

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：長者常見慢性病

2011年3月25日(星期五)



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

第二課

長者常見慢性疾病

糖尿病、心力衰竭

糖尿病 (DM)

定義

- 糖尿病是一種慢性病，出現於當人體的胰臟不能產生足夠的胰島素；或有胰島素但人體不能有效使用
- 人體內血糖不能被胰島素消耗以致於積存而成高血糖

WHO(2009)

- 患者血液裏過多的糖經尿液排出，所以稱之為 "糖尿病"

分類

- 一型糖尿病又稱為胰島素倚賴型或幼發型，病因是製造胰島素的細胞受到破壞，不能製造胰島素提供身體所需
- 二型糖尿病又稱為非胰島素倚賴型，是身體對胰島素產生抗拒性，使胰島素不能發揮功效；原因與肥胖及缺乏運動有關。

WHO (2010)

- 部份患者過多的糖經尿液排出，出現糖尿現象，所以稱之為 "糖尿病"

香港發病率

糖尿病

- 2008年最常見的家居老年人慢性疾病排名第二

政府統計處 (2009)

- 2009年最常見的死亡原因排名第九，並佔所有死亡的1.2%

衛生防護中心 (2010)

糖尿病的影響

- 糖尿病和其併發症，對個人、家庭、衛生系統和國家有重大的經濟影響
- 世衛組織估計，2006年-2015年中國會因心臟病、中風和糖尿病而損失**558**億元國家收入

WHO(2009)

- 基於2006年之數據，香港的公共醫療系統對**65**歲或以上之糖尿病病人之負擔為**14**億，預測會增至2036年的**35**億(以2006年之成本計算)

CADENZA (2009)

風險因素

- 年齡增進
- 肥胖，尤其是中央肥胖
- 糖尿病家族史
- 缺乏體力活動
- 有下列疾病會較易患上糖尿病
 - 內分泌疾病
 - 胰腺疾病
 - 服用藥物例如類固醇

Centre for Health Protection (2010)

病徵與病狀

- 糖尿病患者早期通常因症狀輕微而被忽略
- 典型症狀
 - 多尿
 - 常渴 (所以常飲水)
 - 多吃
 - 不正常體重減輕
 - 容易疲倦及煩躁

American Diabetes Association (2010)

病徵與病狀

其他症狀包括：

- 常常感染
- 視力模糊
- 傷口難以癒合
- 手腳麻痺
- 皮膚、牙肉、尿道反覆感染

American Diabetes Association (2010)

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

併發症

- 糖尿病會增加患心臟病和中風的機會；
50%患有糖尿病的人會因動脈粥樣硬化而死於心血管疾病
- 腳神經病變加上血流量減少，增加足部潰瘍和最終下肢截肢的機會

WHO(2009)

併發症

- 糖尿病視網膜病變是引致失明的重要原因，因視網膜的小血管發生長期累積的損害的結果。患糖尿病**15**年的人，約**2%**成為盲人和約**10%**發展成嚴重視覺受損。

併發症

- 糖尿病是引致腎衰竭的主要原因之一。約10-20%的糖尿病人死于腎功能衰竭
- 糖尿病亦使神經受損傷而引致糖尿病神經病變，常見的症狀是手腳麻痺、疼痛、麻木或軟弱
- 從整體死亡人數顯示，糖尿病患者死亡風險比同齡無糖尿病者最少高一倍

WHO(2009)

- 血糖過高或血糖過低

急性併發症 – 高血糖

- 當空腹血糖是 $\geq 10\text{mmol/L}$.
- 主要症狀
 - 飢餓、常渴、多尿
 - 視力模糊、疲勞
 - 急促深呼吸，心律不齊
 - 木僵，昏迷
- 治療：立即給予胰島素，緊密監察症狀變化
- 處理可能威脅生命的情況，例如昏迷
- 立即延醫診治

急性併發症 – 低血糖症

- 當血糖水平 $\leq 4.0 \text{ mmol/L}$
- 原因
 - 治療過度
 - 熱量攝入不足
 - 酒精
- 主要症狀
 - 出汗、搖動、暈眩、膚色蒼白、頭痛、飢餓、突發性不適
 - 神志混亂
 - 喜怒無常或行為突然變異
 - 動作緩慢或顫動

低血糖急救處理

- 給予葡萄糖10-15克開水飲用，之後評估症狀及檢查血糖
- 如果10分鐘後，沒有改善，再給予 10-15克，可以重複最多3次
- 10-15克的葡萄糖相當於4茶匙糖或半罐普通裝汽水或果汁
- 急性發作處理後，應進食碳水化合物如半塊三文治以保持正常的血糖

(MayoClinic, 2010)

糖尿病之處理

糖尿病之治療處理涵蓋飲食、運動、教育以及藥物

糖尿病之飲食控制

- 飲食是整個糖尿控制最重要的元素
- 糖尿餐是一份因應每個糖尿病人的特別需要而度身計劃的均衡飲食餐單，例如患者的喜好、需要、活動量及生活方式等。餐膳的時間，方式及食物份量都經計劃及調整
- 進食前先想一想，進食時用較少的碟，慢慢咀嚼，每吃一口細細品味
- 低脂，高纖維，減鹽，根據食品交換清單內之食物作互換
- 根據個人需要控制每日熱量攝入

點擊下面的鏈接為糖尿病食物交換表：

http://www.diabetessymptom.net/news/news_item.cfm?NewsID=54

糖尿病之運動

- 運動也是糖尿控制非常重要的元素，用以配合飲食及藥物
- 運動可改善身體狀況，燃燒過多之身體脂肪，有助減低並控制體重
- 每天一次**15至30**分鐘帶氧運動，每次運動前作**5至10**分鐘熱身；例如步行或騎自行車，或肌肉伸展練習，之後作**5**分鐘之緩和運動
- 每週最少三至四次，每次約共**40**分鐘；最理想當然是每天做一次

Click the following link for recommended exercise for diabetes:

http://www.diabetessymptom.net/news/news_item.cf m?NewsID=64

糖尿病之處理 – 口服抗高血糖藥

- 通常用於二型糖尿病，而只能在飲食控制和運動無法修正血糖情況下使用
- 若口服抗高血糖藥無法控制血糖，則會使用胰島素注射或兩者並用

糖尿病之處理 - 胰島素注射

- 只可在使用口服抗高血糖藥無效後使用。
- 它可以幫助葡萄糖從血液進入組織細胞中從而減低血糖
- 胰島素製劑：
 - 快速 (Lispro, Asparte)
 - 短效 (Humulin R)
 - 中效 (Lente insulin)
 - 長效 (Ultralente, Lantus)

胰島素

- 未開蓋的胰島素應貯存放在雪櫃內，不可儲存於冰庫
- 胰島素製劑在室溫（攝氏**25**度）中，一個月內都可以保持穩定
- 若需兩種不同藥效的胰島素混合來一起使用。需先抽出短效的胰島素。再用同一針筒抽出長效胰島素。切不可把次序調亂，否則長效的便會滲入了短效的瓶子內，改變了短效的藥效。

監察及教育

- 監察及記錄血糖值，提供資料作調整及預防血糖過高或過低
- 長者處理糖尿病會較為困難，因較差的視力會影響他們閱讀血糖值讀數及調較胰島素針劑之劑量；他們也較難操控糖尿針筒
- 長者學習處理糖尿病同時可能需要處理其他疾患
- 亦需學習如何避免併發症

監察及教育

- 保持個人衛生
- 注意皮膚護理: 小心保護勿受損傷因難癒合
- 每天沐浴後塗潤膚膏
- 保持足部清潔衛生
- 若有損傷勿自行貼膏藥
- 趾甲勿剪太短

心力衰竭(HF)

定義

- 心力衰竭是一種慢性，漸進的情況，當心臟肌肉不能泵出足夠的血液，以滿足身體對血液和氧氣的需要。即是，心臟不能負荷其工作量。

American Heart Association (2010)

在香港的患病率

- 這是排行第六家居老年人最常見的慢性疾病

(政府統計處, 2009)

- 在2008年第二大死亡的原因

(衛生防護中心, 2009)

風險因素

- 隨著年齡的增長，心臟失去了一些泵血的能力
- 吸煙，肥胖，吃高脂肪、高膽固醇的食物和缺乏活動→這些生活方式都增加心臟病發作的風險
- 某些身體情況可能會導致心臟衰竭
 - 冠狀動脈疾病
 - 心肌梗死
 - 高血壓
 - 先天性心臟病
 - 心臟瓣膜病
 - 糖尿病
 - 嚴重的肺部疾病

American Heart Association (2010)

症狀與病徵

- 呼吸困難
- 持續咳嗽/喘息
- 過多體液積存於身體組織
成為水腫
- 容易疲勞
- 食慾不振，噁心
- 混亂，智力受損
- 心跳率增加

American Heart Association (2010)

診斷

- 身體檢查
- 驗血
- 胸部X光
- 心電圖（**ECG**）
- 超聲波心動圖(**Echo**)
- 運動負荷試驗（跑步機）
- 冠狀動脈造影（冠脈造影）

心力衰竭的處理

調整生活方式，藥物，非藥物，飲食，運動，心臟復康

心力衰竭的處理-調整生活方式

- 戒煙，避免酒精，咖啡因
- 控制體重
- 心臟健康的飲食習慣
- 限制每天的液體攝入量
- 運動

心力衰竭的處理-調整生活方式

- 監測血壓
- 足夠的休息
- 注射疫苗避免患流感和肺炎
- 保持心境開朗

心力衰竭的處理-藥物

- 心力衰竭患者需要多種藥物
- 每種藥治療不同的症狀或促成因素
- 通常有助於改善血液流動量及減少對心臟的負荷，如從血流中去除多餘水份
- 增加心臟的收縮力
- 減慢心跳率和降低血壓

American Heart Association (2010)

心力衰竭的處理-非藥物

- 當心臟衰竭嚴重至不能靠藥物或飲食和改變生活方式而改善，就可能需要手術
- 考慮手術的因素，當一個造成心臟衰竭的原因是可糾正的-如有缺損或阻塞的冠狀動脈，可考慮經皮下作冠狀動脈介入治療（**PCI**）清除阻塞，或冠狀動脈繞道令血液恢復流動
 - American Heart Association (2010)

心力衰竭的處理-飲食

- 來自美國心臟協會的建議：
 - 低飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇和鈉。
 - 水果和蔬菜：至少每天**4.5**杯
 - 魚（最好是多油魚）：一個星期至少食兩次，每次**3.5**盎司
 - 鈉：少於 **1500**毫克一天
 - 含糖飲料：不超過 **450**卡路里（**36**盎司）
一周
 - 飽和脂肪：只佔小於 總能量攝入的**7%**

心力衰竭的處理- 運動

- 帶氧運動比較適合，例如上樓梯，慢跑
- 可以改善身體對運動的耐受性
- 有助於心臟和身體變得強壯
- 它亦可以提升心理狀況
- 運動時要留意身體狀況，勿過量運動，若有不適要立刻停止
- 可諮詢物理治療師意見

Jonsdottir (2006) & Yu et. al., (2007)