

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(二)

主題：愛護你的膝關節 (四)

2012年01月27日 (星期五)



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

保護關節原則

- 盡量使用較大和有力的關節
- 過份屈曲或伸展關節
- 將關節屈曲過久多或持久太耐
- 避免長時間維持同一位置
- 正確提舉，避免太快或突然扭動關節
- 避免過勞，注意工作與休息之平衡
- 避免過重,控制體重

關節疼痛原因



過重

退化性關節炎的其他成因

- 過重

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤 / Kg)} \div \text{身高 (米 / M)} \div \text{身高 (米 / M)}$$

| | | |
|---------|----------|----------|
| 過輕 | | <18.5 |
| 標準 / 正常 | | 18.5- 23 |
| 過重 | 邊緣/超重 | >23-24.9 |
| | 肥胖(中度)I | >25-29.9 |
| | 肥胖(嚴重)II | ≥30 |

解決方法

- 健康飲食
- 運動

耐性

體重問題(過重)與健康

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 二型糖尿病 | 大幅增加逾3倍 |
| 冠心病 中風 高血壓 | 大幅增加逾2至3倍 |
| 骨關節炎 (膝, 髖) 痛風症 | |
| 腰痛 結腸癌 女性方面: 不育, 月經失調 | 增加逾1至2倍 |

過重

過輕

關節痛

如何控制體重.....

- 明白**能量攝取**與**消耗**的關係

何謂能量攝取?

- 每日三餐
- 餐與餐之間食物
- 宵夜

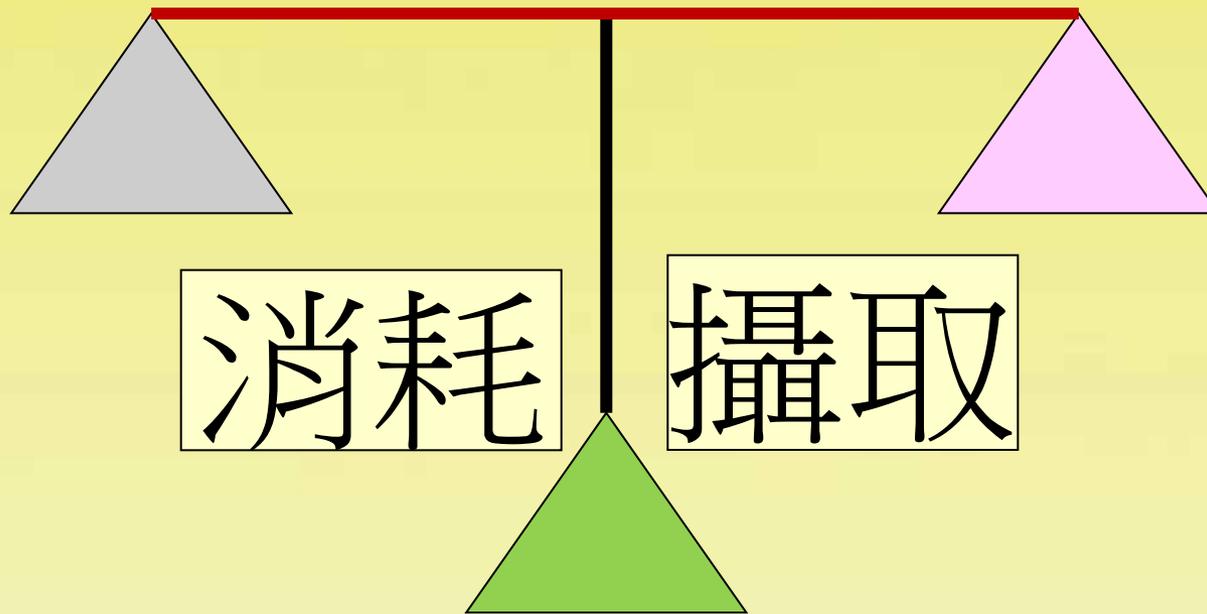
何謂基本能量需要?

正常人躺著不動就會因為自己身體內的運轉而消耗掉熱量。

何謂消耗?

- 每日所做的活動
- 基本能量

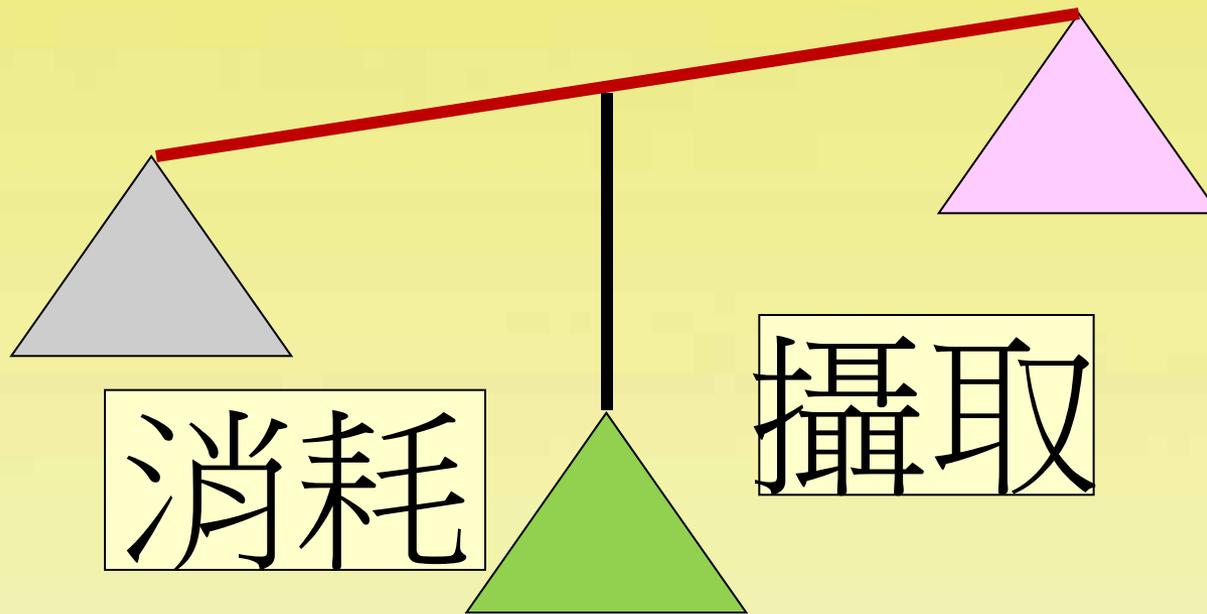
能量攝取與消耗的關係



當消耗與攝取均等時

體重與脂肪比不變 (=)

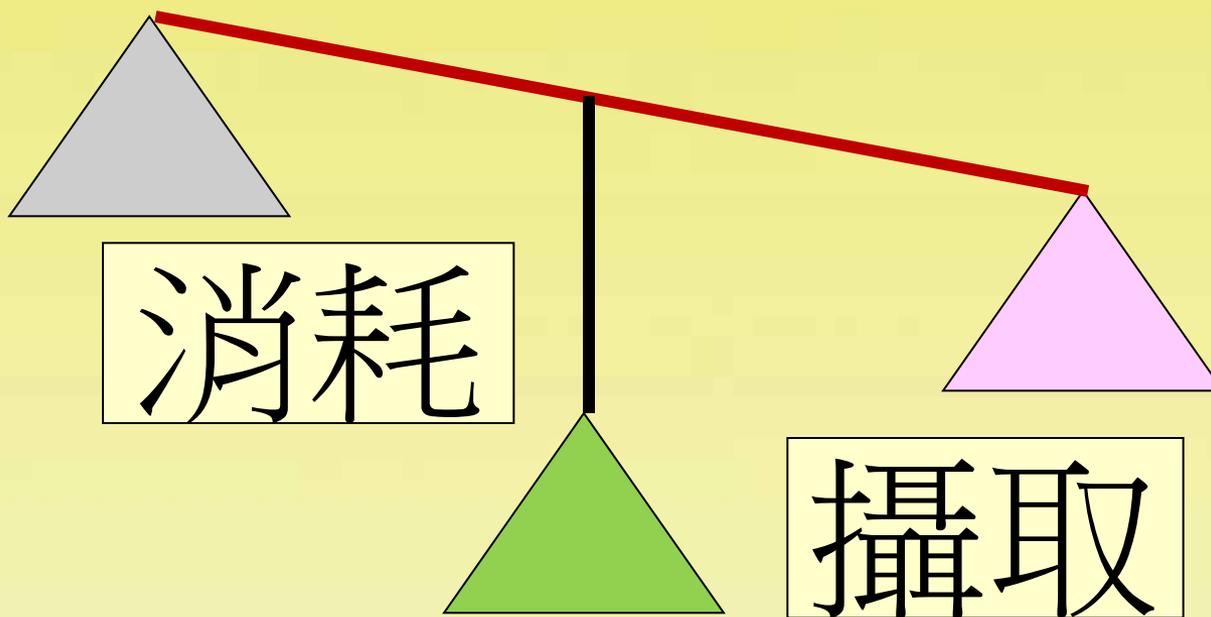
能量攝取與消耗的關係



當攝取大於消耗時

體重與脂肪比上升 (↑)

能量攝取與消耗的關係



當攝取少於消耗時

體重與脂肪比下降 (↓)

為何不可單靠節食來達致健康體重？

- 精神疲倦
- 脾氣暴躁
- 抵抗力下降

控制體重方法

攝取

+

消耗

均衡飲食

恆常運動

攝取方面

- 每天約需要5至6兩肉類
(一兩等於一個乒乓球)
- 每天約需要6兩蔬菜和2個水果
- 每天約需要3至5碗飯
(一碗飯約相等於2塊麵包)

每天至少兩份水果及三份蔬菜

一份水果約等於:

- 一個中型水果(如橙, 蘋果)
- 兩個小型水果(如布林)
- 半個大型水果(如香蕉, 西柚, 楊桃)
- 半杯水果塊(如西瓜, 蜜瓜)
- 四分之一杯沒有添加糖或鹽的果乾(如提子乾, 西梅乾)
- 四分三杯沒有添加糖的果汁(如鮮橙汁連果肉)

每天至少兩份水果及三份蔬菜

一份蔬菜約相等於：

- 一碗未經烹調的葉菜(如生菜, 紫椰菜)
- 半碗煮熟的蔬菜, 芽菜, 瓜類或菇類(如菜心, 芥菜, 菠菜, 白菜, 豆芽, 茄子, 紅蘿蔔)
- 四分三杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁(如鮮蕃茄汁連渣)
- 半碗煮熟的豆類(如荷蘭豆, 紅腰豆)

控制體重方法

消耗

+

攝取

恆常運動

均衡飲食

每天能量需要

資料來源: 衛生署熱量知多少單張2008

| 體力水平 | 男(千卡) | | | 女(千卡) | | |
|-------|-------|------|------|-------|------|------|
| | 輕 | 中 | 重 | 輕 | 中 | 重 |
| >18 | 2400 | 2700 | 3200 | 2100 | 2300 | 2700 |
| 18-50 | 2300 | 2600 | 3100 | 1900 | 2000 | 3200 |
| 50-60 | 1900 | 2200 | | 1800 | 2000 | |
| >60 | 1900 | 2100 | | 1700 | 1900 | |

新陳代謝↓

單位: 千卡 kilocalories (kcal)

1千卡熱量相等於把1公升水加溫1°C所需的能量

其他食物對比

菠蘿包
245 Kcal

一片大方包
113 Kcal

其他食物對比

酥皮蛋撻

231 Kcal

一個奇異果

61 Kcal

其他食物對比

白飯一碗
234 Kcal

公仔麵一個
455 Kcal

各類活動的能量消耗表 (30分鐘)

| <u>活動</u> | <u>所消耗的能量(kcal)</u> |
|-----------|---------------------|
| 游泳 | 330 |
| 跑步 | 180 |
| 打網球 | 170 |
| 踏單車 | 150 |
| 普通跳舞 | 150 |
| 快速步行 | 110 |
| 打掃家居 | 110 |
| 逛街 | 50 |
| 唱卡拉OK | 40 |

運動模式(中等程度)

種類

最喜歡的運動
帶氧運動

強度(Intensity)

心跳率 (50-70%)
主觀強度 > 4 分
說話測試: 中度程度

時間(Time)

>30 分鐘/每次

頻率(Frequency)

每天練習

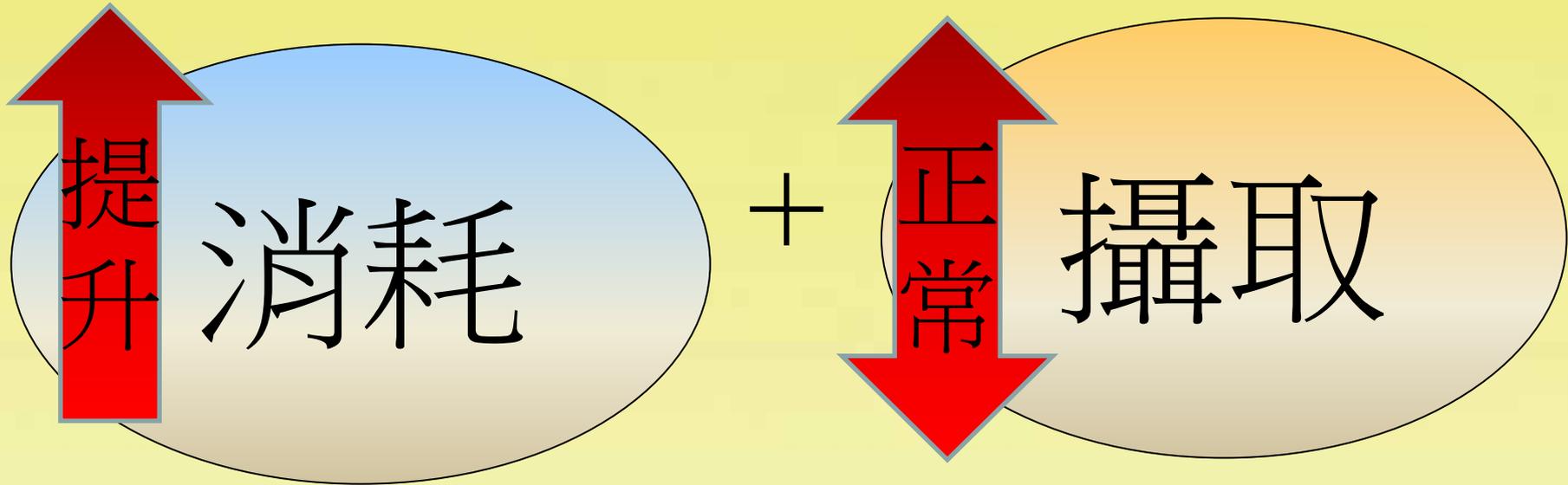
運動燃燒脂肪

- 剛開始運動時, 身體只會以肌醣及肝醣作為能量的來源
- 持續十五分鐘後, 遂漸使用脂肪來提供能量, 有效減少身體內積聚的脂肪

運動與日常生活

- <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/break/b5/index.php>

控制體重方法



恆常運動

均衡飲食

關節疼痛原因



不合適鞋履

人生有三分之一
時間響張床

試想下你每日著住
對鞋有幾耐？

何謂一對合適鞋？
試寫出不同條件？

解決方法

健康鞋基本要素:

1. 腳長度
2. 腳前掌闊度
3. 足弓弧度
4. 鞋厚度

怎樣選擇『健步鞋』？

鞋底要有防
滑坑紋

鞋跟約2至3
厘米厚

怎樣選擇『健步鞋』？

按壓鞋內籠足
跟部份及鞋跟
外部應感到彈
性適中

鞋底是吸震
物料

怎樣選擇『健步鞋』？

- 鞋頭闊過腳掌
- 鞋頭長1厘米
- 穿著時不應有壓迫感
- 踭腳及蹲下時不應感左右受壓

怎樣選擇『健步鞋』？

選擇午後買鞋，
試鞋應穿襪子

步行時，後踭保持貼
服，不應上下滑動

怎樣選擇『鞋墊』？

- 後踭墊
- 半墊
- 前墊
- 全墊

怎樣選擇『鞋墊』？

- 腳跟痛
- 足前掌痛
- 扁平足

完