

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03日 (星期一)



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

目的

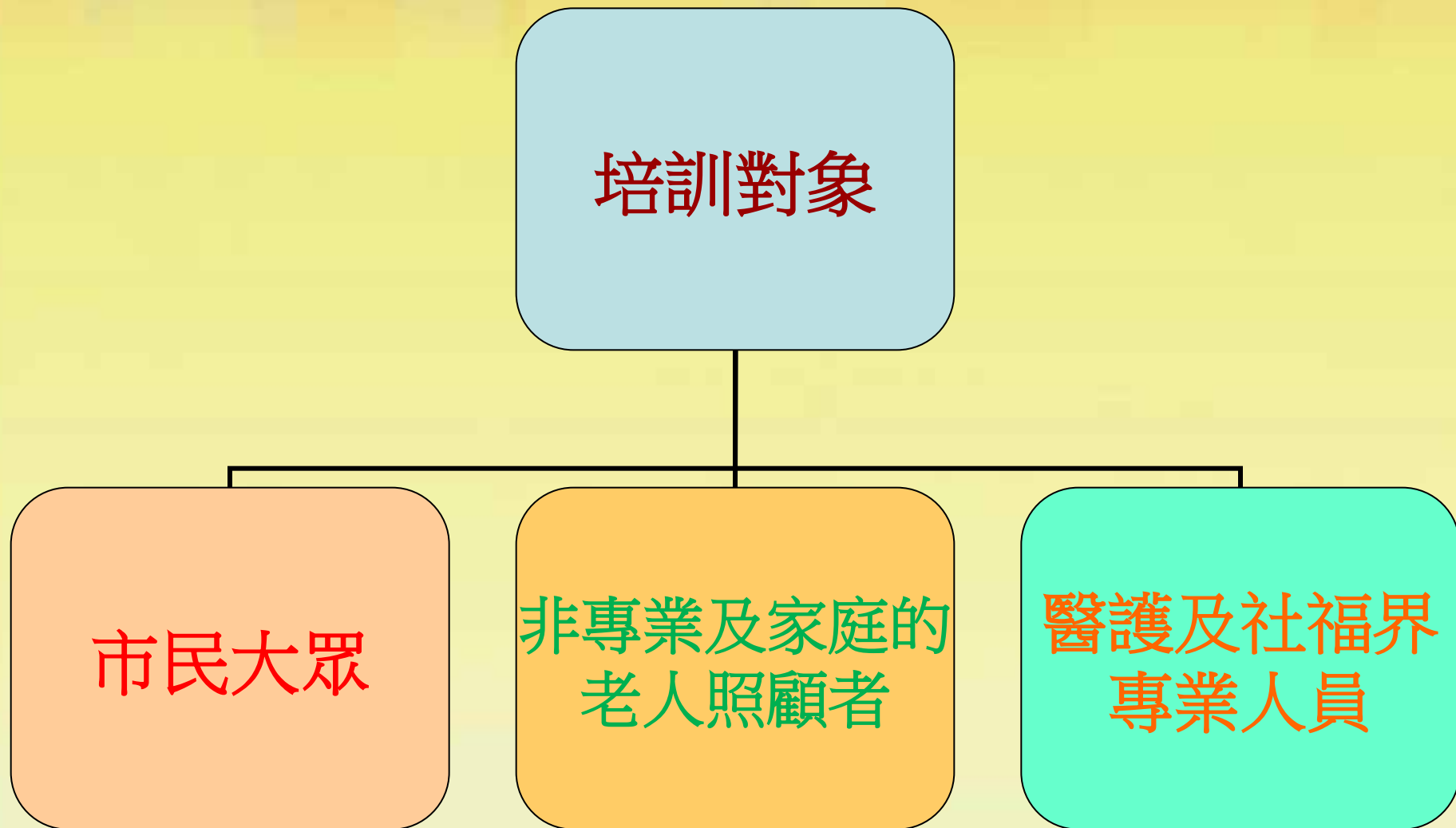
流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

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



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：2696 1249
- 電郵：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。

預期壽命

- 2010年的最新數據:
- 男性的預期壽命為79.8歲, 女性為 86.1 歲

(資料來源: 衛生防護中心)

預期壽命延長的可能因素

- 更好的衛生設施和衛生環境
- 嬰兒死亡率的減低
- 有充足的營養
- 公共衛生措施的改進
- 醫學知識和醫療進展

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

第一課

心臟病飲食控制

心血管疾病

- 外周血管系統 Peripheral Vascular Disease
 - 高血壓
- 冠心病 Coronary Heart Disease
 - 心肌梗塞
 - 心絞痛
- 中風 Stroke
 - 局部缺血 (缺血性)
 - 血管破裂 (出血性)

高血壓

三高??

高血糖

高膽固醇



什麼因素會影響血壓??

影響血壓的因素

- 肥胖
- 老化
- 抽煙
- 壓力
- 缺乏運動

原發性

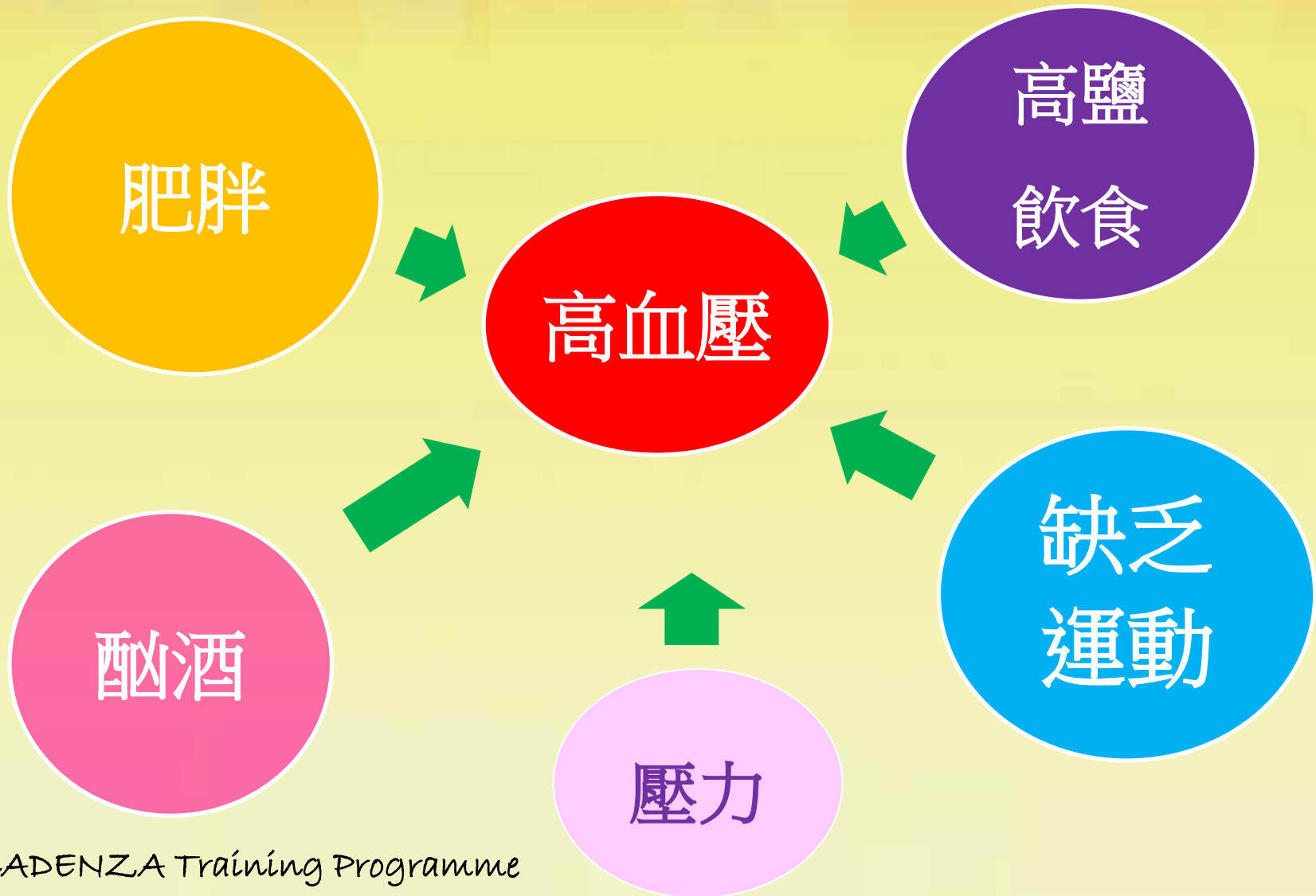
高血壓

繼發性

- 遺傳引致
- 飲食不均衡 (鹽份太多)
- 肥胖
- 吸煙，酗酒
- 缺乏運動
- 情緒

- 內分泌失調
- 腎病
- 或其他疾病/藥物引起

影響血壓 (可改變) 的因素



高血壓的分期

血壓持續 ↑

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
成年人高血壓前期 (正常長者)	120-139	80-89
高血壓一期	140-159	90-99
高血壓二期	≥160	≥100
嚴重高血壓	>180	>110

- ➡ 心臟 – 心臟發大、心絞痛、心肌梗塞
- ➡ 腦血管 – 中風
- ➡ 腎臟功能

併發症

損害冠狀動脈及心臟

- ✦ 動脈粥樣硬化
- ✦ 心臟病、心絞痛
- ✦ 心力衰竭
- ✦ 中風
- ✦ 腎臟受損
- ✦ 視力受損
- ✦ 記憶力受損
- ✦ 肺積水

營養角度控制高血壓



身高體重指標

Body Mass Index (BMI)

$$= \text{體重(公斤)} \div [\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}]$$

例子

體重: 70 (公斤), 身高 1.76(米)

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= 70 \div (1.76 \times 1.76) \\ &= 22.6 \text{ kg/m}^2 \end{aligned}$$

身高體重指標 (BMI)

組別 (Class)	BMI (kg/m.m)
過輕 Underweight	<18.5
正常體重 Normal Weight	18.5 - 22.9
過重 Overweight	23 - 24.9
肥胖 I Obese I	25 - 29.9
肥胖 II Obese II	30 & above

正常腰圍



腰圍

<90 cm

(36寸)



腰圍

<80 cm

(32寸)

脂肪比例

	正常	輕微 過胖	肥胖	嚴重 肥胖
男性	14 – 23%	25 – 30%	30 – 35%	> 35%
女性	17 – 27%	30 – 35%	35 – 40%	> 40%

體重控制

- 減重: 正常減重 - 每星期減1-2磅
 - ▶ 每日減少進食500卡路里，一星期後便可減一磅脂肪
- 恆常的帶氧運動可有效幫助降低血壓
 - ▶ 第一期的高血壓人士可靠體重控制來幫助達致正常血壓水平而不需藥物
- 建議每星期3-4次帶氧運動
每次約30分鐘




患有高血壓，飲食要怎樣？



低鹽

鈉質

- 控制體內血液濃度及水份
 - ~90% 食用鈉質會經尿液排出體外
 -  食用鈉質可幫助降低血壓
-
- 每日不多於2000毫克
= 一茶匙鹽

那個是較低鹽選擇？

1. 麵包 餅乾 **白飯** 即食杯麵

2. **瘦肉** 午餐肉 香腸 火腿

3. **胡椒** **蒜頭** **洋蔥** 蒜鹽 七味粉

什麼方法可減少吸收鹽分??

減少食用鈉質的方法

1. 試試味才用茶匙加入適量食鹽
2. 避免使用食鹽或味精
3. 避免食用罐頭、已醃製的高鈉質食物
4. 避免額外加入醬汁
5. 多以天然調味料來煮食
6. 選擇新鮮食材煮食
7. 減少出外飲食

本地粥粉麵飯所含的飽和脂肪

	熱量 (卡路里)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	2900
星洲炒米	1100	2100
楊洲炒飯	1200	1900
乾炒牛河	970	2300
粟米肉粒飯	990	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	2300
生炒牛肉飯	1200	2000

CADENZA A

資料來源: 食物安全中心

	熱量 (卡路里)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	2700
干燒伊麵	1300	2700
魚片湯米粉	390	2300
魚片湯粗麵	310	2900
雪菜肉絲湯米	350	1500
餐肉蛋即食麵	680	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	2200
豉油皇炒麵	680	2100
炒米粉	660	1600

CADP

資料來源: 食物安全中心

除了要控制鈉質，
還有控制其他飲食嗎??

高血壓飲食

低脂飲食

- 避免飽和脂肪及
- 膽固醇高的食物

低脂奶製品

- 建議選擇低脂奶/乳酪/芝士

蔬菜、水果

- 蔬菜每日碗半(熟)
- 水果每日2份

高血壓飲食

高鉀質

- 可幫助降低血壓

高鈣質

- 奶蛋白質可幫助控制血壓

鎂質

- 可抑壓血管肌肉收窄
- 幫助血管擴張

高血壓飲食

多選擇天然調味料來煮食

- 薑、蒜頭、胡椒、香草

避免吸煙、酗酒

- 男士:每日不多於2杯酒精(150毫升)
- 女士:每日不多於1杯酒精(150毫升)

健康飲食要訣 – 茶樓:

點心：多選擇蒸點(較少油)

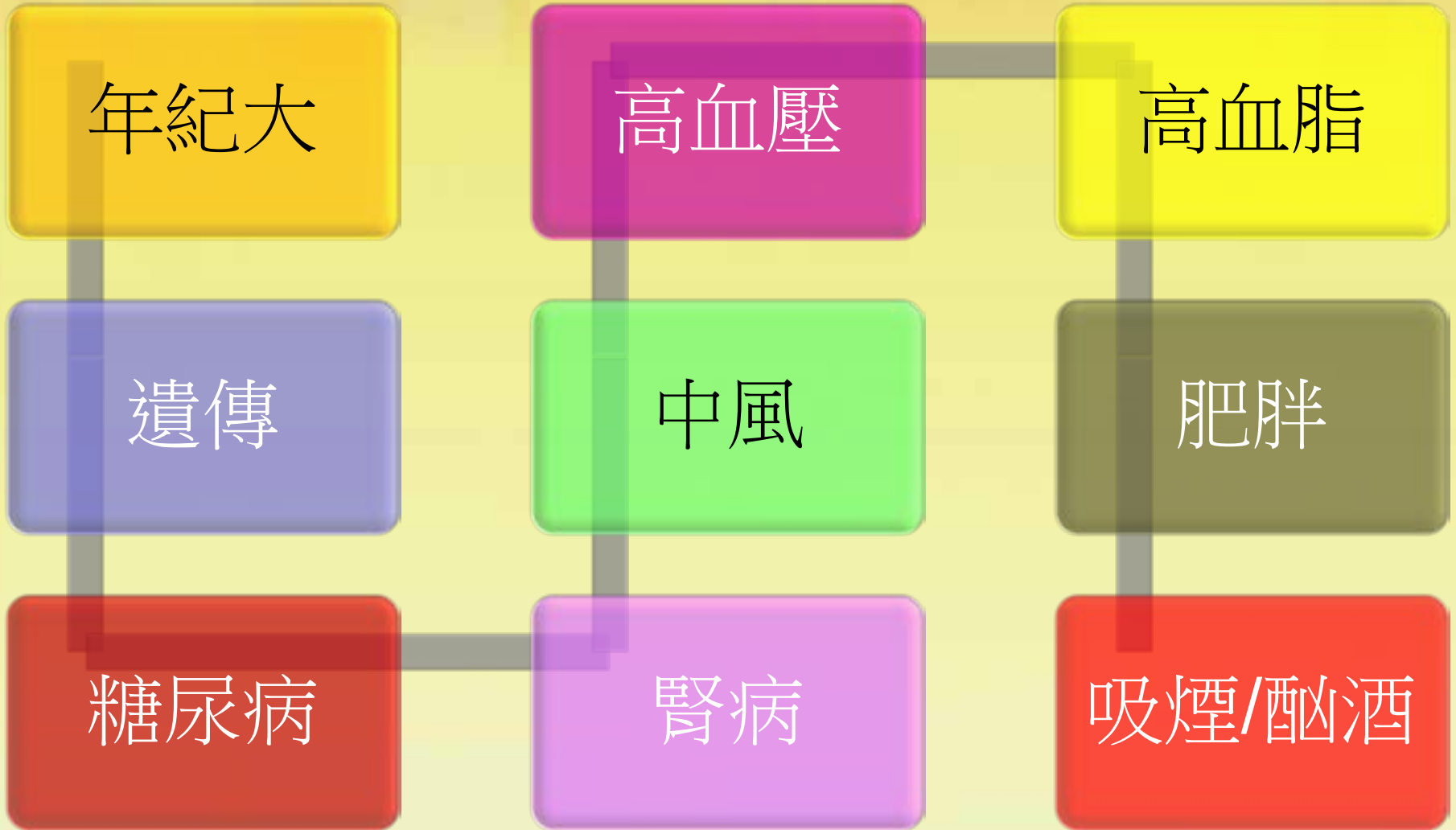
- 各類菜餃: 蝦餃、蒸鯪魚球、鮮蝦粉果
- 包點: 鷄飽仔、菜肉飽、蒸饅頭(免煉奶)
- 瘦肉粥、魚片粥、滑牛肉粥、鯪魚球粥
- 油菜，走油，蠔油、腩汁、腐乳

健康飲食要訣 – 茶樓:

- 宜少吃蝦腸或叉燒腸(豉油另上)
- 盅頭飯/腸粉/切雞飯 (豉油及薑蓉汁另上)
- 避免: 河粉、瀨粉、伊麵、油麵
- 勿做食物清道夫

心臟病

高危人士



血脂

- ④ 總膽固醇 Total cholesterol
- ④ 三脂甘油酸 Triglyceride
- ④ 高密度膽固醇
High Density Lipoprotein Cholesterol
- ④ 低密度膽固醇
Low Density Lipoprotein Cholesterol

脂肪

- 較高卡路里 (9kcal/克)
- 進食過量會引致過重/肥胖 (BMI > 25)
- 肥胖會影響內分泌 ↑ 荷爾蒙
→ 收窄血管 ↑ 血壓、三脂甘油、壞膽固醇

膽固醇 Cholesterol

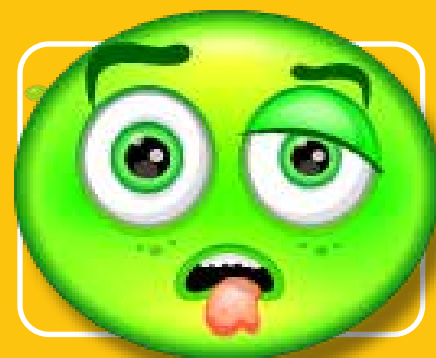
- ~ 80% 身體自行製造膽固醇
- ~20% 從食物吸收
- 主要功用: 建造細胞膜和製造荷爾蒙
- 食物來源: 動物脂肪、內臟、蛋黃、魷魚、墨魚、豬油等
- 攝取過量會增加患心臟病的風險

膽固醇也有好壞之分？



好膽固醇

會把血液內的壞膽固醇送回肝臟分解



壞膽固醇

會不斷積聚在血管中,引起發炎,造成心血管梗塞

預防心血管病的

理想水平

三脂甘油

>1.7mmol/l

低密度脂肪酸

>3.4mmol/l

高密度脂肪酸

>1.03mmol/l (男)

>1.29mmol/l (女)

總膽固醇

< 5.2mmol/l

脂肪酸與心血管健康

飽和脂肪酸

- 動物脂肪，全脂奶，牛油，椰油，棕櫚油
- **↑ 總膽固醇 和 壞膽固醇**

	每100克(二兩半)食用份量	
	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)
豬肉	25.3	11.8
豬皮	32.7	14.1
牛肩	31.7	16.5
牛腩	29.3	14.7
午餐肉	30.1	10.5
香腸	24.0	21.4
雞翼	11.5	5.6
雞胸肉	1.9	1.0
黃花魚	5.1	3.6

本地粥粉麵飯所含的飽和脂肪

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	38.0	7.2	2900
星洲炒米	1100	51	9.8	2100
楊洲炒飯	1200	49	9.8	1900
乾炒牛河	970	33	5.0	2300
粟米肉粒飯	990	18	4.9	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	46	8.9	2300
生炒牛肉飯	1200	49	9.0	2000

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	22	3.7	2700
干燒伊麵	1300	72	10.0	2700
魚片湯米粉	390	5	1.2	2300
魚片湯粗麵	310	5	1.0	2900
雪菜肉絲湯米	350	7.1	1.4	1500
餐肉蛋即食麵	680	38	12	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	27	8.9	2200
豉油皇炒麵	680	21	3.1	2100
炒米粉	660	19	2.6	1600

脂肪酸與心血管健康

單元不飽和脂肪

- 橄欖油，芥花籽油，牛油果
-  壞膽固醇， 好膽固醇

✱ 代替飽和脂肪可幫助

 總膽固醇

 壞膽固醇

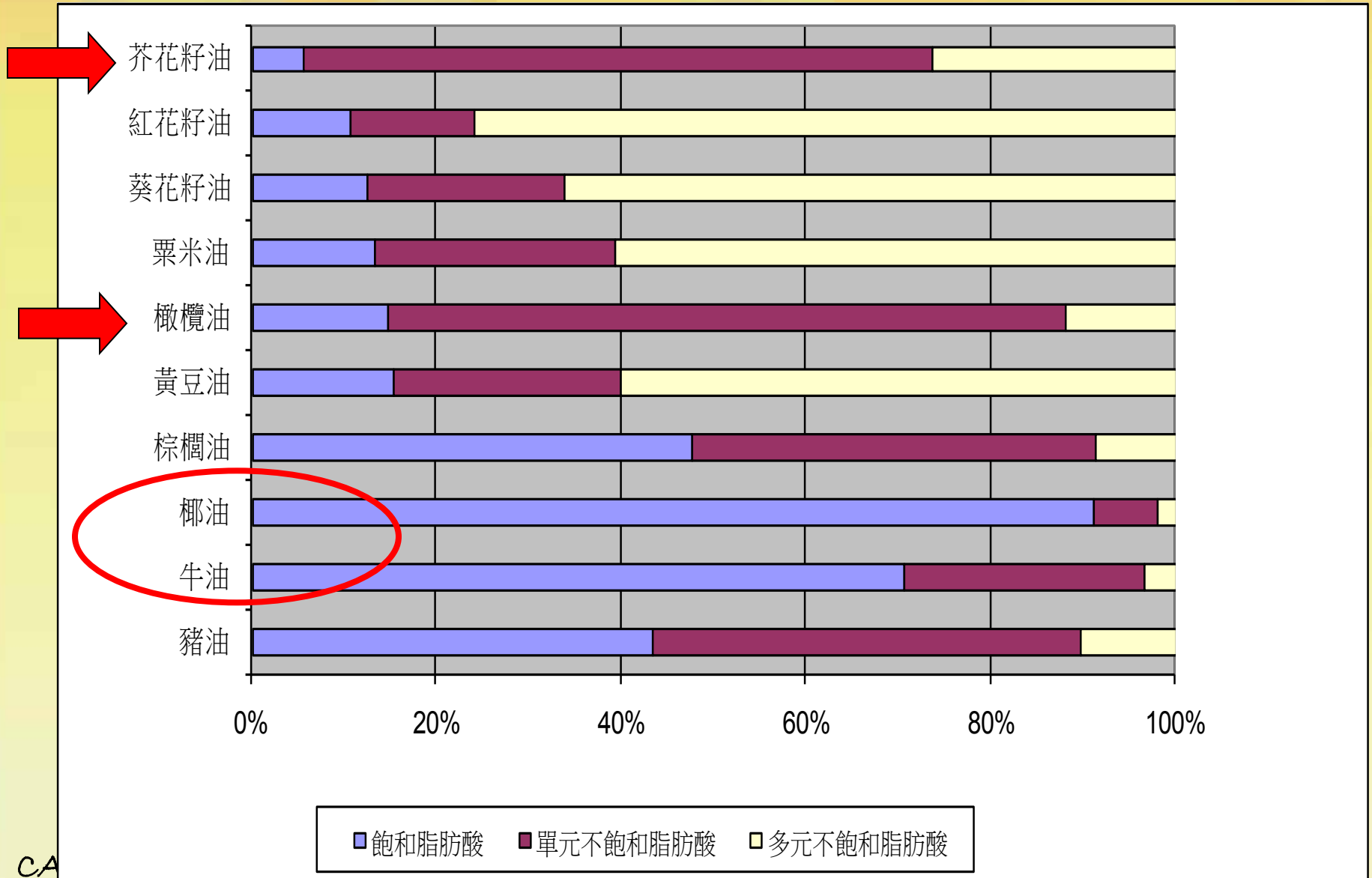
 三脂甘油

脂肪酸與心血管健康

多元不飽和脂肪

- 粟米油，魚油
- ↑好膽固醇及壞膽固醇

各種食油中脂肪酸的比例



反式脂肪

- 透過「氫化」過程，將氫加到植物油中的不飽和脂肪酸，使植物油變成像牛油般的固體狀的人造牛油

降低好膽固醇
增加壞膽固醇

反式脂肪

- 氫化植物油
- 氫化菜油
- 半氫化油
- 固體菜油
- 酥油
- Shortening
- Hydrogenated Vegetable Oil
- Partially-hydrogenated Vegetable Oil

各種食物中的反式脂肪

(每日<2.2克)

食物	份量	反式脂肪 (克)
椰絲奶油包	1個(~90克)	1.4-1.8
牛角酥	1個(~40克)	0.9-1.0
蛋撻	1個(~70克)	0.2-0.5
葡撻	1個(~50克)	0.8
雞批	1個 (~85克)	0.4-0.8
蛋卷	5條	0.2-0.5

資料來源: 食物安全中心

http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_05.html

CADENZA Training Programme

纖維

穀麥、蔬菜/水果

水溶性纖維

降膽固醇

非水溶性纖維

增加便量，
預防便秘

纖維

蔬果纖維 1克 → ~2克大便

穀麥纖維1克 → ~3-9克大便

豆類蛋白質

- 代替動物蛋白質
- 降低總膽固醇和壞膽固醇
- 含有多元不飽和脂肪和纖維

抗氧化劑

- 增加維他命A, C和 E 減低壞膽固醇氧化
- 奧米加3 魚油
- 建議每星期進食最少2次，每次約2-3兩
- 魚, 橙, 草莓, 紅蘿蔔等

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

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

討論

討論

1. 張婆婆74歲，1.52米高，68公斤重。患有高血壓，心臟病，現服食血壓藥及薄血藥。鄧婆婆與家人同住，傭人負責膳食。每天喜歡到茶樓飲茶。因牙齒不好所以甚少吃蔬果

以下是張婆婆的飲食

早餐:粉果2隻，一盅鳳爪排骨飯

午餐:白飯 $\frac{1}{4}$ 碗，咸牛肉煎蛋餅，梅菜蒸鯪魚

下午茶:菠蘿包1個，鹵水雞腳5隻

晚餐:白飯1碗，榨菜蒸牛肉，煎紅衫魚，花生雞腳湯2碗

- 你認為她的飲食對她的健康有什麼影響？
- 作為她的照顧員，你會怎樣幫助她改善飲食呢？

討論

2. 陳伯60歲，1.65米高，63公斤，腰圍37寸。年少時酗酒，一向有高血壓及肺病，2年前發現膽固醇過高，堅拒服食藥物。陳伯日間子女工作，晚上才會一起吃飯。

以下是陳伯的飲食

早餐: 咖啡一杯

午餐: 味菜牛柳絲炒麵一碟，奶茶一杯

下午茶: 花生，啤酒2罐

晚餐: 白飯1碗，麵豉蒸排骨，蒸魚，炒菜心少許

- 你認為他的飲食對他的健康有什麼影響？
- 作為他的照顧員，你會怎樣幫助他改善飲食呢？

~第一課完~

下星期見~