不足夠，會引致肺氣腫

礦物質

- **鐵質**
 - 製造血紅素

- **鈣質、鎂質、磷質和鉀質**
 - 呼吸系統肌肉組織

營養不足對呼吸系統 有什麼影響？

營養不足對呼吸系統的影響

1. 呼吸(整個動作)
2. 肺結構、整體功能
3. 呼吸系統的肌肉組織、耐力
4. 呼吸系統的免疫功能

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
- ⊙ 主要特徵是整條氣道收窄，令空氣難以進入肺部，引致呼吸困難

慢性支氣管炎

肺氣腫

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！

短片播放

慢性支氣管炎

- 氣管長期發炎
- 支氣管壁增厚、腫脹
- 黏液分泌↑，產生痰液，
- 阻塞氣道

肺氣腫

- 肺氣泡壁和支氣管
- 長期發炎
- 肺氣泡壁失去彈
- 力、變得腫大
- 影響交換氣體的功能
- 能
 - 血液中氧氣 ↓↓
 - 二氧化碳 ↑↑

吸煙已確認為誘發
慢性阻塞性肺病的
主要原因

90%

的慢阻肺病的患者曾經或現正為吸煙者

香煙的化學物質會。。

- ◆ 刺激支氣管黏膜
- ◆ 引致呼吸道收窄、發炎
- ◆ 增加痰液分泌
- ◆ 破壞肺部細胞組織
- ◆ 使患者容易受感染

慢性阻塞性肺病病人的 健康狀況

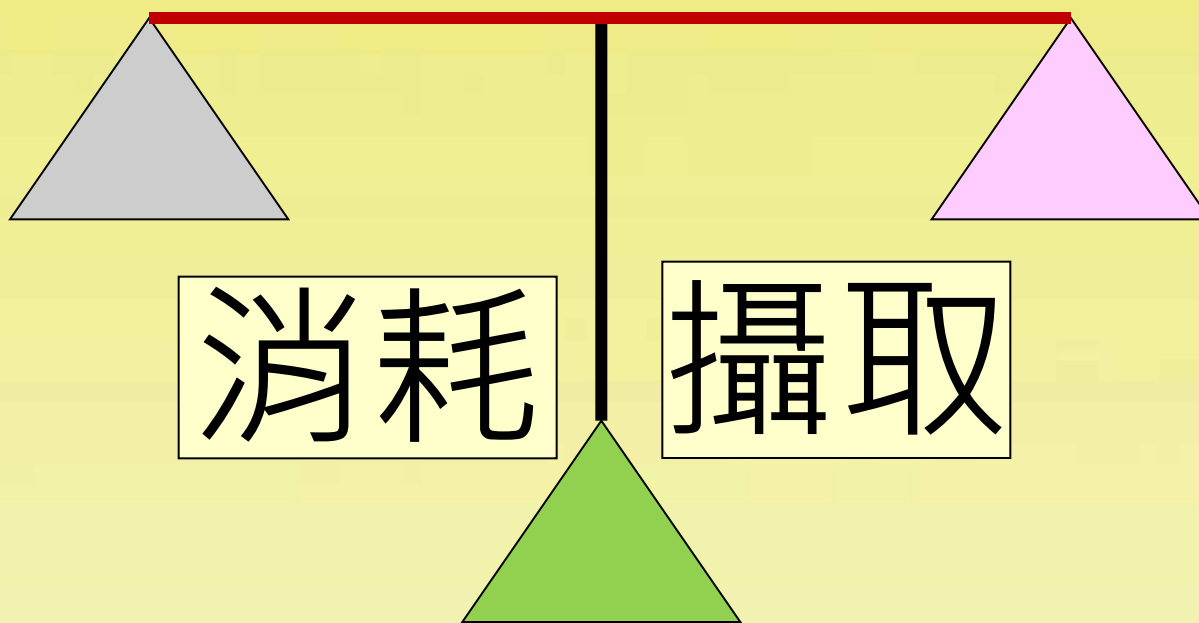
氣促

- 慢阻肺病病人的橫隔膜和呼吸肌肉功能較差
- 肺部不能充分吸入新鮮空氣及排出廢氣

美國肺科協會研究

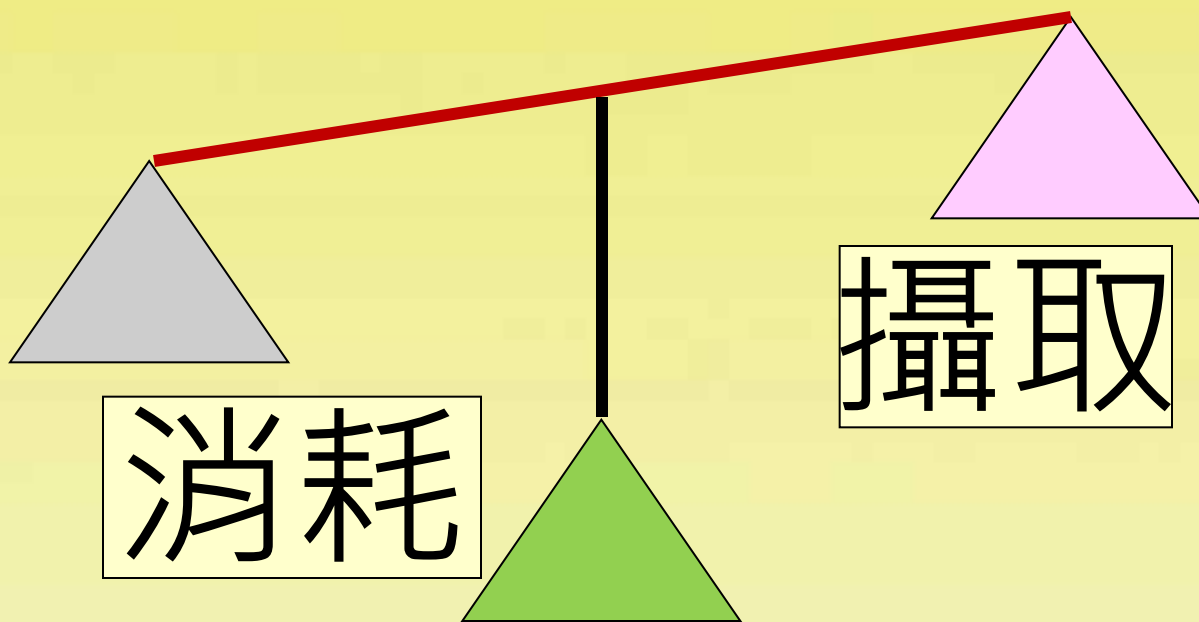
慢阻肺病病人用於呼吸量的
熱量比一般人高出10倍

能量攝取與消耗的關係



體重平衡

能量攝取與消耗的關係



體重



不處理慢性阻塞性肺病會怎樣？

體重下降

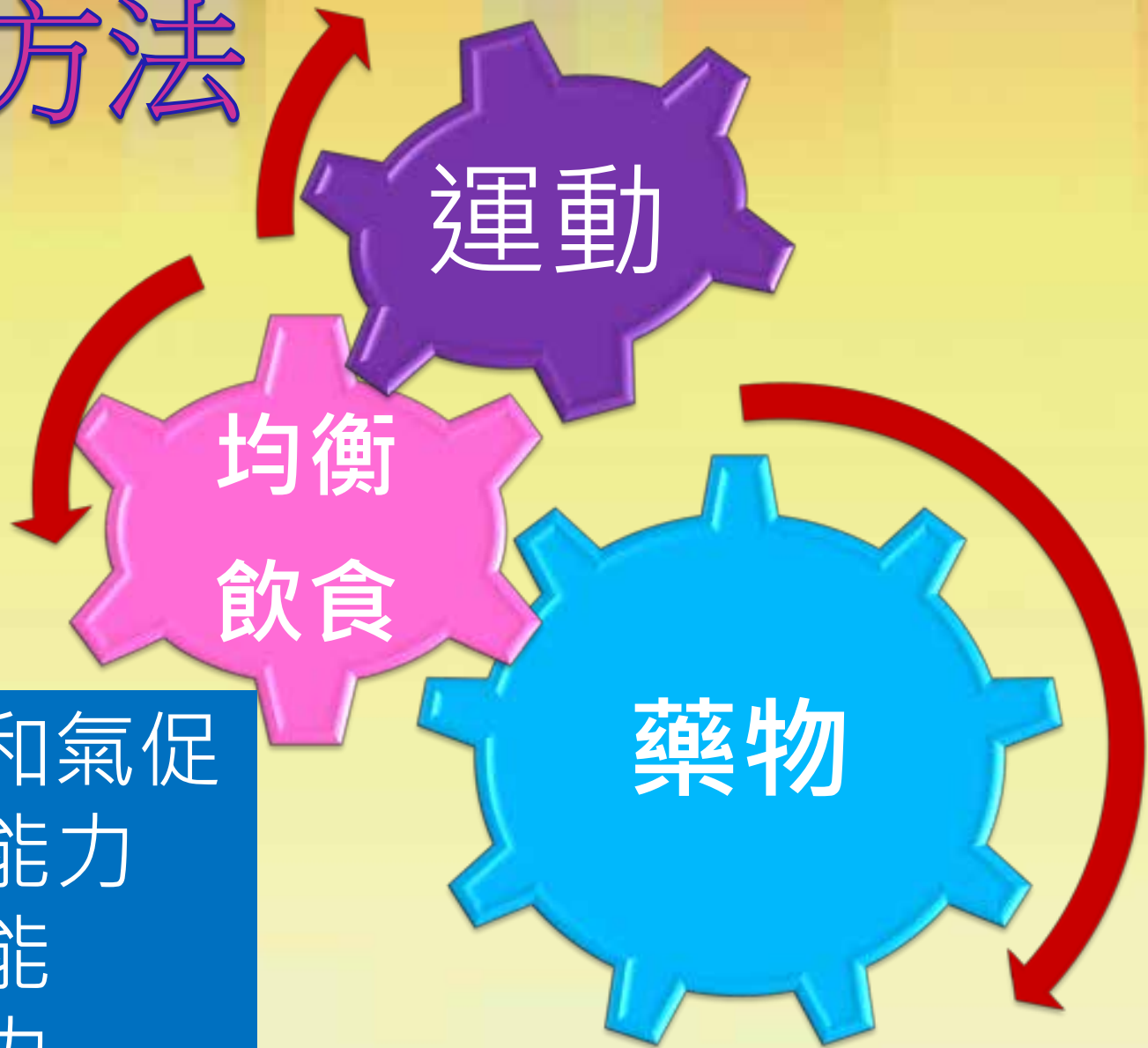
食慾不振

營養不足

免疫力下降

骨骼肌肉耗損

保健方法



- ↓ 咳嗽和氣促
- ↑ 活動能力
- ↑ 肺功能
- ↑ 免疫力

問題遊戲

1. 請說出2個上呼吸道的器官。

2. 請說出2個 下呼吸道的器官。

3. 肺部的「氣體交換」是指吸入和呼出那
2種氣體？

A 吸入一氧化碳，呼出氧氣

B 吸入氧氣，呼出二氧化碳

C 吸入氫氣呼出，呼出二氧化碳

4. 氣道壁的黏液分泌有什麼作用？

A 方便打噴嚏

B 黏住空氣中的微生物、以免把其吸入肺部

C 幫助殺害空氣中的微生物

5. 那2種營養素會幫助製造血紅素？

A 維他命C，鐵質

B 蛋白質，維他命A

C 蛋白質，鐵質

6. 蛋白質在呼吸系統的功用是.....?

一.製造血紅素

二.運送鐵質從肺部到各細胞

三.製造承托著肺氣泡的潤滑膜

A. 一和三

B. 二和三

C. 全部

7. 那些是吸煙對身體的害處？

- 一. 引致呼吸道擴大
- 二. 破壞肺部細胞組織
- 三. 刺激支氣管黏膜

A. 一和二

B. 二和三

C. 全部

8. 那個情況會引致體重下降？

A 不斷進食卻沒有活動/運動消耗

B 活動/運動消耗多於進食

C 進食平均而有恆常的運動

9. 慢阻肺病的病人有營養不足的情況，會較容易……？

- 一. 免疫力下降，較易受感染
- 二. 骨骼肌肉耗損
- 三. 增加出現併發症

A. 一和二

B. 二和三

C. 全部

10. 靠著藥物治療、飲食調節及恆常運動，可幫助慢阻肺病病人……？

一. 改善咳嗽及氣促的情況

二. 增強肺功能

三. 提升患者的活動能力，改善其生活質素

A. 一和二

B. 二和三

C. 全部

飲食調節

目的

- 減低肌肉持續流失
- 避免食物及藥物的互相影響
- 避免骨質疏鬆

慢阻肺病飲食

- 病情/藥物影響胃口
- 藥物或經常用口作呼吸，以致口腔味覺有變化
- 經常氣促會影響吞嚥及咀嚼
- 預備做飯、進食咀嚼而令身體疲倦

慢阻肺病飲食

1. 高熱量食物

(高蛋白質/適量脂肪)

- ✓ 能減慢病情惡化速度
- ✓ 幫助提升活動能力

慢阻肺病

◆慢阻肺病病人應避免進食過多碳水化合物食物

因碳水化合物消化後會產生大量二氧化碳
會加重患者的呼吸負荷

慢阻肺病飲食

2. 避免食得過飽

- 進食太飽，過脹的胃部會把橫隔膜推上
- 阻礙橫隔膜在吸氣時向下的拉動
- 減少肺部吸入氧氣

應以少食多餐模式進食

早，午，晚三餐 + 2-3 次小食 (早點/午點)

早餐 6:30am	早點 9:30am	午餐 12:30pm	午點 4:00pm	晚餐 7:00pm
水煮麥皮 清茶一杯		3/4 碗飯 + 肉數片 + 菜		3/4 碗飯 + 肉數片 + 菜半碗
營養奶粉 + 蛋花煮麥 皮	水果 一個	半碗飯 + 碎 肉蒸蛋 + 碎 菜	吞拿魚 (沙律醬) 三文治	3/4 碗飯 + 蒸魚 + 瓜 菜

餐飲加添額外熱量

湯水	高蛋白質食物	加牛油/沙律醬等
+南瓜/甘旬/ 蕃薯	魚肉、碎肉、 蛋花	甜點加淡奶

加添高熱量的小食

湯水	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	芝士粒

慢阻肺病飲食

3. 避免進食容易製氣的食物

- 製造氣體的食物會增加胃氣，加重患者的呼吸負荷
- 如: 黃豆、西蘭花、椰菜花、有汽的飲品

慢阻肺病飲食

4. 慢阻肺病病人可能需要服用類固醇的藥物，多補充鈣質，或諮詢醫生/營養師有否需要服食鈣片

慢阻肺病飲食

5. 補充維他命A、B、C、E及奧米加3魚油
以增強抵制力

慢阻肺病飲食

6. 避免進食過高鹽分的食物

- 慢阻肺病病人較易患上心臟病、心衰竭
- ↑↑ 鹽分 ↑↑ 血壓
- ↑↑↑↑ 心臟病風險

減少食用鈉質的方法

1. 試試味才用茶匙加入適量食鹽
2. 避免使用食鹽或味精
3. 避免食用罐頭、已醃製的高鈉質食物
4. 避免額外加入醬汁
5. 醬汁食物分開上
6. 多以天然調味料來煮食
7. 選擇新鮮食材煮食
8. 減少出外飲食

慢阻肺病飲食

- ☑ 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
- ☑ 每天飲用**足夠的清水**，幫助沖淡痰液
- ☑ 把食物**切成細件及弄至軟身**，減少咀嚼食物的能量

慢阻肺病飲食

- ☑ 避免進食**過熱/過冷**的食物，刺激氣管引致咳嗽
- ☑ 餐前可休息一會
- ☑ 簡易煮食，少油煙
- ☑ 通風系統(抽氣扇)要良好

問題遊戲

1. 飲食調節對慢阻肺病的病人有什麼好處？

一. 減低肌肉持續流失

二. 避免食物及藥物的互相影響

三. 避免骨質疏鬆

A. 一和二

B. 二和三

C. 全部

2. 為什麼慢阻肺病的病人較易出現食慾不振的情況？

- 因為經常氣促影響吞嚥及咀嚼
- 因為藥物引致
- 因為經常用口作呼吸，以致口腔味覺有變化

3.慢阻肺病的病人應避免進食_____，因那類食物會增加胃氣，加重患者的呼吸負荷？

4.慢阻肺病的病人建議多進食維他命A, B, C, E及奧米加3的食物，請說出2種維他命A的食物？

5.慢阻肺病的病人建議多進食維他命A, B, C, E及奧米加3的食物，請說出2種維他命C的食物？

6.慢阻肺病的病人建議多進食維他命A, B, C, E及奧米加3的食物，請說出2種維他命E的食物？

7.慢阻肺病的病人建議多進食維他命A, B, C, E及奧米加3脂肪酸的食物，請說出2種奧米加3脂肪酸的食物？

8. 如果慢阻肺病的病人出現持續體重下降的情況，建議要在餐飲中增加熱量，請試講出一個方法？

慢性阻塞性肺病的照顧

保持氣道暢順



改善營養，增強抵抗力及多喝水

避免肺部受感染

避免灰塵、吸煙或其他因素刺激氣道

做適當運動



講座完結