

# 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 (四)

## 從營養角度控制慢性病

2012年02月24日 (逢星期五)



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。
- 對非正規及家庭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。

# 流金頌培訓計劃簡介

培訓對象

```
graph TD; A[培訓對象] --- B[市民大眾]; A --- C[非專業及家庭的老人照顧者]; A --- D[醫護及社福界專業人員];
```

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: 老年人的心社靈照顧**



**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**



# 流金頌培訓計劃簡介

## 費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，費用全免。

# 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630室
- 電話：**3493 1249**
- 電郵：[cadenza@cuhk.edu.hk](mailto:cadenza@cuhk.edu.hk)
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

# 工作坊內容

## 出席證書

- 每位完成本課程所有培訓工作坊的人士，將獲「流金頌」培訓計劃頒發出席證書
- 出席率需達**80%**或以上。

# 從營養角度控制慢性病

- 第一課 – 長者的生理變化與慢性疾病的關係
- 第二課 – 高血壓/心臟病飲食控制
- 第三課 – 糖尿病飲食控制
- 第四課 – 慢性腎病飲食控制
- 第五課 – 慢性阻塞性肺病飲食控制



# 隨著年紀的增長 身體機能會開始退化

# 身體細胞會受到不同程度的破壞

- 紫外光
- 吸煙
- 生活壓力
- 環境污染
- 自由基

(Free radicals)

# 長者的生理變化

# 感官系統的變化

白內障/ 青光眼/ 黃斑點退化/ 糖尿病/ 視網膜病變

嗅覺敏銳度下降

口淡/ 唾液減少/ 口乾/ 胃口下降

# 以下這些問題如何會影響 長者日常的飲食呢？

脫牙 筋骨衰退

口淡/口乾

腸胃問題

新陳代謝減慢 肺功能衰退

# 消化系統的改變

- ↓分泌唾液 → 容易口乾 → 吞嚥困難
- ↓分泌胃酸 → ↓分解食物的酵素 → 消化不良
- ↓體內消化酵素 → ↓維他命B12的吸收
- ↓分泌膽汁 → 影響脂肪代謝
- ↓腸道蠕動 → 便秘

# 老年生理機能改變

生理機能	改變
心臟輸血量	30%
肺活量	40-50%
肌肉組織	25 – 30%
手握力	25 – 30%
柔韌度	20 – 30%
新陳代謝率	8 – 20%
腎功能	30 – 50%



# 免疫系統



# 免疫系統

- 人體的免疫系統是由細胞、組織及器官一併而組成的
  - 能夠辨識「自體」與「非自體細胞」
  - 非自體細胞: 細菌、寄生蟲或病毒
  - 防禦「非自體細胞」的侵略及攻擊，保護人體免受感染
- 
- 先天免疫系統
  - 後天免疫系統

# 先天免疫系統

- 第一道防線：皮膚、黏液/黏膜

免疫系統的第一道防線	防禦功能
皮膚	汗水、脫皮
呼吸系統	黏液、纖毛
腸道	腸道蠕動、胃酸、 酵素、益生菌
眼睛	眨眼、眼淚
口/鼻腔	唾液、黏液

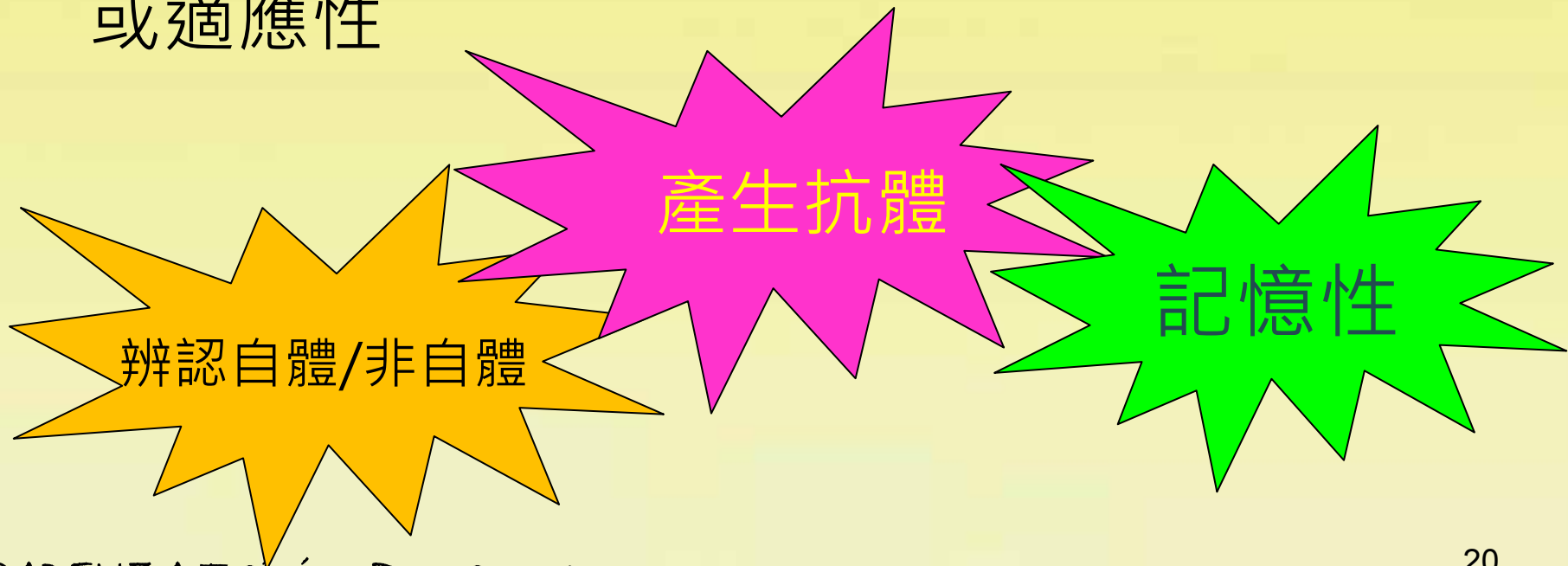
# 先天免疫系統

## 先天免疫系統的主要細胞 - 白血球

- ④ 自然殺傷細胞
  - ④ 肥大細胞
  - ④ 巨噬細胞
  - ④ 吞噬細胞
  - ④ 嗜酸性粒細胞
  - ④ 嗜鹼性粒細胞
- 這些細胞的作用在於識別和消滅可能導致感染的病原體

# 後天免疫系統

- 當侵入的病原體(非自體細胞)太多的時後，身體就會由先天免疫系統誘發後天免疫系統
- 後天免疫反應對侵入的病原體有高度特異性或適應性



# 後天免疫系統

- T細胞(T-cells) 、T幫助細胞(T-helper cells) 和B細胞(B-cell)會製造抗體
- 免疫反應可偵測癌細胞
  
- 但隨著年紀增長，免疫系統的反應減弱
- T細胞減少生長， T幫助細胞的活躍度減低
- ↑ 受感染
- ↓ 對抗病菌的能力
- ↓ 對疫苗的有效性



什麼因素會令我們的免疫力下降?

食無定時

壓力

缺乏運動

失眠



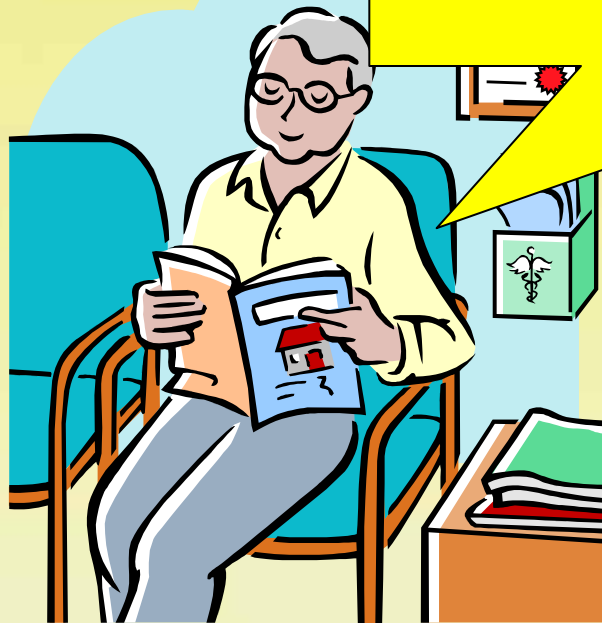
營養跟免疫系統  
有什麼關係？



# 營養與免疫系統的關係

- 良好、均衡的營養能有效建立一個強壯的免疫系統
- 能有效抵擋病菌的侵略、減少感染/生病
- 提供身體足夠的營養「盈餘」，以避免生病時食慾不振而引致營養不良

# 那些營養素能幫助增強免疫力?



碳水化合物?

脂肪?

維他命A?

蛋白質?

礦物質?

維他命C?

維他命D?

# 增強免疫力的營養素

- 蛋白質
- 維他命A, B, C, E
- 奧米加3魚油
- 鋅質

# 蛋白質

- 蛋白質是不同的胺基酸(共21種)而組成的
- 11種胺基酸是人體可自行製造的，另外10種必需性胺基酸 (即必定要從食物中吸取)
- 當蛋白質含有多種必需性胺基酸便稱為優質蛋白質

# 蛋白質

- 胺基酸是製造抗體、酵素、賀爾蒙等

非必需性胺基酸

人體可自行製造的

必需從食物中吸取

必需性胺基酸

# 蛋白質

- 當蛋白質含有多種必需性胺基酸便稱為優質蛋白質
- 優質蛋白質是製造白血球的重要元素，同時亦有助製造抗體
- 新鮮肉類、豆類、蛋、奶類

# 維他命

- 功用: 調節新陳代謝、舒緩壓力、減低疲倦、幫助製造骨膠原、提升免疫細胞的活躍性等

脂溶性: 維他命A、D、E、K

水溶性: 維他命B、C

有效提升免疫力的是維他命A、B、C及E

# 維他命A

- 有助維持器官黏膜組織的健康，如：腸道、呼吸系統等的黏膜，阻止細菌及病毒入侵
- 橙紅色的食物，如：木瓜、南瓜、紅蘿蔔、蕃茄
- 長期缺乏維他命A，可引致免疫系統失調及抗體反應變弱
- 長期食用過多維他命A，會使手/臉變橙黃，嚴重者會引致肝中毒，甚至死亡



# 維他命B

- 全穀類的碳水化合物，如：燕麥、全麥包、紅米/糙米等
- 維他命B2、B5、B6及葉酸能促進新陳代謝及細胞分裂、幫助細胞黏膜生長及製造抗體

# 維他命C

- 提高免疫細胞的活躍性
- 幫助身體製造足夠白血球細胞及抗體以減少及防止病菌感染
- 研究證實維他命C能有效舒緩感冒，但還沒有研究指出維他命C能治療或預防感冒
- 長期食用過多維他命C，會引致肚瀉，嚴重會引致腎結石

# 維他命E

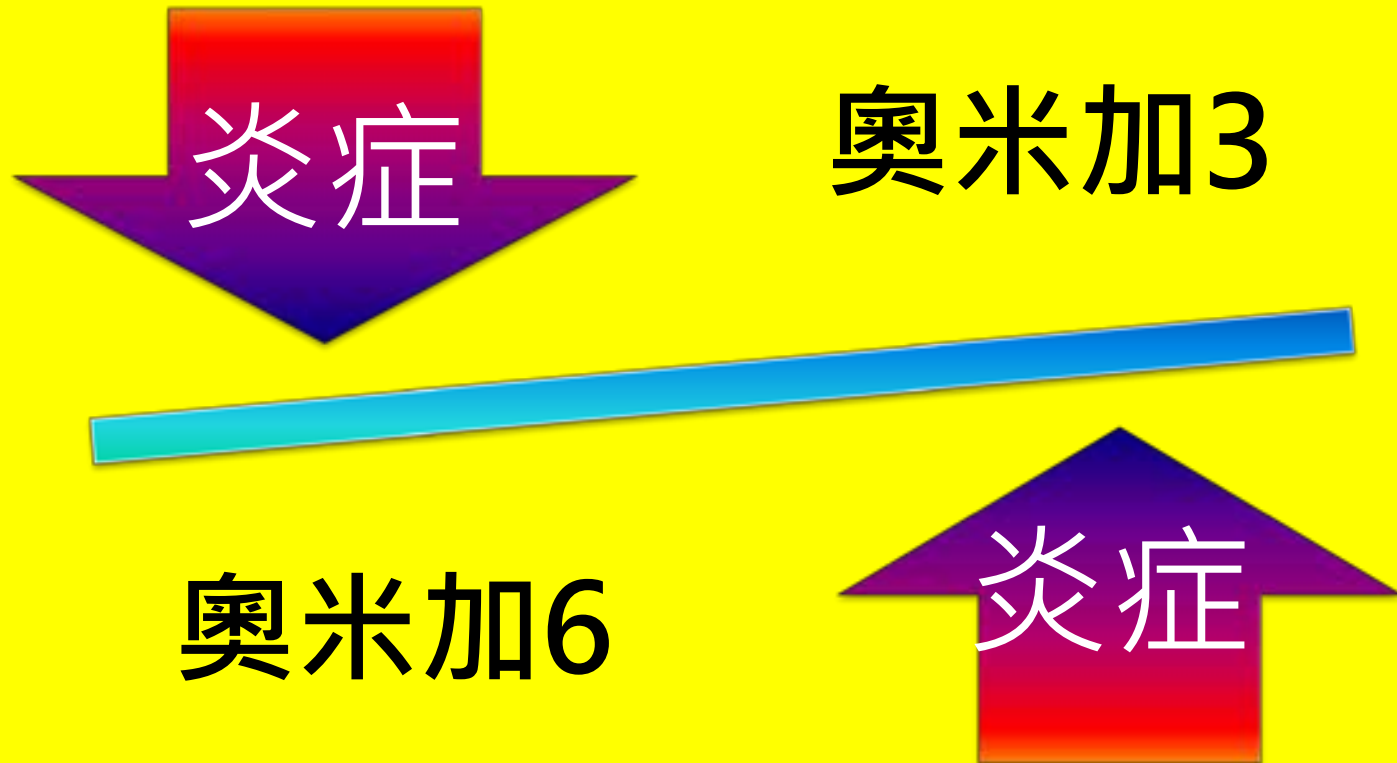
- 一種很強的抗氧化劑
- 能有效抑制自由基對細胞的侵害

# 鋅質

- 是皮膚作防疫及免疫細胞基因控制必需的一種重要礦物質
- 幫助免疫細胞的生長及維持功能
- 加快傷口痊癒
- 抗氧化酵素的重要元素
  
- 研究指出**缺乏鋅質**的人士的免疫細胞功能比較低，**容易受到病菌感染**

# 奧米加3 /奧米加6 脂肪酸

奧米加3和奧米加6脂肪酸均會影響炎症的發生



# 奧米加3脂肪酸

- 奧米加3脂肪酸有抗炎性，能減少細胞發炎
- 相反，奧米加6脂肪酸會增加發炎反應

# 奧米加3脂肪酸

- 三文魚、吞拿魚、蘇眉、石斑魚、鱸魚、鱒魚、鯉魚、馬鮫魚
- 雞蛋、生蠔、蟹、亞麻籽、核桃均含有奧米加3脂肪酸
- 建議攝取量每日1100-1600毫克

# 奧米加3脂肪酸

醫學研究指出飲食中，進食奧米加6脂肪酸多於奧米加3脂肪酸，會容易引發炎症及其他的慢性疾病，包括：類風濕關節炎、哮喘、心血管病、癌症等



# 奧米加3脂肪酸

## 魚油丸

- 建議食新鮮食品
- 因為一粒魚油丸的劑量太高  
(500毫克-1400毫克不等)

## 長期攝取過量

- ▶ 肥胖
- ▶ 影響血小板凝血功能，流血不止，傷口癒合困難
- ▶ DHA過量增加肝臟負荷，肝中毒，甚至肝衰竭

# 益生菌

- 乳酪、乳酸飲品
- **Lactobacillus and Bifidobacterium**
- 研究指出益生菌能有效改善便秘、營養不足、腸道營養吸收問題、乳糖不耐症、腸易激綜合症、腹瀉、鈣質吸收及提升免疫功能

# 什麼因素會使 長者的胃口改變?

- 服用多種藥物
- 口乾
- 便秘
- 缺乏運動
- 抑鬱症
- 不適當的餐飲/食物以致減少進食
- 過硬的固體食物
- 質素/質量欠佳
- 不配合個人喜好
- 重複的餐單

營養不良區

# 何謂營養不良??

# 何謂營養不良??

- 胃口不好時，可能會偏吃較濃味的食物
- 或只吃簡易方便的零食填滿肚子

# 肥胖會引致什麼健康問題？

- ✚ 增加身體負擔 (關節，心血管)
- ✚ 容易引起糖尿病、高血壓、心臟病及中風等慢性病

# 過輕/過瘦會引致什麼健康問題?

✱失去身體機能

✱抵抗力↓

✱容易患病

✱胃口變得差

○ ↓ 攝取足夠營養

○ 康復進度↓

(惡性循環)



# 何謂營養不良??

過重及過瘦也屬於營養不良

## 肥胖

- 隨著年紀增長，新陳代謝會下降
- 消耗熱量的能力較年輕時慢
- 活動能力減退會導致身體肌肉不經不覺地流失
- 因此過量飲食而沒有運動消耗，會容易導致肥胖

## 體重過輕

- 長期攝取不足夠營養，抵抗力下降，容易生病
- 對於長期病患者，亦會影響康復進度

足夠的營養是成功老齡化的其中一個重要元素。  
不但可保持整體健康及精神狀態，  
亦可減低患病的機會。

# 胃口欠佳的處理方法

## 1. 少食多餐

## 2. 餐飲加添額外熱量

高澱粉質 湯水	高蛋白質食物	加牛油/沙律 醬等
+南瓜/薯仔/ 豆類	魚肉、碎肉、 蛋花	甜點加淡奶

# 胃口欠佳的處理方法

## 3. 加添高熱量的小食

湯水	粥加蛋/ 肉碎	果汁製的 啫喱	餅乾/麵 包加果占	鬆餅 (浸奶)
鮮奶+美 祿/阿華田 /好立克	焗蛋/ 燉蛋/ 燉奶	大菜糕	焗蕃薯 /薯蓉	芝士粒

# 胃口欠佳的處理方法

4. 若肥胖 / 患心血管病患 – 依從三低一高的飲食原則

5. 餸菜可加入天然調味料增加味道

# 總結

1. 長者的生理變化會影響日常飲食
2. 免疫系統 (先天/後天)
3. 增強免疫功能的營養素 (優質蛋白質、維他命A, B, C, E、奧米加3魚油、鋅質)
4. 長者因病患、藥物、不適合的餐飲或情緒而影響胃口
5. 長期病患的飲食要訣: 少食多餐、餐飲加添額外熱量、加添高熱量的小食、餸菜可加入天然調味料增加味道、肥胖 / 患心血管病患人士須依從三低一高的飲食原則

~第一課完~

下星期見~