

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 (五)

主題：正視慢性病 由飲食及運動開始

2011年10月31日 (星期一)



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

正視慢性病 由飲食及運動開始

- 第一課— 心臟病飲食控制
- 第二課— 糖尿病飲食控制
- 第三課— 慢性腎病、慢性阻塞性肺病飲食控制
- 第四課— 預防慢性病的運動貼士
- 第五課— 慢性病患者運動計劃

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓626室
- 電話：2696 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

我有血壓高，做運動會爆血管嗎？

我有糖尿病，做運動會令我暈倒？

**我的氣喘令我不能運動多於5分鐘
， 我是否應減少運動？**

運動真的可以減肥?我的大肚腩依照存在，運動無助我減輕體重!

運動猝死真恐怖，我都是不運動
為妙!

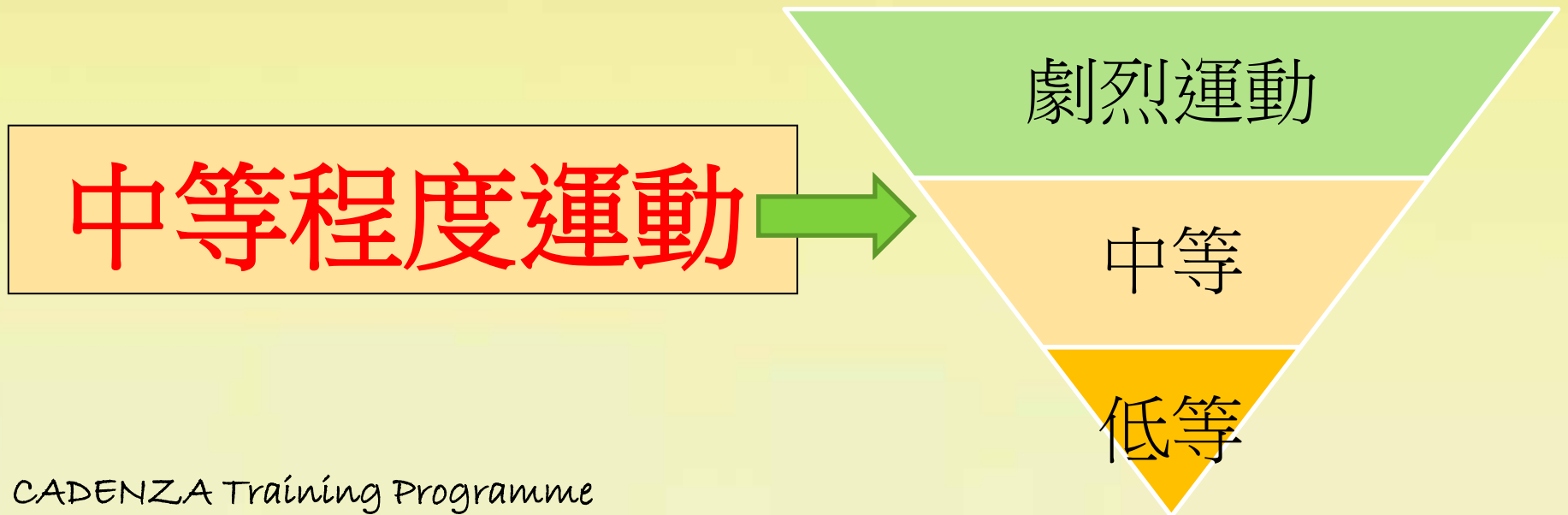
運動處方

- http://exerciserx.cheu.gov.hk/html/b5/index.asp?n=sec1_index

運動強度(1)-最高心跳率

最高心跳率 = $220 - \text{年齡}$

訓練強度 = 最高心跳率 \times (50-70%)



運動強度(2)-主觀強度

- 主觀強度 5-7/10

運動強度(3)-其他

- 流汗
- 說話測試
 - 輕鬆程度：運動時仍能唱歌
 - 中等程度：運動時能夠如常說話
 - 劇烈程度：運動時呼吸急促得不能如常說話

慢性病患者運動建議

高血壓

高血壓患者運動建議

不少研究顯示適量運動(中等運動量)可有效降低血壓

如血壓太高或低甚至有心血管問題之患者必須先諮詢專業意見

長者可先由輕度帶氧運動開始，如當血壓的上壓高過**220**或下壓高於**100**則要暫停運動

建議運動:有節奏之帶氧運動

一星期3日至每天以上，每次30-60分鐘

中度運動強度（40-70%最高心跳率）

*最高心跳率為（220-年齡）

牽涉大肌肉群組如步行、游泳、騎單車、急步行

可輔以阻力訓練強化肌肉力量

冠心病

冠心病患者運動建議

運動對患者的好處:

1. 定期的帶氧運動可降低靜態及運動心跳率和血壓
2. 減少心臟負荷
3. 增加肌肉功能
4. 增加患者的有氧化謝能力(aerobic capacity)
5. 減低體重、脂肪水平、低密度膽固醇
6. 增加高密度膽固醇

(*當然，要達到最好的效果亦要配合營養、戒煙、藥物、壓力處理等)

冠心病患者運動建議

• 運動前的注意事項:

- 先進行詳細心臟檢查如超聲波、運動心電圖等，長者亦應作檢查評估心血管病風險。
- 遵守醫護人員所建議的運動量、方法及原則
- 起初的運動時間應較短及較輕
- 運動期間呼吸應保持自然，運動後亦不應感到過分疲勞
- 進行中等強度之運動時呼吸會略為加快，但仍感到呼吸暢順及可交談自如
- 進行阻力運動時切忌用力時閉氣，否則會令血壓急升
- 避免進行突然及過份費力的運動
- 充足裝備：如運動時記得帶備醫生處方的心臟藥
- 最好與朋友一同結伴運動，以便可互相照應

冠心病患者運動建議

四大警號:

- 新增或經常性的心絞痛
- 不正常的呼吸困難
- 頭暈
- 心律不正



停止運動及
立刻求醫

冠心病患者運動建議

建議之運動

- 要有持久的效果要起碼進行每週3次或以上，維持連續12週或以上
- 每次帶氧運動應有連續30分鐘或累積3次10分鐘的時間
- 選擇喜歡的運動
- 應定期覆診，以便醫生或物理治療師監察其運動適應能力並調較運動模式、技巧或運動量（例如心跳率）
- 進行器械運動時應由物理治療師從旁指導，以策安全
- 輕至中量的帶氧運動如步行、太極及柔軟體操等運動，運動量若最高心跳率50-70% (應先諮詢醫生適合之運動量以防引起不適)

冠心病患者運動建議

預防冠心病建議

- 要有持久的效果要起碼進行每週3次或以上30-60分鐘中強度之帶氧運動及
- 增加日常生活活動(每週5-6小時)如行樓梯、家務

糖尿病

糖尿病(II型)

運動對患者的好處

1. 定期持久進行的低至中等強度之運動可降低血糖
2. 規律運動明顯有助於增加身體對胰島素的敏感度來抑制高血糖症狀
3. 減慢靜態和次極限心率
4. 增加每博輸出量 (stroke volume) 和血輸出量 (cardiac output)
5. 增強氧提取量；和降低靜態和運動時血壓
6. 適當的運動可消耗多餘的脂肪，控制體重。

糖尿病(II型)

特別的注意事項:

- 二型糖尿病者參與體育活動，應建議進行自我血糖監察，尤其在早階段的運動期間
- 另外，在運動前後應監察血糖。病者因其本身對血糖水平的認識和瞭解，再經諮詢專業醫護隊伍，可採取合適的行動去減少運動前的藥量或增加運動前或後的碳水化合物消耗，從而降低低血糖症出現
- 開始著手運動之前，應該進行一次徹底的身體檢查評估是否存在任何血管病變的可能

糖尿病(II型)

特別的注意事項:

- 患者病情要先穩定及受到控制
- 避免空肚做運動，可正餐後約1至2小時進行
- 接受注射胰島素之患者避免注射胰島素於運動期間活動較劇烈的肌肉內，否則便會加快胰島素的吸收而使血糖驟降。亦避免在胰島素藥效高峯的時間運動 (詳情應向醫生查詢)
- 如需於運動前注射胰島素，應選擇皮脂較厚及運動量低的部位注射胰島素，如腹部
- 應留意個人平日對運動的適應能力

糖尿病(II型)

- 特別的注意事項:
- 遵守醫護人員所建議的運動量、方法及原則
- 運動時需容易取得碳水化合物類之食物,以作補充
- 要了解低血糖時的症狀和處理原則
- 定期及於運動前後檢查血糖指數

糖尿病(II型)

特別的注意事項:

- 血糖濃度 $> 15 \text{ mmol/l}$ 或 $< 4.0 \text{ mmol/l}$ 應暫緩進行運動
- 注射胰島素者，儘量不要在黃昏或夜間做激烈運動，以免睡覺後發生低血糖
- 充足裝備：
 - 隨時帶備糖尿病識別咭及服用藥物資料
 - 易吸收醣類；如葡萄糖，以便出現「低血糖」時，可立即補充
- 運動服裝尺碼要合適、選擇柔軟吸汗的襪子
- 運動鞋要有軟墊及防滑，用料不宜過硬、內籠要平滑、並先檢查鞋內有否異物

糖尿病(II型)

- 特別的注意事項:
- 運動後特別要檢查雙足有否損傷，如有糖尿腳患者則不宜適合跑步
- 不要獨自一人進行運動
- 遇到問題或不適時（如頭暈、冒冷汗、發抖等）應立即停止，保持鎮定，並立即尋求醫護人員的協助

糖尿病(II型)

建議之運動

- 運動參與每週起碼三天，甚至五天的體育活動以改善心肺功能和實現適宜的熱量消耗
- 起初，約每節十至十五分鐘的體育活動，慢慢增加至三十分鐘一節
- 低至中等強度的體育活動
- 運動選擇:參與人士對運動強度有較大的掌控，容易參與，技巧要求不高，結合個人興趣
- 步行是最常使用的運動模式，因為複雜的併發症或共存的病況如末梢神經病變或退化性關節炎等，二型糖尿病患者也許須要參與一些非負重的替代運動模式(例如，騎固定的腳踏車，游泳，水上活動)或交替進行負重型式及非負重型式的活動

退化性膝關節炎

退化性膝關節炎

運動對患者的好處

- 增強肌力以保護關節
- 紓緩疼痛及不適
- 減慢退化
- 預防復發
- 改善活動能力從而有助改善心理及社交健康

*曾患骨折或接受人工關節手術人士必須於運動前諮詢骨科醫生意見，並按照物理治療師設計的個別運動及指導才安全

退化性膝關節炎

運動前之預備

- 當關節痛楚嚴重、或出現急性炎症徵狀期間應避免劇烈運動，並接受物理治療或藥物以控制急性徵狀及紓緩痛楚
- 認識退化性關節炎對自己體能的限制
- 患者須留意其日常生活及運動時有多容易出現關節不適及其影響程度
- 採取保護關節之裝備及措施，例如：有軟墊、足夠承托功能及防滑的運動鞋。
- 其他運動輔助器具，如助行器及護膝等
- 運動措施應設有供運動時扶持的欄杆及休息的椅子，如健步徑、公園等

退化性膝關節炎

運動時之注意事項

- 遵守醫護人員所建議的運動量、方法及原則
- 減少易耗損關節之動作，包括：過量的負荷；過度蹲下、刻意上落樓梯、行斜路、或進行負荷過重器械運動
- 避免錯誤運動方法；如急速扭動等動作
- 避免對關節做成較強烈震盪之運動，例如急步跑、跳繩等
- 使用健身單車阻力不宜過緊；坐椅高度不宜過低；曾患骨折或接受人工關節手術人士，必須先諮詢物理治療師，以確定是否適合

退化性膝關節炎

關節保健運動應包括的基本原素

- 關節靈活運動
 - 伸展運動
 - 強化肌肉力量運動
 - 合適的帶氧運動例子：步行、太極、游泳及柔軟體操等
 - 過胖長者尤其要配合帶氧運動及飲食調節計劃
- *運動初期之時間應較短、強度亦應較輕，其後可因應適應能力酌量增加*

完