

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

長者慢性病保健篇

2009年09月07日 (星期一)



贊助機構
Funded by



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

長者慢性病保健篇

- 第一課
 - 概覽長者常見的慢性病
 - 慢性病的基本處理方法
 - 飲食及營養方面
 - 休息及運動方面
- 第二課
 - 心臟病、糖尿病的處理
- 第三課
 - 骨質疏鬆症、常見皮膚病的處理
- **第四課**
 - **長者常見的身體毛病，如失眠、便秘、胃口欠佳**
- 第五課
 - 長者患有慢性病時如何維持心理健康
 - 養生的貼士

慢性病長者常見的身體毛病

失眠

1001隻羊...

1002隻羊...

1003隻羊！

好眼瞓呀！



睡醒後，
沒有疲累感覺
才是好的睡眠

- 睡得太多，或者睡得太小，都是睡眠出了問題
- 慢性病引至如抑鬱、擔憂、疼痛、氣促等徵狀，都會導致睡得不好
- 睡得不好，又會引致頭痛、頭暈、精神不能集中等
- 睡眠質素差，免疫能力自會下降，病毒自然容易入侵，做成惡性循環

考考大家

什麼是「睡眠」？

睡眠是一種基本生理現象

- 作用

- 維持生命
- 補充能量
- 幫助身體康復
- 增強免疫力
- 減壓

睡眠模式

- REM : 眼快動睡眠
- NREM : 非眼快動睡眠

- 「眼快動睡眠」與「非眼快動睡眠」互相交替
- 「眼快動睡眠」：腦部功能呈短暫活躍
- 「非眼快動睡眠」：腦部功能下降
- 若此模式受干擾便會影嚮睡眠質素及持久性

http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/tcmrole_sleep_facts.html

失眠的影響

睡眠可維持身體及腦力，故**失眠**會引致：

- 疲倦
- 記憶力減退
- 不能集中精神
- 煩燥
- 免疫力降低，引致各種疾病

http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/tcmrole_sleep_facts.html

睡眠障礙

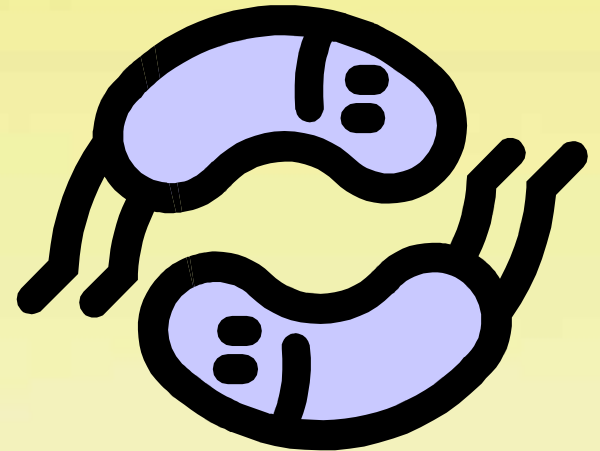
- 入睡困難
- 不能入睡
- 過早甦醒
- 半夜醒來不能再睡
- 常發惡夢
- 早上遲遲不願起牀
- 白天常常睡意很濃

若持續超過一個月，應尋求專業人士協助

中醫看失眠

- 情志所傷
- 飲食不調
- 久病虛弱
- 勞逸過度

陰陽失調



考考大家

什麼是「失眠」？

失眠可從 不同角度去分類

病因
病程
形態

病因學上

1. 次發於精神疾病

- 焦慮
- 憂鬱
- 適應障礙
- 躁鬱

2. 次發於身體疾病

- 疼痛

- 頭痛
- 胃痛
- 心絞痛
- 關節痛

- 慢性病

- 睡眠窒息症
- 甲狀腺功能異常
- 腎功能異常
- 巴金氏症
- 心臟衰竭等

3. 藥物或食物引起

- 酒精
- 含咖啡因的飲料
- 呼吸道擴張劑
- 類固醇
- 某些降血壓藥

4. 原發性失眠

- 不出任何原因的

[http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_LCY\(insomnia\).htm](http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_LCY(insomnia).htm) (1998)

原發性失眠

依美國精神疾病診斷準則第四版 (DSM-IV) 所定義:

- 失眠至少持續一個月以上
- 其失眠並非由其他的精神疾患、身体的疾病、物質藥物使用、或其他特定的睡眠疾患所引發

[http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_Sleep\(Hsu2\).htm](http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_Sleep(Hsu2).htm)

從病程上

1. 短期失眠

- 心理壓力、環境因素引起，因素消失自然就消失

2. 慢性失眠

- 上述因素一直未改善，或沒有適當治療
- 失眠持續下來
- 患者每晚睡前就開始擔心睡不好
- 擔心令焦慮增高，形成惡性循環
- 睡不著更擔心，擔心更睡不著，以致長期失眠

[http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_LCY\(insomnia\).htm](http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_LCY(insomnia).htm) (1998)

從形態上

1. 入睡困難型

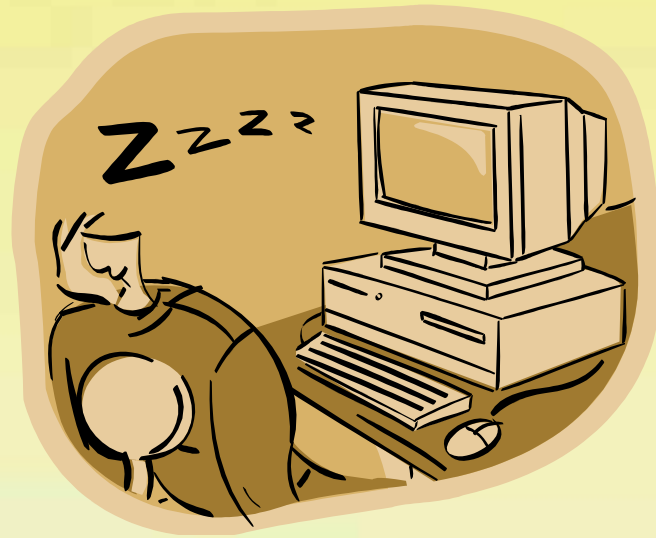
- 躺在床上，輾轉反側
- 須一兩個小時才能睡著
- 多因緊張、焦慮、或身體不舒服引起

2. 睡眠維持困難型

- 時睡時醒，醒來就難以再睡
- 多因憂鬱或身體疾病引起

了解失眠的原因
對症下藥
才是正確處理失眠的方法

怎樣才可睡得有質素呢？



「睡得好」貼士



枕室環境

- 白天要讓陽光及清新空氣進入臥室
- 夏天室溫**20-24度**
- 冬天室溫約**17度**
- 乾燥天氣可放一盆水在室內
- 勿放太多傢俬雜物
- 柔和色調

注意枕具

- 購買床墊要試躺**5至10**分鐘
- 床墊要定期晾曬
- 床位盡量遠離門口及洗手間
- 枕頭高度要適中，質料要通爽
- 睡衣要寬鬆，淡色，排汗及透氣
- 勿穿太多

飲食方面

- 避免太晚進食
- 避免吃得太飽
- 別喝太多水
- 避免煙酒
- 避免濃味及含咖啡因的食物及飲料
- 多吃天然食物，緩和心情

睡前習慣

- 把燈光掉暗
- 避免過度感官刺激
- 減少使用電腦
- 減少觀看刺激性電視或收音節目
- 減少電話聊天



- 睡前二小時來個熱水泡浴
- 盡量避免午睡，依生理時鐘作息
- 睡前想想今天愉快的事
- 學習深呼吸



運動有助睡眠

- 每天習慣做運動

- 日間宜運動量較大的有氧運動



- 晚間宜做鬆弛放鬆運動



不能單靠藥物或湯水
生活調節，作息有時
找出原因，對症下藥

測測你的睡眠狀況

過去四星期裡:

1. 入睡困難
2. 超過一小時才睡着
3. 夜間醒來三次以上

4. 醒來後，要很長時間才再入睡

5. 早上很早就醒

6. 擔心不能睡得好

7. 喝酒才可入睡

8. 躺在牀時，雙腳會有抽動的感覺

9. 早上不能起牀

10. 醒來仍感疲倦

11. 睡眠不能令我感到精神飽滿

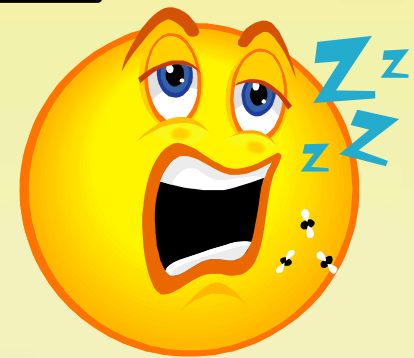
12. 躺在牀的時間長但未得到足夠睡眠

13. 睡眠令我感覺白天疲累

0-8 : 恭喜

9-10 : 要小心留意

10分以上：
白天有嗜睡問題，
該請醫生檢查



慢性病長者常見的身體毛病

便秘



正常的排便

- 食物從食道，到胃部，到達小腸
- 食物內之營養被小腸壁血管吸收
- 未被吸收的食物到達直腸時，剩餘之水分也被吸收
- 最後未被吸收的廢物便成為糞便，由肛門排出

便秘症狀

- 如廁時要用力
- 腸胃脹氣
- 胃脹
- 胃痛/胃痙攣
- 昏昏欲睡 (消化系統運作減慢)
- 頭痛
- 憂鬱
- 生活質素下降

『**排便**』是你一天之中的
的其中一件大事嗎？

長者常見便秘成因

- 長者腸道機能退化，腸道蠕動較慢
- 水份及纖維素不足
 - 口渴感覺不敏銳
 - 擔心常去洗手間而減少飲水
 - 牙齒脫落令咀嚼蔬果困難而減少吸收纖維



長者常見便秘成因

- 慢性病患者甚為普遍
 - 一些慢性病，及神經系統病變，如帕金森症、中風等，容易令腸道蠕動緩慢，產生便秘
- 藥物引致，如胃藥、鈣片，及抑鬱藥
- 缺乏運動



便秘問題，不容忽視

- 食物進入消化系統至排出體外所需的時間一般需要**24 – 36**小時
- 如果便秘，所需的時間還要長，導致廢物在腸內堆積，感覺非常不舒服
- 廢物在體內停留可達幾天之久，而每天還繼續吃食物，產生的廢物卻無法排出
- 廢物在體內堆積，越來越多，**帶著這些廢物每天四處行走**，感覺不適，腹脹和昏昏欲睡

<http://www.constipationadvice.hk/acheiving-inner-health/reasons-to-treat-constipation.html>

- 廢物在大腸內停留時間超過正常時會使腸壁鬆弛，肌肉運動乏力
- 如果便秘持續的時間過長，廢物會更難通過大腸，使你再次便秘，形成惡性循環
- 如情況持續，可能引發痔瘡，直腸出血，甚至結腸症，腸癌等嚴重問題

<http://www.constipationadvice.hk/acheiving-inner-health/reasons-to-treat-constipation.html>

『便秘』
點算好



- 了解便秘成因，對症下藥
- 為長者設定飲水計劃，勿等到口渴才飲水
- 有規律地飲食
- 記錄排便次數，(一天一次？二次？三次)

- 早上起牀嘗試去廁所
- 然後再試喝一杯蜜糖水或暖開水，潤滑大腸
- 接着做**30**分鐘運動
- 再嘗試去廁所

- 學習放鬆及深呼吸
- 多吃膠質及富粘液的食物
 - 芝麻糊
 - 海參
- 多吃高纖維食物
 - 生菜
 - 水果
 - 全麥麵飽

- 當作腹部按摩
 - 以肚臍為中心
 - 用手掌在肚臍周圍作圓形按摩
 - 以增加腸道蠕動

正確排便小貼士

- 培養有規律的習慣
- 正確的坐姿
- 正常地呼吸
- 腹肌擠壓
- 向前傾斜
- 放鬆肛門肌肉

<http://www.constipationadvice.hk/acheiving-inner-health/reasons-to-treat-constipation.html>

調查結果顯示：

- 65%的受訪者提到便秘使他們不適，疲勞以及有皮膚病。
- 每4名婦女中就有一名提到便秘令他們脾氣暴躁。
- 51%受訪者認為便秘令他們缺乏魅力，影響他們的社交生活。
- 38%的受訪者指出便秘問題令他們取消約會，或需提早離開。
- 68%的人說便秘影響他們的性生活。

<http://www.constipationadvice.hk/acheiving-inner-health/reasons-to-treat-constipation.html>

試舉出十種有助排便的食物

便秘食療(只供參考)

- 香蕉（1—2根），塗上蜂蜜，每日早晨空腹食用，然後喝溫開水（200—300毫升）
- 核桃仁、黑芝麻（各30克），攪勻，開水沖服，每日1次，空腹服用
- 南瓜（120克），切成方塊或打成蓉，煮熟後加入牛奶（400毫升），每天飲用1次

火麻仁無花果煲瘦肉

針對：

熱秘—最常見的一種，以青壯年人為主。大便乾燥、腹脹、口乾、口臭

用料：

火麻仁五錢，杏仁五錢，厚朴三錢，郁李仁三錢，無花果五粒，瘦肉四兩

做法：

將所有藥材洗淨一同放煲內煲兩小時

肉蓯蓉附子粥

針對：

寒秘—大便艱難、腹痛，手足冰冷，畏寒怕冷

用料：

肉蓯蓉五錢，附子三錢，大黃二錢，瘦肉少許，
米少許

做法：

將所有藥材洗淨放入煲湯袋，加米及瘦肉同煲兩小時

大腸憩室症

大腸憩室症

- 大腸內壁之上的凹陷部位向外擠出
- 大腸外壁出現一些囊狀物
- 成因:
 - 大腸長期受壓，如腸道蠕動過慢或便秘等
 - 多肉少菜的飲食習慣，令纖維量不足
- 年紀越大，發病率越高
 - 中年已開始受壓
 - 年紀越大腸道肌肉變弱

徵狀

- 憩室若小，徵狀不會明顯
- 若憩室壓力過大，令該處肌肉增厚
- 腸道變得狹窄，便會有腹痛、腹漲感覺
- 排泄物長期積聚在憩室中受細菌感染和發炎 ---憩室炎



所以，要
緊記
多菜少肉
多運動

生理回饋療法 又係乜嘢呀？



【生理回饋療法】

影片播放1820

胃口欠佳

長者胃口欠佳的原因

- 疾病 / 藥物的副作用
- 腸胃不適 / 消化能力減慢
- 咀嚼困難 / 假牙裝配不恰當
- 味覺減弱
- 情緒低落 / 抑鬱
- 飲大量的水份

疾病 / 藥物的副作用

腸胃不適 / 消化能力減慢

- 少吃多餐，細嚼慢咽
- 加添高營養小食 (花生醬麵包、豆腐花、腐竹□蛋糖水等)
- 避免煎炸及產生胃氣的食物

處理方法

咀嚼困難 / 假牙裝配不恰當

- 避免太硬有骨或太大塊的食物
- 加湯或汁令餸菜較稔
- 定期檢查牙齒

味覺減弱

- 用薑、□、蒜、果皮等及不同顏色的食物配料(粟米、甘筍)等增加□菜色香味
- 加添魚肉、碎肉、豆腐、蛋花、薯仔、乾豆等在粥、粉、麵、湯水或羹裡，連湯渣食

情緒低落 / 抑鬱

- 找出原因，對症下藥
- 飪調患者喜愛兼有營養的食物
- 少吃多餐
- 加添高營養小食
- 家人支持

餐單例子

- 淮山芡實扁豆豬肉湯
- 眉豆木瓜豆腐魚尾湯
- 蕃茄薯仔肉碎湯
- 蛋花粟米豆腐羹
- 生菜絲碎肉粥
- 時菜魚片湯米

緊記：

小毛病若處理不當，
生活質素便大大降低

完

參考資料

- 改善便秘小貼士－實用技巧 (2006)
<http://www.constipationadvice.hk/acheiving-inner-health/practical-tips.html>. Accessed on 22/7/09
- 林慧淳(撰文) (2007)全方位戰勝銀髮族便秘, *康健雜誌*, 98, p.1
- 胃口欠佳 (2006)
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/common-c.htm> Accessed on 22/7/09
- 為何會睡得不好 (1998)
[http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_LCY\(insomnia\).htm](http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_LCY(insomnia).htm). Accessed on 22/7/09

- 香港中醫網 <http://ChineseMedicine.com.hk>
- 原發性失眠 (1998) [http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_Sleep\(Hsu2\).htm](http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_Sleep(Hsu2).htm) Accessed on 22/7/09
- 陳紫敏 (撰文) (2009) 燕麥新煮意, *健康動力*, 29, p.44
- 智友站:美好睡眠的秘訣 (2009) http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/morediseases_conditions.html
- [湯水]便秘食療篇 (2008) http://www.hkcd.com.hk/content/2008-10/05/content_2162429_2.htm. Accessed on 22/7/09

- 楊文森(撰文)(2007)聰明擁抱優質睡眠, *健康100養生館*
<http://www.ehealth100.com.tw/topics/detail.asp?ArticleId=730&CategoryId>
- 認識睡眠 (2005)
http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/tcmrole_sleep_facts.html
- 簡芝妍 (2008)你累了嗎?舒壓好眠63招。香港:萬里機構
- 簡婉雯(2008)適飲適食耆樂無窮，*復康速遞*, 06, p.18
- 便秘問題，不容忽視 (2006)
<http://www.constipationadvice.hk/acheiving-inner-health/reasons-to-treat-constipation.html>