

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 非正規及家庭照顧者培訓工作坊

長者排洩問題多面睇

2010年06月30日 (星期三)



資助機構
Funded by



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

第四課 (30/6/2010)

排洩帶來的問題

- 阻塞性排便綜合症
- 大腸憩息症
- 大腸癌
- 尿道炎
- 結石

大腸癌

大腸癌

- 結直腸癌，又名「大腸癌」
- 2005年，結直腸癌共有3700多宗新症，死亡人數有1600多人
- 男女比例 1.3 : 1
- 結腸60%
- 直腸40%

(香港防癌會)

成因

- 大部份成因不明 (75%)
- 15-20%患者的家人曾患上大腸癌
- 5-6%由遺傳引起
- 研究顯示與家族傾向及環境有關
- 家族傾向，並不等於遺傳
- 研究也顯示低纖維或高脂的食物有關

(香港防癌會)

徵象

(通常會持續及惡化)

- 大便或肛門出血
- 大便習慣改變
- 糞便直徑變小
- 腹痛
- 貧血
- 體重下降

(香港防癌會)

手術

- 內窺鏡切除息肉
- 經肛門切除腫瘤
- 大腸切除 (可用腹腔鏡切除)

(香港防癌會)

預防大腸癌

三多五少???

一多

- 多吃蔬果
 - 大量研究顯示每天吃**400**克以上蔬果可減少**86%**患大腸癌機會
 - 每日**2+3**
 - 1份蔬菜 = 半碗
 - 1份水果 = 1 個中型水果

二多

- 多吃抗氧化營養素和防癌植化物
 - 葉綠素、胡蘿蔔素、維生素C及E
 - 一般深綠色蔬菜及橙黃色蔬果含豐富胡蘿蔔
 - 茶
 - 蒜類

三多

- 多吃高纖食物

五少

- 少脂肪
- 少吃紅肉及加工肉類
- 少吃太甜食物
- 少吃燒烤、煙燻食品
- 避免酗酒

均衡及定時飲食

尿道炎 / 膀胱炎

尿道炎 / 膀胱炎

- 尿道受細菌感染發炎
- 香港大學一項調查發現，逾七成尿道炎個案由大腸桿菌引致
- 二十至四十歲女性最普遍
- 女性比男性較多
 - 女性尿道較短，細菌容易蔓延至膀胱
 - 尿道口與陰道口及肛門相近，容易受陰道和肛門的細菌感染，如大腸桿菌

http://www.hkheadline.com/living/living_content.asp?contid=56413&srctype=g

徵狀

- 小便刺痛及灼熱
- 小腹脹痛
- 尿頻
- 排尿不清
- 血尿
- 發燒

<http://www.discuss.com.hk/viewthread.php?tid=6679193&extra=page%3D1&page=1>

預防

- 注意個人衛生
- 防止便秘
- 排便後清潔肛門由**前**至**後**
- 選擇適當內褲
 - 綿質
 - 避免太緊身

- 多飲水
 - 稀釋尿液的濃度
 - 將尿道內的細菌排出體外
- 多飲紅莓、藍莓汁
 - 果糖及單寧酸有助對抗細菌如大腸桿菌
 - 有效防止細菌附著膀胱及尿道內壁上

治療

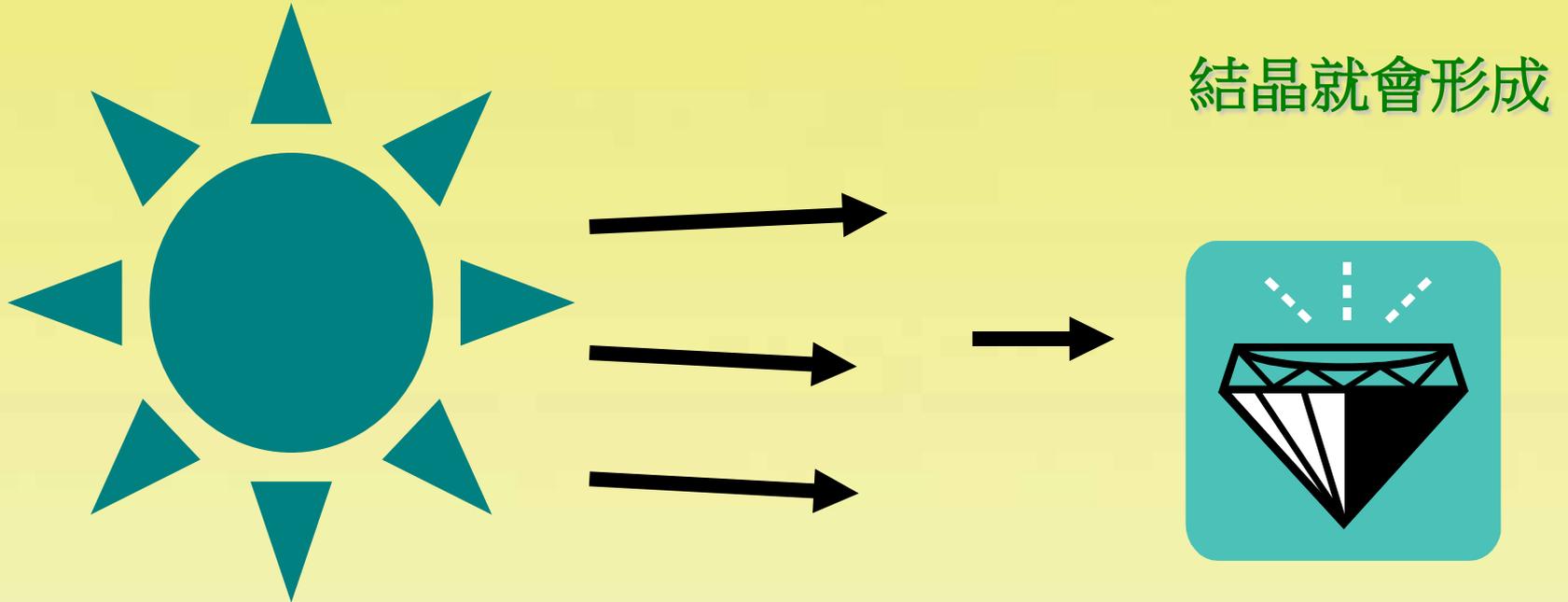
抗生素

結石

結石

- 尿液中含有一些不能完全溶於水的物質，而這些物質排出量多過尿量所能溶解
- 尿液中有抑制結晶形成的物質

若失去平衡



香港泌尿外科學會,2010

結石成因

- 飲水不足
- 疾病，藥物或環境的因素
- 細菌提供一個核心位，成為結晶形成的起點
- 小結晶會經小便排出
- 停在滯留小便的結晶，會越長越大，變成結石

- 大部份結石都在腎臟形成
 - 在腎臟時名為腎結石
 - 排到輸尿管時名為輸尿管結石
 - 在膀胱時名為膀胱結石
- 有一部份是在膀胱內形成
 - 如前列腺大造成阻塞時，結石停在尿道，變為尿道結石

處理方法

- 舒緩急性痛楚
- 若有梗阻及感染，須作某種引流以保護腎臟免受損害
- 清除結石
- 避免結石再次形成
 - 飲充足水以保持每天小便量在大概兩公升
 - 減少吃肉和鹽

香港泌尿外科學會,2010

清除結石方法

- 視乎結石的大小、位置、尿路及患者的情況
- 微創治療：體外沖擊波碎石 或
- 用內窺鏡伸到結石處，結石碎片用籃子取出
- 碎石探子可以是超聲波、電火咀、氣壓或激光
- 如果結石停在腎內，可用X光引導穿刺腎臟，形成一個臨時通道，將內窺鏡探入腎內直達腎石

香港泌尿外科學會,2010

完

祝大家
身體健康
路路暢通