

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17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

內容

- ⊕慢性腎病的數據
- ⊕慢性腎病的成因、診斷及飲食
- ⊕慢性阻塞性肺病的數據
- ⊕慢性阻塞性肺病成因、診斷及飲食

慢性腎病的數據

- 香港現時有~10%的病人患有不同嚴重程度的腎病
- 有~6000名病人患有嚴重腎病
- 每年多達1000名新患上腎衰竭，需要接受腎臟透析治療 (洗腎)

每100宗洗腎新症中，60個為乃糖尿病引起

慢性腎病

- 腎臟功能漸漸變差
- 可透過血液及尿液蛋白質測試發現
- 初期徵狀並不明顯
 - 疲倦、身體發癢、噁心、手/腳/腳跟浮腫、氣促、血尿、肺水腫
- 平均40歲以後，腎臟功能便慢慢減退，衰退速度每年下降1%，<30%或以下才出現病徵

腎臟 有什麼功能？

腎臟

1. 過濾血液中的廢物 (尿素、肌酸酐等)
2. 製造紅血球生成素
 - 刺激骨髓製造紅血球
3. 製造腎激素
 - 調節身體水份和電解質 → 控制血壓
4. 分泌賀爾蒙
 - 排走身體多餘的水份
5. 製造維他命D
 - 調節身體的鈣質和磷質

慢性腎病高危人士

- 高血壓
 - 增加張力在腎臟的小血管中，阻礙腎臟血液過濾過程
- 糖尿病
 - 血糖過高會破壞腎臟的過濾細胞，從而影響腎臟過濾毒素及廢物
 - 30%糖尿病患者會有腎臟併發症
- 經常服食非類固醇消炎藥
- 年紀大
- 心血管疾病
- 腎病/腎炎
- 蛋白尿

腎衰竭

腎臟未能排出足夠的量和質的尿液，
以致血液中的廢物和毒素無法清除，
便會損害其他重要器官

腎臟嚴重地損壞，逐漸失去功能以至衰竭

腎衰竭

第一期	第二期	第三期	第四期	第五期
腎功能 輕微損 壞 + 正 常腎小 球過濾 率	腎功能 輕微損 壞 + 輕 微下降 腎小球 過濾率	中等程度 腎小球過 濾率下降	嚴重腎 小球過 濾率下 降	腎衰竭
飲食/體重控制		控制血壓 <130/80 mmHg	腎性 貧血	洗腎

檢測

1. 體重變化 (水腫)

2. 血液報告

– 血蛋白 Serum Albumin

– 尿素 Urea

– 肌酸酐 Creatinine

– 糖化血紅素 HbA1c

– 血糖 Blood glucose

– 膽固醇/三脂甘油酸 Serum cholesterol/ triglyceride

– 血紅素 Hemoglobin

– 鉀質/磷質 potassium/phosphorous

檢測

3. 臨床報告

- 高血壓
- 糖尿病等

4. 藥物

- 利尿劑、降磷藥等

5. 飲食

- 記錄過去的飲食

6. 生活模式

- 運動

你認為腎病病人在飲食上
需要注意那些營養素??

腎病飲食的重要性

- ◆ 達致足夠營養
- ◆ 減少腎臟過濾過多廢物
- ◆ 減慢腎臟衰竭的速度
- ◆ 減低水腫的情況
- ◆ 降血壓/減重 (如有需要)
- ◆ 避免患上腎病引起的骨病
- ◆ 改善腎病病人的生活質素

腎病飲食要注意...

- 蛋白質
- 鈉質
- 鉀質
- 磷質
- 水份

蛋白質

- 蛋白質攝取量在乎
 - 病人體重
 - 腎衰竭的程度
 - 治療
- 慢性腎病 – 低蛋白餐
- 血液/腹膜透析(「洗腎」) – 需要增加蛋白質來填補洗腎時流失的蛋白質

蛋白質

不可太多 因蛋白質 → 代謝分解後會變尿素

- 尿素過多 → 疲倦、噁心、食慾不振、神智不清

不可太少

- 肌肉流失
- 缺乏能量

蛋白質換算法

- 高生物價值蛋白質 (7克蛋白質)
- 低生物價值蛋白質 (2克蛋白質)

鈉質

- 調節/控制血液、水份和電解質
- 亦幫助肌肉收縮時的神經傳送

- 血液中鈉質過高
- → 影響血壓
- → 加劇水腫情況

避免進食鹽分高的食物如: 醃菜、濃味食物/味精、醬汁等

磷質

- 磷質和鈣質是維持骨質/牙齒健康及保持神經及肌肉運作的重要元素
- 腎衰竭的病人，身體排走磷質的能力下降
 - 血液中的磷上升
 - 皮膚痕癢、骨痛和引致脆骨
 - 影響血液中磷和鈣的平衡
 - 血管硬化
 - 骨質疏鬆和骨折
- 需服食降磷藥

水份

- 腎功能下降，身體水份未能有效排走
- 引致水腫/身體浮腫
- 水份攝取視乎尿液排量、血壓及身體水份平衡
- 攝取過多會引致水腫、氣促和高血壓

水份

- 是指任何食物是液體、流質或固體食物會溶化為液體

鉀質

- 服食血壓藥、中草藥、日常飲食攝取過多鉀質
- 有助平衡身體的水份及酸鹼度控制，和肌肉神經活動

什麼情況下會增加 血液中的鉀質？

感染

運動

缺水

體重下降

什麼情況下會使血液 中的鉀質下降?

嘔吐

傷口

利尿藥物

高鉀質食物?

香蕉	芒果	木瓜	蘋果	白菜	青瓜
西芹	芥蘭	提子乾	蕃茄	西蘭花	草菇
豆角	雲耳	木耳	椰菜花	薯仔	馬蹄
車厘子	罐頭水果	橙	柑	鮮菠蘿	梨

腎病病人要減少攝取鉀質

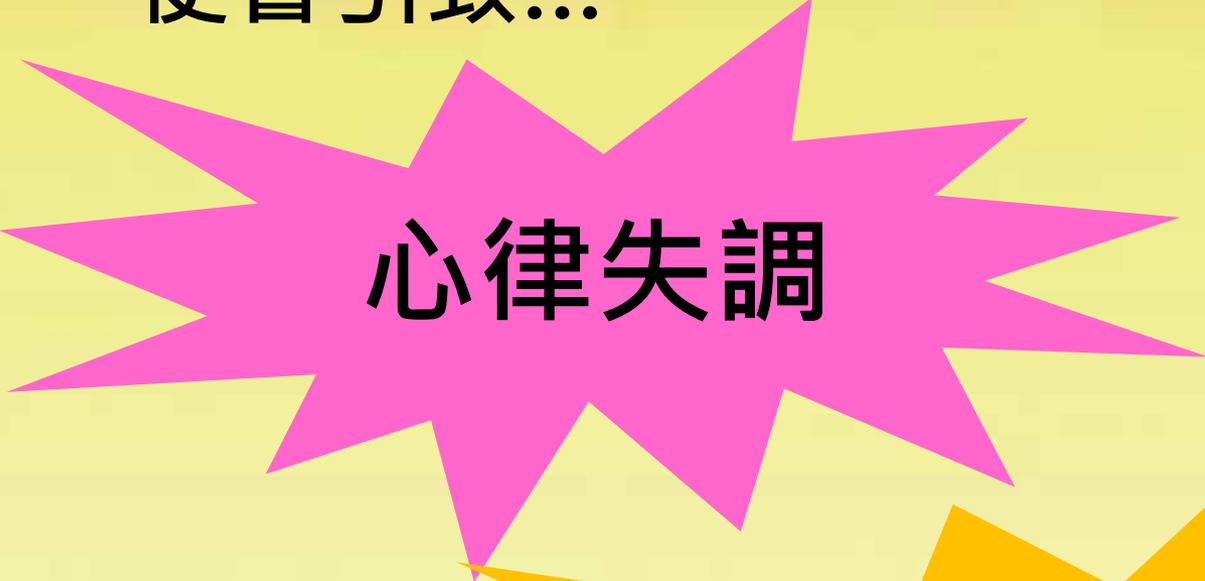
但飲食上如何避免
鉀質？

飲食上避免鉀質

- 選擇較低鉀質的蔬果
- 把綠葉蔬菜浸在大量水中，再放入沸水中灼熱 (切記不要飲用灼菜水!)
- 根莖類蔬菜如:番薯、薯仔等，要先去皮，切成薄片，浸水後再煮

血液中鉀質 過高會怎樣？

鉀質無法排走，令體內鉀質水平上升，
便會引致...



心律失調



心臟停頓

腎性貧血

腎臟其中一個功能

◆ 製造紅血球生成素

— 刺激骨髓製造紅血球

- 慢性腎病病人的腎臟受到破壞，亦隨著年紀增加而衰退，腎臟製造紅血球生成素的能力減低
- 骨髓減少製造紅血球便造成貧血

貧血

性別	血色素
男	<13.5 g/100ml
女	<12.0 g/100ml

血液透析

- 末期腎衰竭需要用透析來維持生命
- 利用導管從身體抽出血液，引流至人工腎臟(透析器)，在人工腎內進行透析過濾，最後已淨化的血液會從另一導管回流進體內。

腹膜透析

- **腹膜透析**是在腹腔注入透析溶液，利用人體內的腹膜過濾，清除血液中新陳代謝的廢物及多餘水分。

資料來源:

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%85%B9%E8%86%9C%E9%80%8F%E6%9E%90>

腹膜透析

家居腹膜透析可分為兩類：

1. 連續性可攜帶腹膜透析

- 每日進行2至4次。病人在透析進行時可進行其它活動。

2. 自動腹膜透析

- 在病人睡眠時進行。

資料來源:

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%85%B9%E8%86%9C%E9%80%8F%E6%9E%90>

- 香港洗腎中心有限公司
- 東華三院血液透析中心
- 香港腎臟基金會有限公司
 - 九龍城洗腎中心
 - 賽馬會洗腎中心

http://www.hkkf.org.hk/c_services.html#kcdc

- 香港綜合腎科中心
- 國際獅子會腎病教育中心及研究基金洗腎中心
- 國際獅子會腎病教育中心及研究基金陳黃秀華紀念洗腎中心
- 樂道健康院

慢性阻塞性肺病

您有出現過下列問題嗎？

1. 數年來，每年總有至少 3 個月每日都有痰多咳嗽的情況。
2. 在患傷風或感冒後久咳頻密。
3. 在進行一些以往能輕易應付的日常活動時，出現越來越嚴重的氣促。
4. 晚間或運動後喘鳴發作。

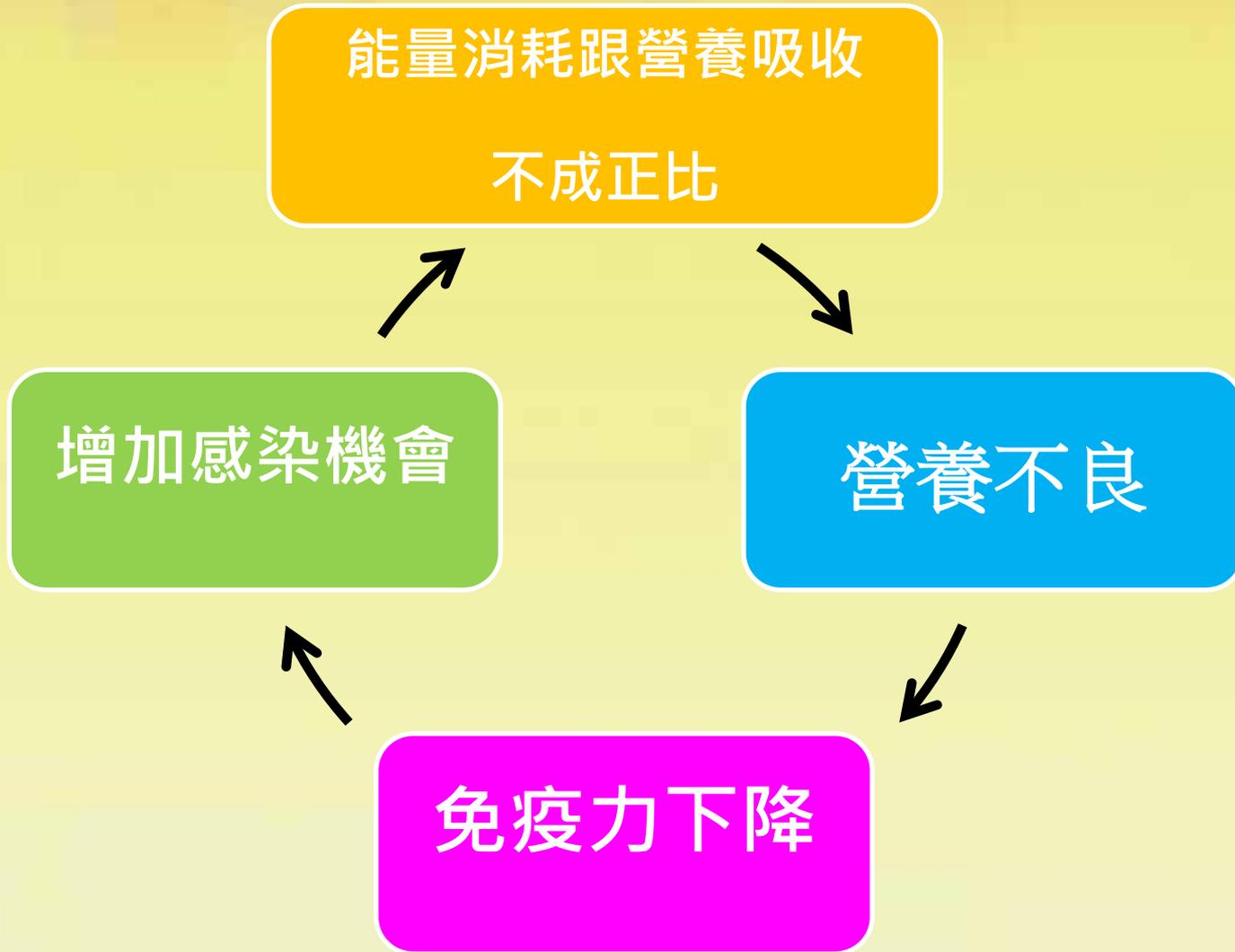
若您有以上任何一種問題
並且曾經吸煙或目前為吸煙者
您可能已患有慢性阻塞性肺病!

慢性阻塞性肺病

- 是一個難以完全根治的慢性氣管疾病(慢性支氣管炎及肺氣腫)
- 患者的細氣管會收窄，肺部吸收氧氣功能變差，令呼吸受阻
- 慢阻性肺病患者的1秒內呼氣容積較正常不吸煙者低三至四倍
- 嚴重者更需要透過高濃度的氧氣維持正常呼吸

飲食調節

慢阻性肺病飲食



慢阻性肺病飲食

美國肺科協會研究指出
慢阻性肺病病人用於呼吸量的熱量比一般人
高出10倍

➡ 補充身體所需熱量和營養

- ✓ 能減慢病情退化速度
- ✓ 幫助提升活動能力

慢阻性肺病飲食

1. 高熱量 (高蛋白質/適量脂肪)
 - 但不是碳水化合物
 - 因碳水化合物消化後會產生大量二氧化碳，加重患者的呼吸負荷

慢阻性肺病飲食

2. 補充維他命A、B、C及E 以增強抵制力

維他命A: 橙紅色食物

維他命B: 麥皮、香蕉

維他命C: 奇異果、薯仔

維他命E: 大部份的食物都含維他命E – 魚、
蛋、果實、蔬果等

慢阻性肺病飲食

患者經常咳嗽痰多

3. 避免進食容易製氣的食物

- 如: 黃豆、西蘭花、椰菜花

4. 建議每天飲用足夠的清水，幫助沖淡痰液

- 如患者有其他慢性病，應徵詢醫生及營養師意見為患者計算營養飲食，以改善營養不良的情況

慢阻性肺病飲食

- ④ 切忌吃得太飽、應少食多餐
- ④ 進食時不應同時吃飯及喝湯/喝水，以減少肚脹形成的氣體問題
- ④ 少食可選高熱量的食物，如：(少糖)豆腐花、燉蛋，麥皮加蛋等
- ④ 把食物切成細件及弄至軟身，減少咀嚼食物的能量

~第三課完~

下星期見~