

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(二)：

『慢慢』長路，伴我同行
暢談長者慢性病及照顧者的心理剖析



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(二)：

「慢慢」長路，伴我同行
暢談長者慢性病及照顧者的心理剖析

內容

- 介紹長者常見慢性病
 - 糖尿病
 - 高血壓
 - 心臟病
- 如何處理常見的慢性病
- 探討長者患有慢性病的心理
- 照顧者的心理壓力及紓緩方法

你們有以下的疾病嗎？



高血壓



心臟病



糖尿病

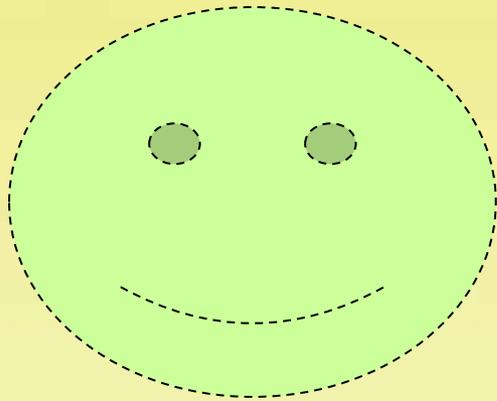
糖尿病

什麼是糖尿病？

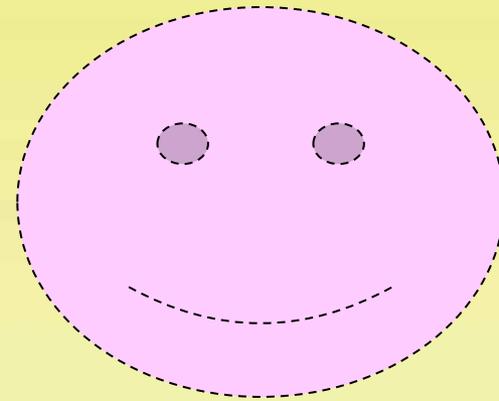
- 胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙
- 用作控制身體的血糖值
- 當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時
- 血液內的葡萄糖分便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加
- 過多的糖分便會經由尿液排出體外，出現糖尿

糖尿病的種類

- 糖尿病第一型

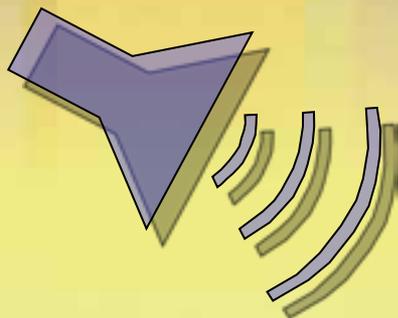


- 糖尿病第二型



- 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

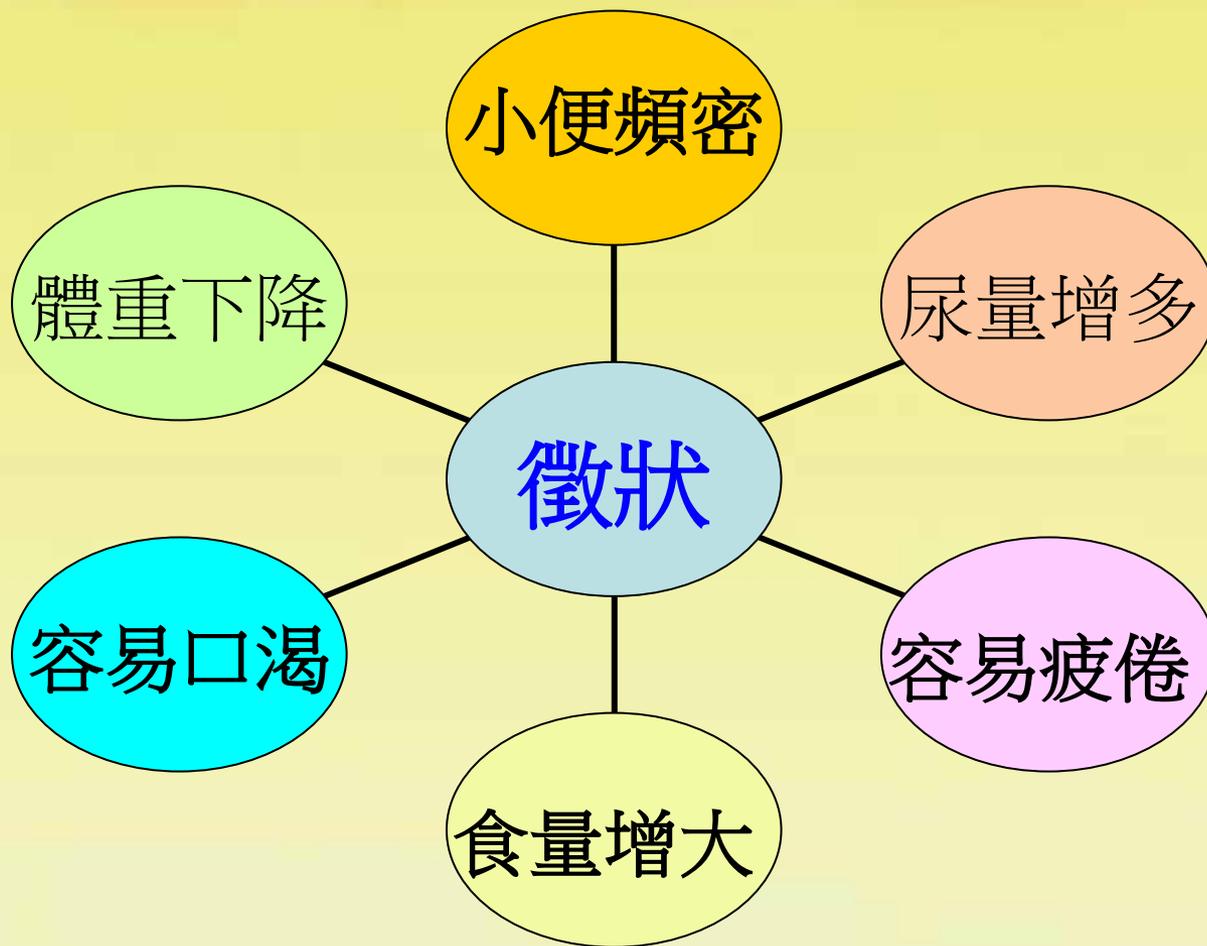
遺傳

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，引
致陰部痕癢

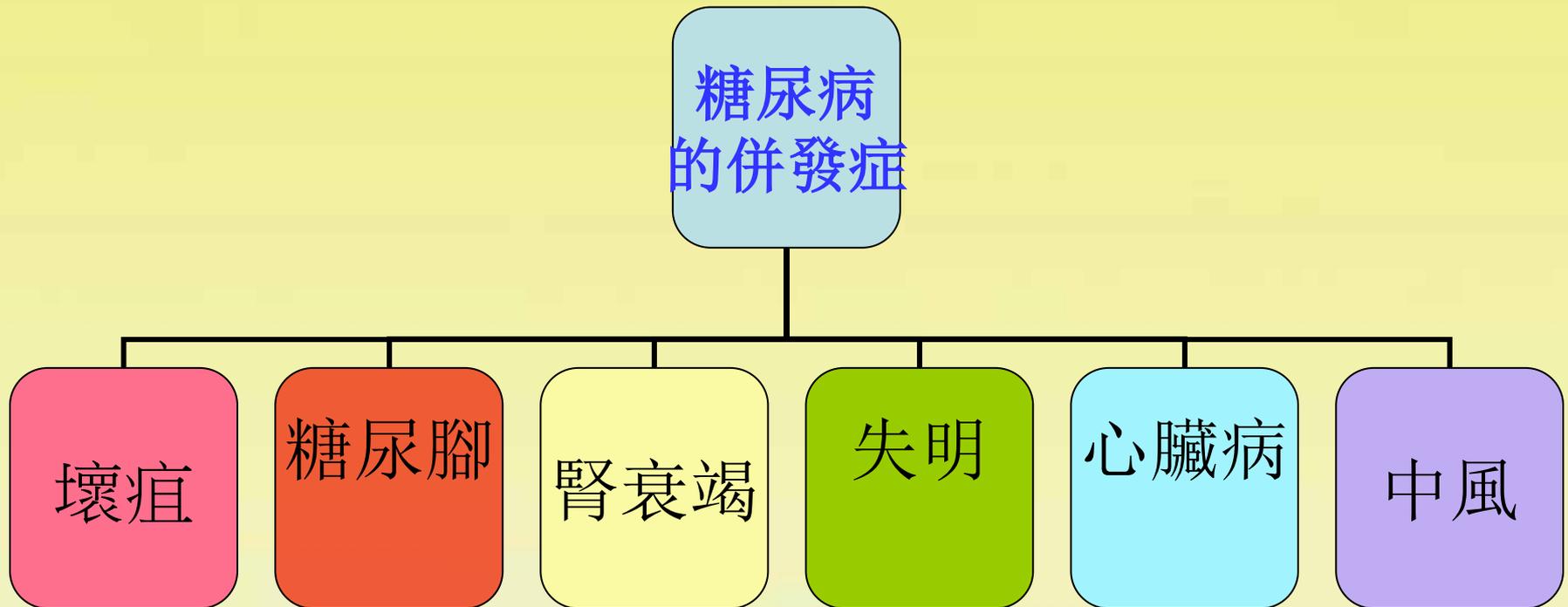
視網膜血管
病變，引致
視力模糊

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

血糖過高??

徵狀

- 呼吸快而深
- 噁心、嘔吐
- 嚴重劇渴現象
- 並引致神智不清或昏迷的嚴重情況

處理方法

- 盡快送院醫治

血糖過低??

徵狀

- 冒汗
- 冷顫
- 面色蒼白
- 嚴重饑餓
- 心跳加速
- 昏昏欲睡、甚至昏迷不醒

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、人參等

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

糖尿餐單 (1500卡路里)

• 早餐

- 雞蛋1只/低脂芝士1片
- 粥2碗/麵包2片/飯或麵半碗
- 早茶：餅干2片/脫脂奶1杯

• 午餐

- 湯1碗
- 蔬菜 3-5兩
- 魚/肉 2-3兩
- 飯/麵 1碗
- 茶點：餅干2片/脫脂奶1杯

• 晚餐

- 湯1碗
- 蔬菜 3-5兩
- 魚/肉2-3兩
- 飯/麵 1碗
- 宵夜：水果(小形)1個

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
- 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

心臟病

心臟病的種類很多

- 冠狀動脈性心臟病
(簡稱[冠心病])最普遍
- 冠狀動脈為心臟
- 提供血液、氧氣及營養

冠心病成因

- 年紀的增長 → 脂肪積聚 → 動脈漸漸失去彈性，變得硬和厚
- 血液內的脂肪如膽固醇經由血液輸往身體各器官，部分可能會聚積在血管內壁
 - 管壁變得腫厚 → 血管失去彈性 → 硬化 → 管腔因此變窄 → 影響身體各部分的正常血液供應 → 減少血液流量

冠心病徵兆

- 初期並沒有特別徵狀
- 若冠狀動脈續漸變窄，便不能提供身體各部分的正常血液、氧氣及營養
- 特別在進行體力運動時，徵狀便會浮現出來

冠心病徵兆

- 胸痛、鬱悶(心絞痛)
- 呼吸不順暢、氣促

持續幾分鐘至十分鐘不等，停下來休息可以幫助緩和病徵

- 心力衰竭(腳腫、呼吸困難、出汗、心律失常、心悸、頭暈、作嘔、肺積水)
- 心肌梗塞
- 心臟病發暴斃

高危一族

- 高血壓
- 糖尿病
- 高膽固醇

- 吸煙
- 肥胖
- 缺乏運動

- 精神緊張
- 壓力
- 遺傳

當心絞痛不適或翳痛時，應怎樣處理

- 停止所有活動及休息
- 盡量放鬆以保持冷靜，可深呼吸以助鬆弛
- 當停止活動後，心絞痛仍然存在，即含第一粒舌底丸，五分鐘後若沒有好轉，可每相隔五分鐘含一粒

- 若**十分鐘內**，前後**共含三粒**舌底丸，仍未能解除症狀，甚至有增加劇痛，即電「9 9 9」，護送至附近急症室
- 若在室外，可請途人相助，**勿自行乘車**往急症室求診，以免延誤診治時間

冠心病的治療

- 藥物治療

- 幫助血管擴張
- 促進心臟功能
- 防止血栓形成閉塞冠狀動脈
- 心肌梗塞的病人若能在病發**六小時**內入院治療，醫生在病況許可下，會給病人注射**靜脈血栓溶劑**溶解阻塞冠狀動脈的血栓，以減低心肌損壞的程度

- 手術治療

- 血管成形術

- 冠狀動脈搭橋手術

心臟病的預防

- 多吃蔬果
- 少吃肉類
- 少吃肥膩及膽固醇過高的食物
- 減少喝酒
- 不吸煙

- 控制血壓和血糖穩定
- 控制體重，預防過胖
- 保持心情輕鬆
- 維持正常及有規律的生活

- 保持適量的休息
- 定期進行身體檢查
- 有氧而適量的運動

食療心得(一)

- 飲食有節，吃七分飽
- **避免吃：**全脂奶、牛油、芝士、豬油、椰子油、肥肉、雞皮、腦、肝、腎、蛋黃、鵝蛋、蝦、螺、蟹、魷魚及魚子等
- 以防止肥胖，動脈硬化及降低血脂

食療心得(二)

- **多吃**防止動脈硬化的食物：如海帶、紫菜、燕麥片、茄子、香菇、大蒜及洋蔥等
- 這些食品，具防止高脂飲食引起動脈粥樣硬化、血管硬化及血栓形成的作用

食療心得(三)

- **多吃**含維生素 C 食物
- 維生素 C 能使膽固醇溶解，防止動脈硬化、心臟和腦血管病變
- 含量豐富維生素 C 的食物：桔柑、柚子、檸檬、櫻桃、草莓、奇異果、番石榴、蕃茄、椰菜花、青椒、芽菜、小黃瓜及芹菜

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**八十九毫米以下**

(兩星期內三次在沒有運動緊張或痛楚的情況下)

何謂收縮壓和舒張壓？

- **收縮壓**

心臟收縮，使血液輸入大動脈，此時的血壓最強，稱為收縮壓

- **舒張壓**

當身體的部分血液儲存在心臟內時血壓最小，稱為舒張壓

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



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

肥伴易患血壓高，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



長者患有
慢性病的心理
及
處理方法

長者患有慢性病的心理

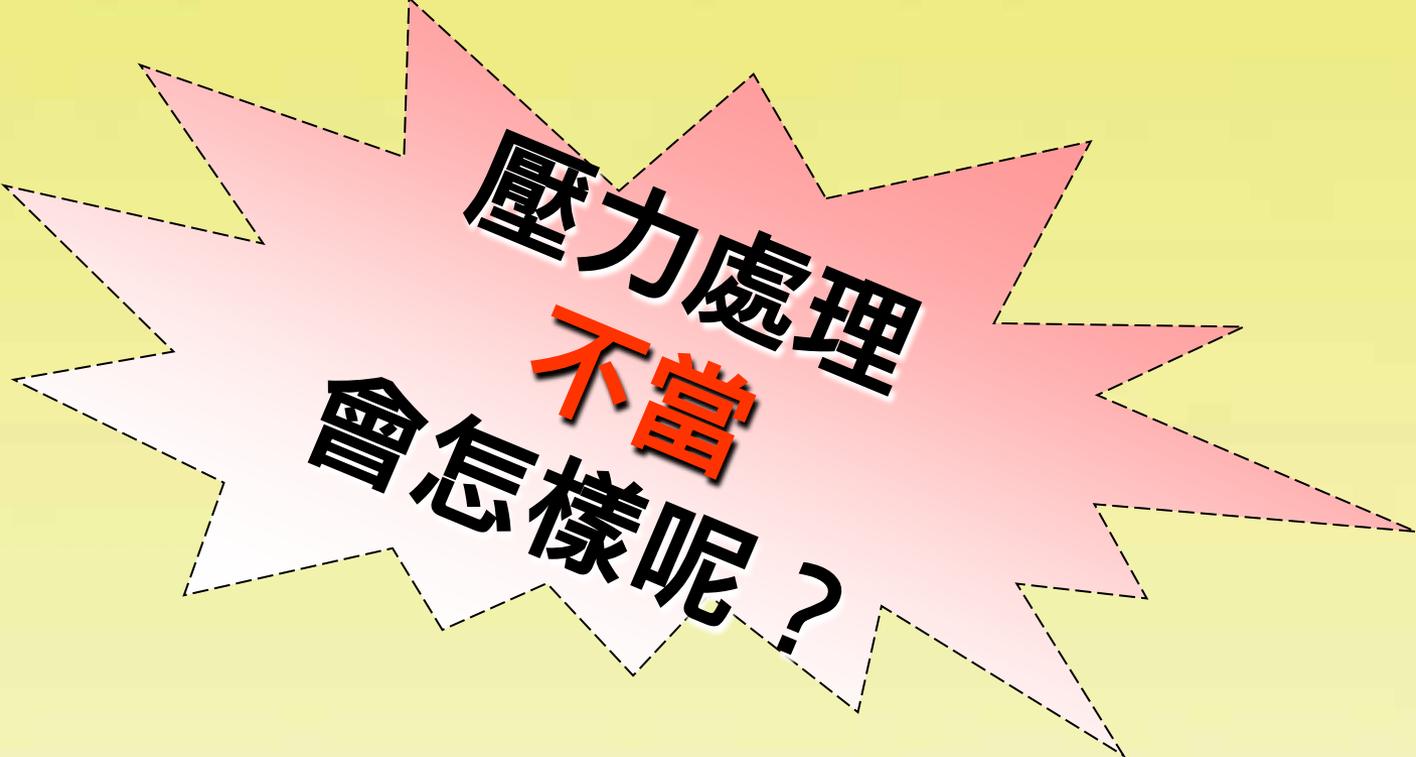
- 香港七成以上的長者患有一種或以上長期病
- 長期病會影響身體機能、情緒及日常生活，令生活質素下降

- 若未能適當地處理壓力，會令長者健康惡化，及增加其焦慮及依賴別人的心態，甚至患上長期情緒低落的機會
- 懂得如何紓緩患病的壓力，可幫助長者維持身心健康

長期患病的壓力

- 憂心病情惡化及復發
- 為失去健康及獨立自主能力感到哀傷
- 未見預期的成效而灰心沮喪，覺得自己失敗及無用

- 感到他人不能真正了解及體諒自己的感受，於是逐漸與人疏離，變得孤立
- 角色轉變，例如由照顧者變成被照顧的人
- 經濟負擔



壓力處理
不當
會怎樣呢？

- 採取不適當方法去紓緩壓力，變成損害身心健康
- 在日常生活中只扮演「病人」角色，增加依賴別人的心態
- 長者較易出現長期情緒低落的情況，甚至會有輕生的念頭



增加認識，除卻憂慮



知多一點點
自己的疾病

關懷互勉，同舟共濟



積極參予
互助小組

身心鬆弛，動靜皆宜

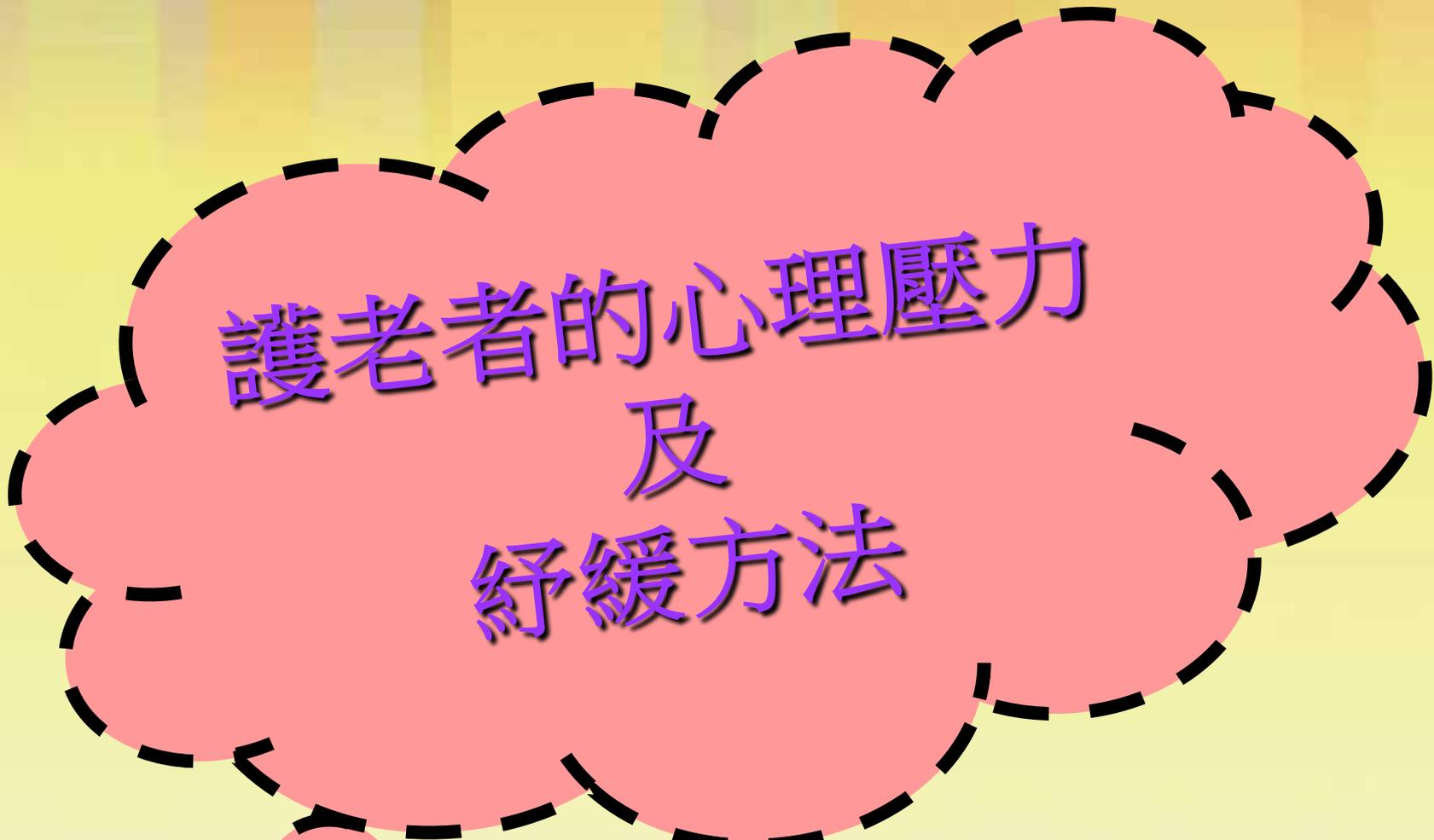


參加合適
自己的活動

尋求協助，方法多多



找人傾訴
善用社區資源



護老者的心理壓力 及 紓緩方法

護老者的壓力

- 肩負照顧長者日常起居生活的重擔，如膳食、洗澡、協助服藥等
- 不辭勞苦的照顧，令筋骨損傷，影響情緒
- 憂慮長者的情況及進展，以致心力交瘁

- 忙於照顧工作而被迫減少或放棄個人娛樂及與友人相處的時間，削弱了親友的支援
- 覺得日間時間永遠不夠用，晚間又無法酣睡
- 面對和處理長者的情緒及行為問題，百上加斤
- 缺乏照顧的技巧及知識，感到無奈及無助

護老者如何紓緩壓力

- 保持身體健康，作息要有時
- 注意自己健康的危險徵兆
- 定時的鬆馳神經的運動
- 有幽默感，不與長者計較

- 每天稱讚自己及學懂欣賞自己
- 接納自己的情緒
- 定時打電話給一個朋友或親戚談談近況
- 定期安排家庭聚會

- 偶爾外出吃一頓豐富晚餐或送自己一份小禮物
- 換個角度思考
- 利用社區資源，如暫托服務
- 主動提出要求或尋求協助

- 參加護老課程增加信心及知識
- 參予互助小組
- 參予宗教活動

護老者開心的時刻

- 護老者了解長者的喜惡，所以提供的照顧較合他們心意，心裡感覺驕傲
- 護老者常常在他身旁，知道他安全及舒適，護老者會覺得放心
- 從照顧的過程中，學到不少技巧，對日後自己面對疾病時，會更容易接受

- 當長者向護老者表示感激時，關愛之情溢於言表
- 護老者與長者從新建立新的關係，增進感情
- 護老者有回饋的機會
- 當護老者能妥善處理各樣照顧時，感到有成就感
- 個人成長

護老者與長者互相溝通的竅門

記着溝通是相向的

- 彼此嘗試了解對方的需要
- 試從對方的苦況明白其感受
- 接納彼此的情緒反應
- 在心平氣和的時候，談談感受
- 鼓勵說出心中的不快，並嘗試開解

長者及護老者齊齊做運動

- 生活的一部份
- 循序漸進，量力而為，持之以恆
- 每日運動時間累積最少 30 分鐘，而每次運動不少於 10 分鐘
- 避免操之過急而對身體造成損傷

運動的例子

- 輕量運動: 太極、步行、健身單車等
- 輕至中量: 長者健康操、跳舞
- 較劇烈如: 器械，如作此類運動須先與醫護人員查詢，或在有關專業人士指導下，方可進行。

- 患糖尿病的長者，**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



輕鬆減壓運動示範

橫隔膜呼吸

肌肉漸進放鬆法

- 吸氣時收緊
- 呼氣時放鬆

參考資料

- 醫院管理局營養諮詢中心
http://www.ha.org.hk/dic/sdn_02_01.html
- 醫院管理局健康資源中心
<http://www3.ha.org.hk/healthinfoworld/index.aspx>
- 衛生署長者健康服務網站
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/hypertension.htm>

- 衛生署長者健康服務網站
http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/coping_with_chronic_20illness-c.htm.htm
- University Health Service. The University of Hong Kong.
[http://www.hku.hk/uhs/heart/heart_driversapi20\(2\).html?Mlval=ha_visitor_index&int](http://www.hku.hk/uhs/heart/heart_driversapi20(2).html?Mlval=ha_visitor_index&int)

- 護老者在照顧長者方面的困難及壓力
<http://www.swik.org.hk/SWIKPortal/DesktopDefault.aspx?tabIndex=0&tabid=50&ItemID=508>
- 護老者的喜樂
http://www.rthk.org.hk/rthk/radio5/elderlytakecaremyself/p172634_3712_57360.pdf