

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(三)：

中風、高血壓、糖尿病之三角關係

2011年02月23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(三)：

三角關係

糖尿病

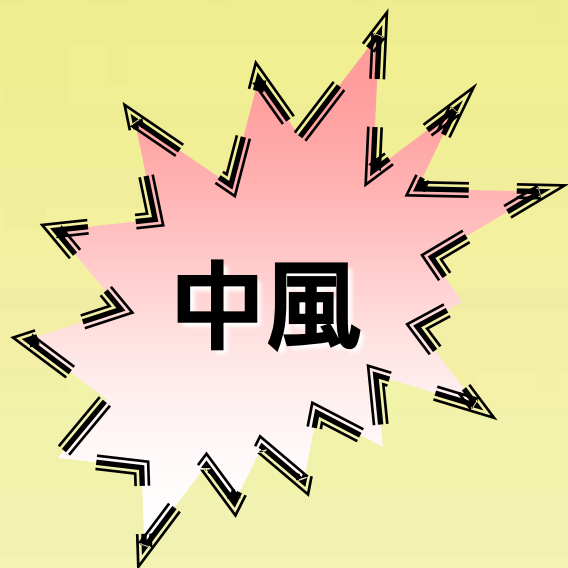
高血壓

中風

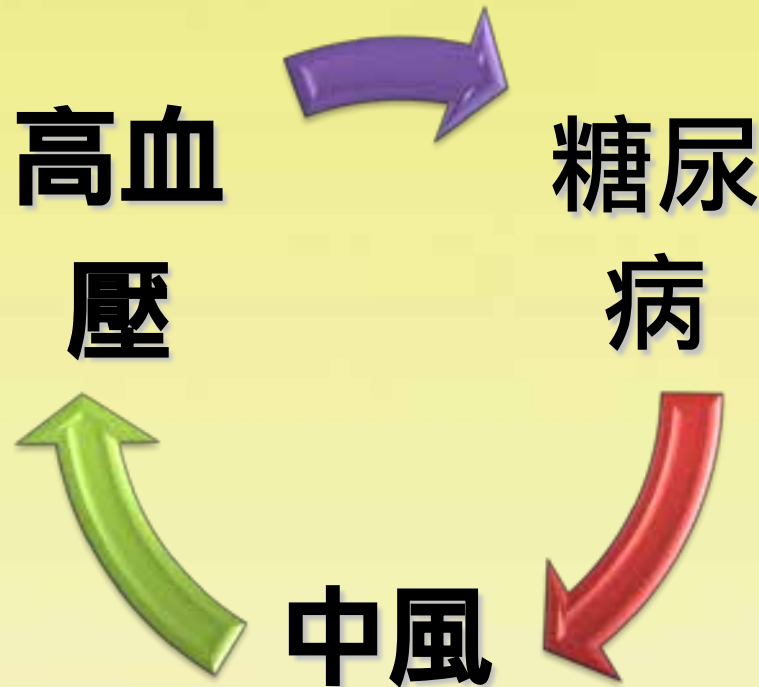
內容

- 介紹長者慢性病之
 - 糖尿病
 - 高血壓
 - 中風
- 糖尿病、高血壓、中風之相互關係
- 日常生活如何預防慢性病 - 糖尿病、高血壓、中風

你們有以下的疾病嗎？



以上三種慢性病
原來彼此都關係密切的



以下有
三個年齡一樣的人

第一個

血壓正常

膽固醇正常

沒有糖尿病

不煙不酒

未來有心肌梗塞的風險

2.5%

第二個

血壓偏高

膽固醇正常

沒有糖尿病

不煙不酒

未來有心肌梗塞的風險

5.5%

第三個

血壓偏高

膽固醇高

有糖尿病

不煙不酒

未來有心肌梗塞的風險

14.3%

看看這些數字

14.3%



5.5%



2.5%

另一項調查發現

- 於1995 - 2005年內
- 觀察7583名糖尿病患者
- 平均跟進了6年

6.7%患冠心病

4.5%心臟衰竭

5.6%中風

預防慢性病是非常重要的

什麼是糖尿病？

胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙
用作控制身體的血糖值

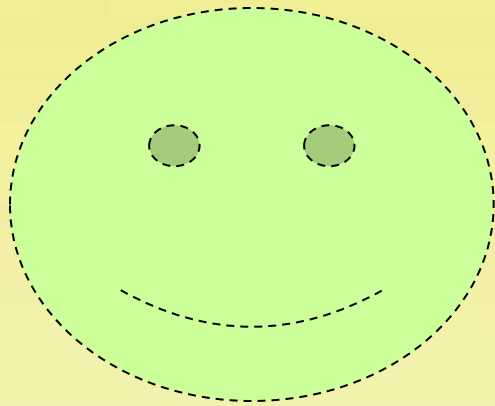
當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時

血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加

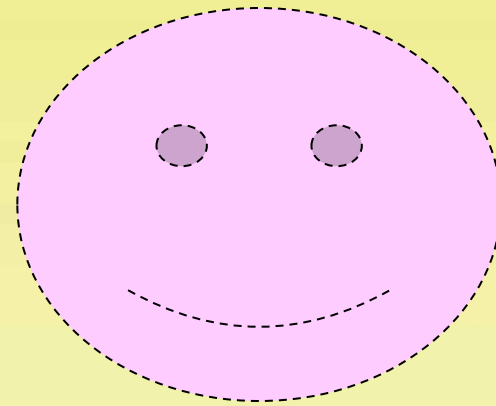
過多的糖分便會經由尿液排出體外，
出現糖尿

糖尿病的種類

- 糖尿病第一型

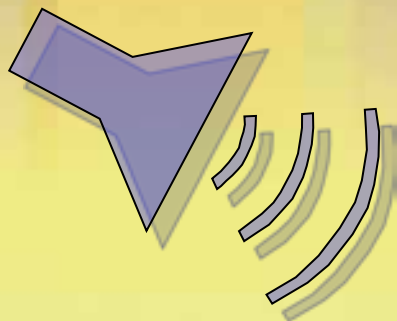


- 糖尿病第二型



- 第一型糖尿病病患者只佔百分之五至十，多為年青人
- 第二型糖尿病佔病患者百分之九十，多為中年以後的人士，特別是身體較肥胖，或有家族歷史者

哪些人較易患上糖尿病



肥胖

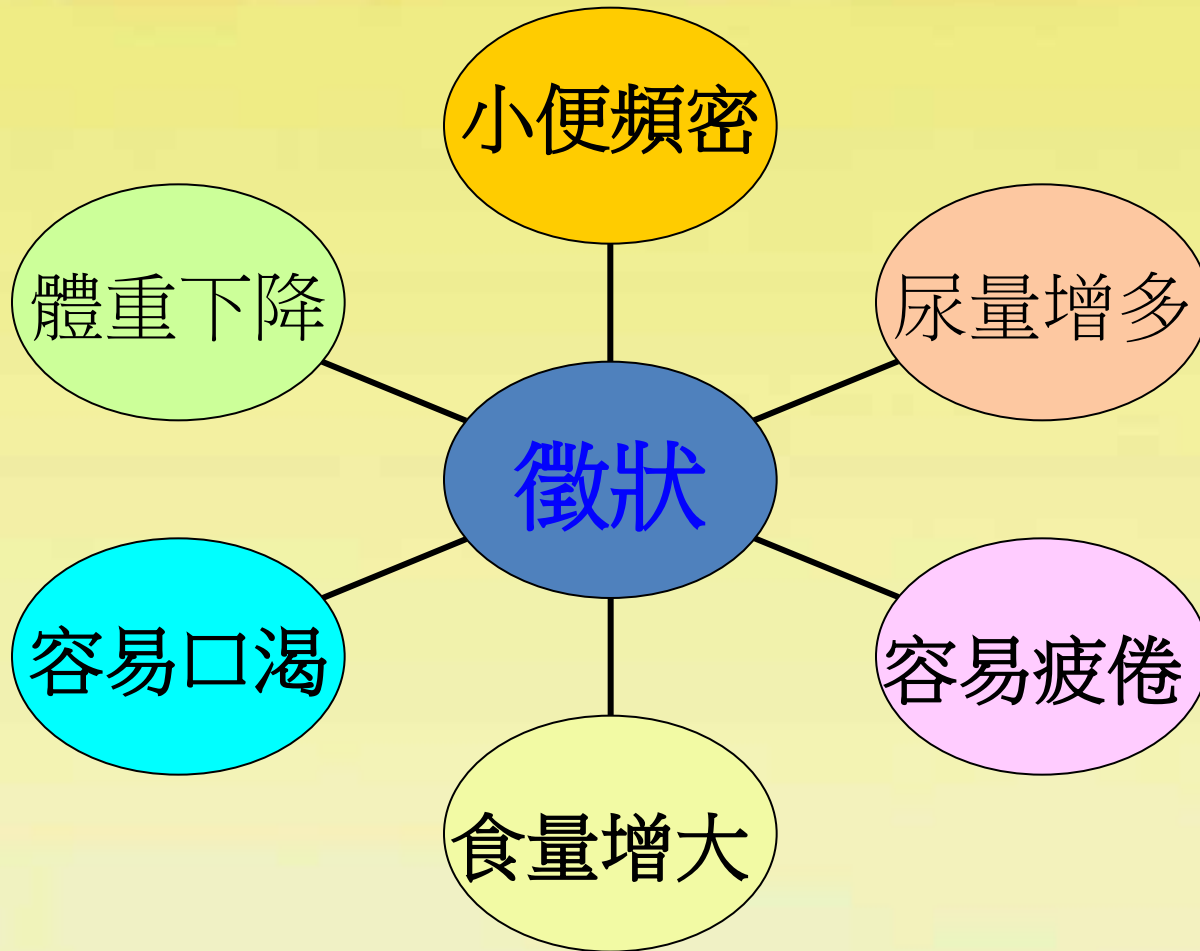
遺傳

中年
過後

有妊娠性糖尿病
病史或曾生產
過巨嬰（超過
四公斤）女士

缺乏
運動

糖尿病的徵狀



糖尿病的徵狀(繼續)

女性陰部容易
受念珠菌感染，
致陰部痕癢

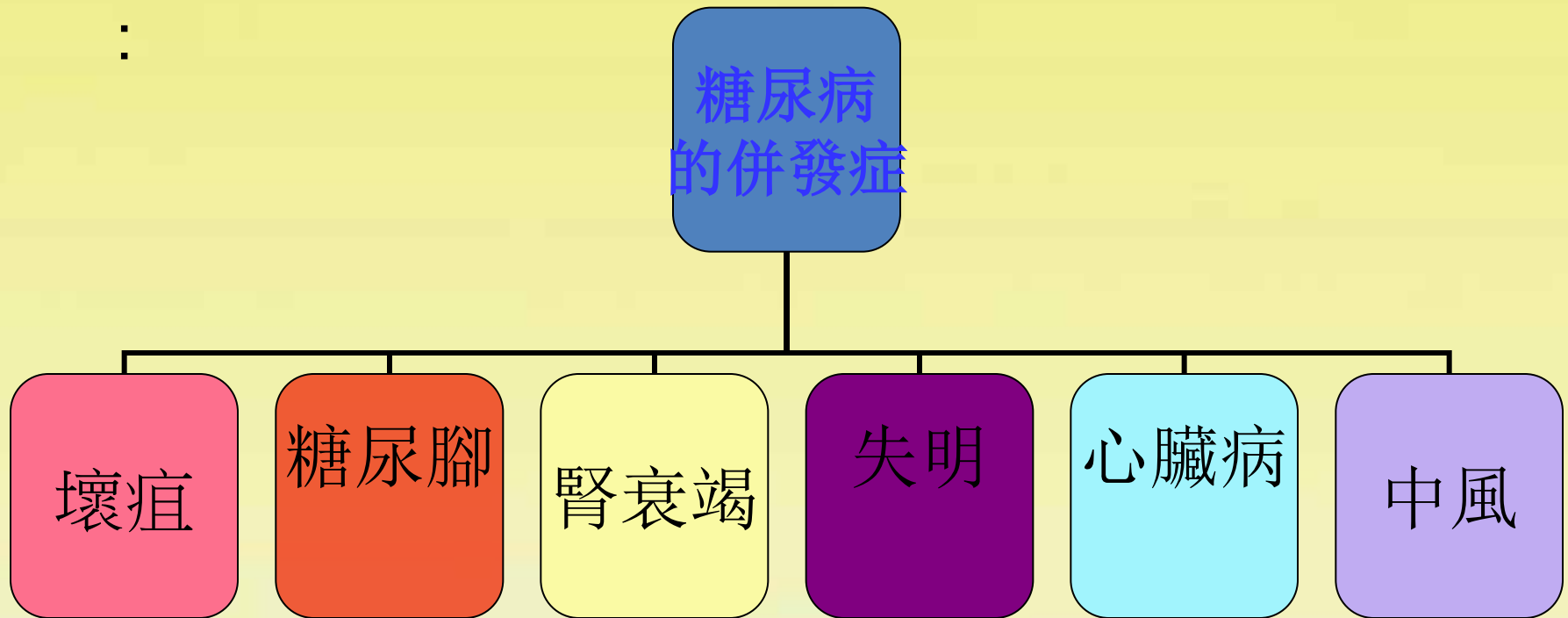
視網膜血管病變，
引致視力模糊

足部麻痺、
刺痛或無力

傷口容易發炎，
經久不愈

糖尿病的併發症

- 當血糖長期處於高水平的狀態，心血管和神經系統將會受到永久性的傷害和破壞而產生以下的併發症：



血糖水平表

血糖水平	
正常血糖水平 Normal Glucose Level	空腹: <5.6 mmol/L 餐後: <7.8 mmol/L
空腹血糖異常 Impaired Fasting Glucose	空腹: 5.6 – 6.9 mmol/L
血糖耐量異常 Impaired Glucose Tolerance	餐後: 7.8 – 11.0 mmol/L
糖尿病 Diabetes	空腹: ≥ 7 mmol/L; 或 餐後兩小時: ≥ 11.1 mmol/L

糖尿病患者飲食控制的目的

- 保持血糖水平 (<7mmol/L)
- 減低及控制併發症的發生

處理方法

- 在清醒的情況下，可盡快給予含高糖的食物，如 **1/3** 杯果汁或汽水、**1-2** 粒糖果或方糖
- 若情況沒有好轉，盡快送院醫治

多吃的食物

- 多吃蔬菜：每餐大約3-5兩
- 多飲白開水或清茶，咖啡亦應“走甜”

少吃的食物

- 調味時，亦應盡量少用糖或豆粉，可多用“惹味”的配料，例如：薑、蒜、胡椒等
- 有需要時，可用代糖，少用砂糖以增加食物的甜味

避免大量進食的食物

- 含高澱粉質的食物，例如：馬鈴薯、番薯、芋頭、蓮藕
- 中式煲湯材料，例如：杞子、紅棗、蜜棗等

盡量避免進食的食物

- 汽水
- 糖果、朱古力
- 以糖作調味料
- 豬油、牛油、肥肉、太油膩的骨湯、雞皮、臘腸及罐頭食物
- 煎炸食物
- 全脂奶

糖尿病者的飲食金句

- 遵照營養師/醫生的餐單進食
- 避免甜及糖份太高的食物
- 避免高脂肪或高膽固醇的食物
- 避免酒精飲品

- 多食高纖維食物，例如：水果、蔬菜、麥片
- 保持正常體重
- 適量運動

水果交替換算

- 蘋果 (小) 一個
- 橙 (中) 一個
- 柑 (小) 一個
- 西柚 (中) 半個
- 梨 (大) 半個
- 奇異果 一個
- 香蕉 半隻
- 提子 十粒
- 士多啤梨 十粒
- 櫻桃 (小) 十粒
- 荔枝 (小) 五粒

以下食物可以吃多少?

- 3條半腸粉=1碗飯
- 1個半雞飽仔= 1碗飯

少吃為妙!

- 雞尾包: 糖份高, 脂肪亦高
 - (相等於約2茶匙油)
- 根莖類: 醣質高, 用甘筍煲的湯水宜少飲用
- 薯仔: 一隻雞蛋型薯仔 < 等於 > 一滿湯匙飯
 - 用薯仔做的湯水宜少飲用

應多吃

- 紅蘋果, 連皮吃, 增加纖維素
- 奇異果, 含豐富維他命C, 不失為水果好的選擇

糖尿病湯水

- 湯水宜
 - 清淡
 - 忌油膩
 - 忌濃
 - 忌甜
- 「滾湯」較「老火湯」清淡，適合糖尿病者飲用
- 老火湯多以大量肉類、骨頭、根莖、棗類、藥材煲兩三小時，脂肪及糖分都熬出來

- 最好的方法是用少量的瘦肉、去皮去肥的家禽、魚來煲湯
- 煎魚時應用少量的植物油及在飲用前最好再隔油

糖尿病湯水

- 湯水宜
 - 清淡
 - 忌油膩 忌濃
 - 忌甜
- 「滾湯」較「老火湯」清淡，適合糖尿病者飲用
- 論參閱：港島東聯網營養資訊網
 - http://www3.ha.org.hk/dic/sdn_02_06.html

重點

滾湯 (時間短)

材料不油膩

不太甜

可用少量瘦肉

怎樣預防糖尿病？

- 注意營養均衡
- 多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、未經精製的穀麥類、全麥麵包、糙米等
- 培養良好的飲食習慣
- 不要經常進食高糖分和太油膩的食品
- 不要暴飲暴食，以免積聚過多熱量令身體肥胖
- 保持適當運動，並持之以恆

糖尿病與高血壓的關係

- 糖尿病與高血壓沒有直接的致病關聯，但糖尿病友罹患高血壓的機率，為一般人的**2倍** (行政院衛生署國民健康局 遠離糖尿病完全學習手冊)
- 糖尿病與高血壓都是心血管疾病的危險因子，當兩者合併，更容易加重併發症的發生機率
- 糖尿病病人的血壓比一般人更難控制，常要多種降血壓藥一起吃，故此，要更注意藥物的交互作用或特殊禁忌

<http://www.pfizer.com.tw/mediacalinfo/2010/02/Page02.asp>

什麼是高血壓

高血壓

- 全香港有**百分之五十**長者患有高血壓
- 百分之二十至三十之中年人士亦有高血壓
- 在高血壓人士中，有一半不知道自己患有高血壓
- 即使知道自己患有高血壓，但沒有配合治療，而病情沒有控制

<http://www13.ha.org.hk/hypertension/>

Accessed on 8 October 2008

何謂血壓高（高血壓）？

血壓值會因年齡、性別及個人差異而不同

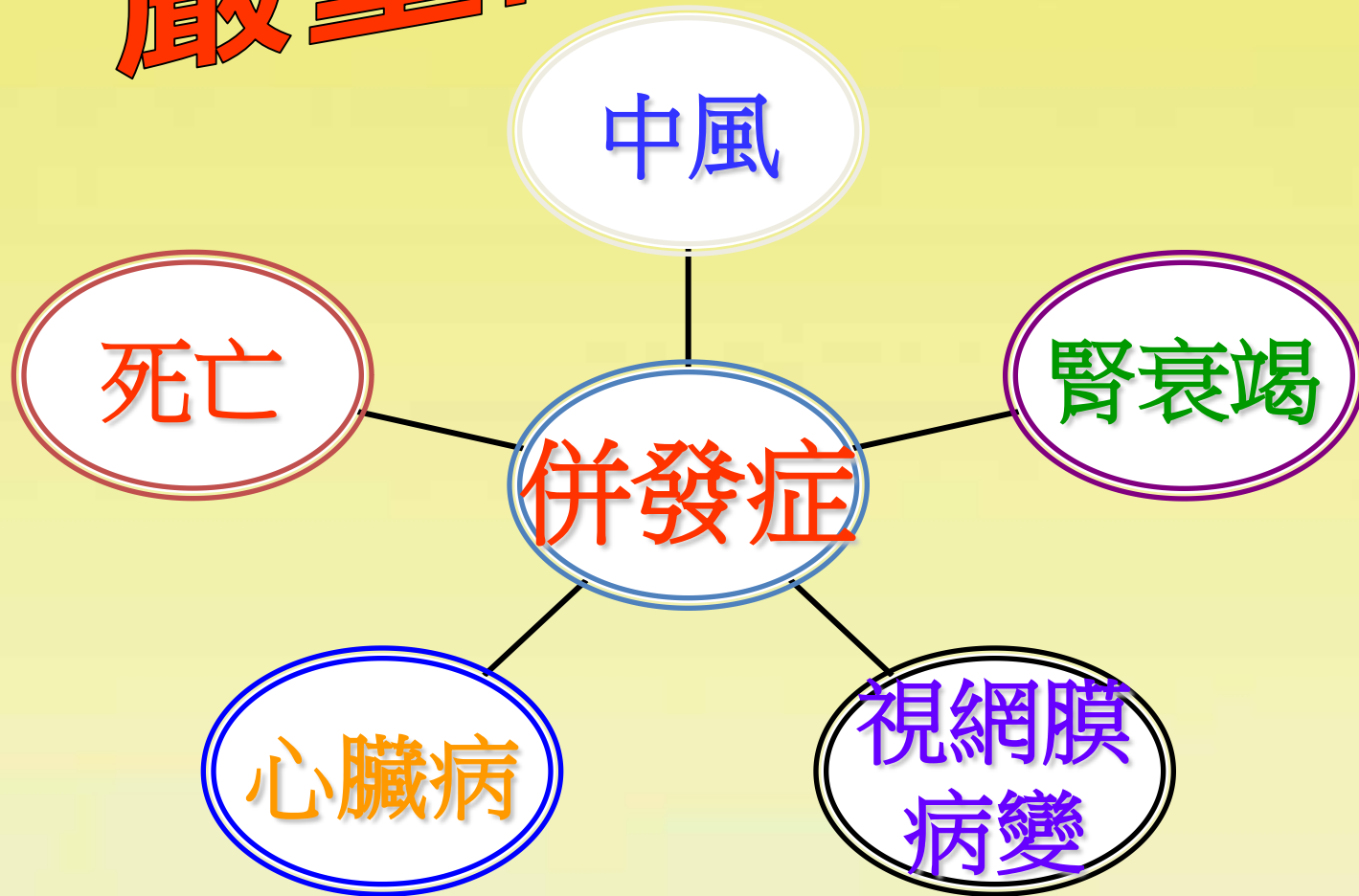
血壓值亦會因精神狀態、生活節奏和其它原因
因而產生很大的變化

血壓正常的人，其平均血壓值也會隨着年歲
增長而上升

隱形殺手(高血壓)

- 通常沒有明顯徵狀，致令患者延誤求醫，或忽視療程
- 結果產生嚴重的併發症，甚至死亡

嚴重的併發症



根據**WHO**的基準，正常血壓上限是
收縮壓**一百三十九毫米以上**
舒張壓在**八十九毫米以上**

(兩星期內三次在沒有運動緊張或痛楚的情況下)

成因

- 高血壓是成因很多
- 高血壓分兩種
 - 原發性，原因未明
 - 續發性則原因很多，如腎衰竭



高血壓 的誤解

只有緊張的人才會有高血壓???

任何人都可能患上高血壓，
所以都應注意自己的血壓。

如有懷疑，

應往見醫生作進一步檢查。

經過一段時間的治療，血壓受到控制，就可以停止服藥

藥物能夠控制血壓，卻不能「根治」高血壓
患者若不按時或擅自停止服藥，
會令高血壓失去控制

有高血壓的人通常會有 頭痛、易倦的情形

患有高血壓的人，大部份**絕無**任何病徵
以病徵來評估血壓是不可靠的

年紀大有血壓高

血壓高不分年紀
人到中年須定時量度血壓

瘦人不會有血壓高

肥胖者易患血壓高，但瘦人也有機會
血壓高可因遺傳引致

服降血壓藥須知

- 藥物治療通常效果很理想
- 但必須按照醫生的指示服藥
- 高血壓患者服藥**必須注意**以下幾點：
：



- 認識你所服藥物的名稱及劑量
- 查詢藥物可能引起的副作用
- 有耐性服藥
- 不要心急效果



- 堅持服藥
- 服藥時不可與酒精類飲品同服
- 切勿到最後一刻才配藥

若有效控制高血壓

可
減
低



- 心臟衰竭 **50%**
- 中風 **35%**
- 心肌梗塞 **20-25%**

如何預防高血壓

- 低鹽、低脂、低膽固醇、高纖維、清淡的食物
- 控制體重
- 運動和休息
- 心境開朗
- 戒煙
- 少飲酒

中風與高血壓的關係

高血壓是腦中風的最危險因素

- 長期高血壓令血管壁長期承受較大的壓力，造成動脈硬化、狹窄、阻塞
- 當腦血管因血壓上升而破裂，就會造成腦出血

<http://www.pfizer.com.tw/mediacalinfo/2010/02/Page05.asp>

什麼是中風

中風

- 急性腦血管疾病
- 血管破裂或閉塞，令腦部血液循環不足，腦細胞功能受破壞或死亡，而導致神經功能受障礙，如偏癱、言語不清等。

中風的種類

- 缺血性中風：
 - 因腦血管硬化，令血管狹窄及閉塞
 - 或因血塊流到腦血管造成閉塞
- 出血性中風：
 - 俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病，而導致腦血管破裂

中風的誘發因素

- 高血壓
- 糖尿病
- 吸煙酗酒
- 高膽固醇
- 曾患心肌梗塞的人
- 服用雌激素如避孕藥的人

中風的徵兆

- 局部或全身無力，感覺麻木
- 頭痛劇烈或頭暈
- 言語不清
- 吞嚥困難，流涎
- 嘴偏向一邊
- 神志不清
- 甚至昏迷
- 死亡

中風的診斷

- 電腦素描
- 磁力共振
- 頸血管及腦血管超聲波

中風的預防

- 戒煙
- 避免酗酒
- 適當運動
- 保持心境平和
- 避免高膽固醇及高動物脂肪食物
- 如患有高血壓、糖尿病、心臟病或曾患有中風者，必須定期覆診及服藥

中風的治療

- 藥物治療
- 手術治療
- 綜合治療
 - 復康護理
 - 物理治療
 - 職業治療
 - 言語治療等

日常生活

如何預防這些慢性病呢?

那樣比較重要呢？

運動？

飲食？

答案是

兩者同樣重要



飲食

三低一高

低糖

低鹽

低膽固醇

高纖維

膽固醇

膽固醇

- 是一種脂肪
- 細胞壁、膽汁、荷爾蒙的主要成份
- 大部份人體內的膽固醇是由肝臟製造
- 亦可由食物吸取
- 不能溶於血液
- 與脂蛋白結合流於身體各部份

- 若膽固醇過高，便積聚於血管內壁
- 令血管變窄甚至閉塞
- 形成冠心病或中風，甚至死亡

理想水平
(低於5.2mmol/l)

低密度脂蛋白膽固醇

- 加速脂肪積聚
- 即壞膽固醇
- 理想水平 (低於3.4mmol/l)

高密度脂蛋白膽固醇

- 保護血管壁，預防冠心病
- 即好膽固醇
- 理想水平 (低於1.0mmol/l)

預防膽固醇過高

- 減少高脂肪及高膽固醇的食物
- 多吃高纖維食物
- 多做運動
- 戒煙
- 戒酒或酌量
- 定期檢查身體
- 聽從醫囑

考考大家

每日不可進食超過
多少膽固醇的份量呢？

答案是

300毫克

一隻中型雞蛋有多少膽固醇？

213毫克

一隻中型鴨蛋有多少膽固醇？

619毫克

二兩半墨魚有多少膽固醇？

248毫克

二兩半豬潤有多少膽固醇？

319毫克

二兩半豬腦有多少膽固醇？

2571毫克

半碗白飯有多少膽固醇？

0毫克

一個紅蘋果有多少膽固醇？

0毫克

高纖維



食物纖維

食物纖維是植物元素

主要來自瓜菜、水果、穀豆和水果類食物

纖維有什麼好處

- 預方便秘
- 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



運動

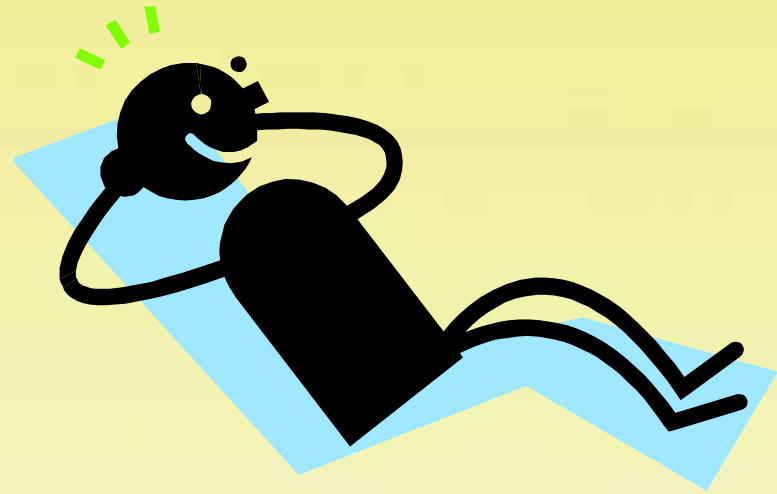


糖尿病的長者，**30-60**分鐘不同形式的運動已很合適，以免因過份運動，令血糖過低而不適，並應帶備醣類作補充。

高血壓患者宜多利用大腿、腰背等大肌肉做運動，例如：步行、健身單車、社交舞等。



運動時若出現劇痛、氣喘、胸口絞痛、眩暈、惡心、嘔吐等不適，應立即停止，並盡快求診



香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

健康檢查及輔導

日期	時間	地點
2011年3月7日(一) (滿)	10:30 - 5:00	青年廣場5樓515室 香港柴灣道238號
2011年3月8日(二)	10:30 - 5:00	香港青年協會10樓1003室 香港北角百福道21號
2011年3月14日(一)	10:30 - 5:00	香港青年協會10樓1003室 香港北角百福道21號
2011年3月16日(三)	10:30 - 5:00	香港青年協會10樓1003室 香港北角百福道21號
2011年3月17日(四)	10:30 - 5:00	青年廣場5樓515室 香港柴灣道238號



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

祝君健康

完