

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

公眾講座(一)

長者好體魄，流感唔駛怕

7-12 -2011



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

香港中文大學那打素護理學院： 「流金頌」培訓計劃



由該機構
Fundel by



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

香港中文大學醫學院那打素護理學院

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。
- 對非專業老年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：

- 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

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: 老年人的心理社會及心靈照顧

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

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚
公眾講座(一)

長者好體魄，流感唔駛怕

內容

- 概覽香港傳染病
- 流感的種類
- 正確的流感處理方法
- 預防流感的方法
 - 手部、個人、環境衛生常識
 - 防疫針注射
 - 運動對長者的好處

概覽香港傳染病

流感

流感的種類

- 季節性流感
- 禽流感
- 人類豬型流感
- 流感大流行

病原體

- 由病毒引致的疾病，傳染性極高
- 有三種類型：甲型、乙型及丙型，其中以甲型較為常見
- 香港最常見的甲型流感：**H1N1及H3N2**

- 甲型流感表面
 - 有二種抗原血凝素 (H)
 - 神經胺酸酶 (N)再細分為不同的亞型

導致人積類流感的主要有三種：
(H1, H2, H3)

季節性流感

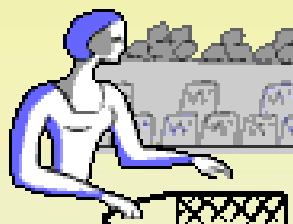
- 流感會不時變種，導致流感廣泛傳播，當局須定期重新研製流感疫苗
- 在香港，流感肆虐而病例最多的月份是
一至三月和七、八月

病徵

- 發燒
- 頭痛
- 肌肉疼痛
- 流鼻水
- 咳嗽及喉嚨痛
- 通常病情較輕微

傳播途徑

人多擠迫的密閉環境中經空氣或飛沫傳播
亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。



潜伏期

通常約一至三日

禽流感

雀鳥中出現的禽流感

- 禽流感通常由甲型H5N1及H9N2流感病毒引起
- 禽流感病毒一般只影響鳥類，但豬隻及貓科動物（貓、虎等）也偶然會受感染
- 所有鳥類均有可能受禽流感病毒感染，而家禽則特別容易染病，並會迅速發展為流行病。

人類中出現的禽流感

- 人類與染病活禽鳥近距離接觸，有可能感染某些種類的禽流感病毒
- 到目前為止，禽流感病毒在人類之間的傳播能力十分低
- 市民若沒有接觸受感染的活家禽或雀鳥及其糞便，就無須過份擔心會患上禽流感



預防禽流感



- 盡量避免接觸活鳥和家禽及其糞便，糞便中可能帶有禽流感病毒
- 如曾接觸活鳥或家禽或處理其糞便後，要立刻用□液和清水洗手
- 家禽肉類和蛋類要徹底煮熟方可進食



- 旅客前往出現禽流感感染個案的地區後若有流感徵狀，應立即找醫生診治，**告知醫生近期到過的國家，並要戴上口罩**，以防傳染他人。

甲型(H1N1)2009流感 (即人類豬型流感)

- 於2009年4月首次在墨西哥和美國出現人類確診個案
- 在2009年中出現流感大流行
- 甲型(H1N1) 2009流感病毒與由其他季節性流感病毒所引致的流感相似



<http://youtu.be/IWV3q3UacOE>

醫學視頻 - 科研超強流感疫苗

流感大流行

- 自十六世紀有文獻記載流感大流行以來，每一世紀平均出現了三次爆發，每次相隔十到五十年不等
- 當流感病毒的表面抗原出現抗原轉移（重大改變）時，就會產生能造成大流行的病毒品種
- 當一種與近期在人類之間流行的流感病毒有顯著不同的新型流感病毒出現時，才會發生
- 由於人類對這種新病毒的抵抗力有限，甚至根本沒有抵抗力，所以新病毒能夠在人與人之間輕易傳播，更迅速及廣泛，和引起疾病



**怎樣分辨
流行性感冒
與
傷風？**

怎樣分辨流行性感冒與傷風？

病徵	傷風	流行性感冒
發燒	很少	通常高燒(102-104°F)會持續3-4天
頭痛	很少	通常，可以很嚴重
肌肉疼痛	有時，輕微	通常，經常很嚴重
疲倦乏力	有時，輕微	通常，嚴重，可持續2-3星期或以上
鼻塞	通常	通常
流鼻水	通常	有時
喉痛	通常	通常
咳嗽	有時，輕微	可以很嚴重
併發症	不常有	肺炎、呼吸衰竭，可危害生命

治理方法

治理方法

- 通常在**2至7**日內自行痊癒
- 退燒藥及咳藥水有助紓緩症狀
- 患者應注意個人□生，防止病毒散播
- 如抵抗力較弱或出現病情惡化的徵象，例如持續發燒或氣促，應盡早求診
- 抗病毒劑如特敏福能有效對付甲型流感，但**必須**經由醫生處方

聽說中藥板藍根、銀翹散對治療感冒很有效，可以用這些中藥來預防感冒嗎？

- 感冒分不同的類型，病人須由中醫師就不同的病因、徵狀、體質等情況，診斷所患感冒的類型，對證下藥
- 市民使用中藥預防或者治療感冒，須先請教中醫師，不應胡亂服用

預防流感的方法

預防方法

1. 維持良好個人及環境衛生
2. 保持雙手清潔，並**用正確方法**洗手
3. 雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)
應立即洗手
4. 掩口鼻打噴嚏或咳嗽
5. 妥善清理口鼻排出的分泌物

6. 增強抵抗力

- 均衡飲食
- 適量運動
- 充足休息
- 避免過度緊張和避免吸煙

7. 在流感高峯期，最好避免前往人多擠迫、空氣流通情況欠佳的公眾地方

8. **注射流感疫苗**

洗手???
帶口罩???



正確潔手方法

1. 開水喉洗濯雙手
2. 加入梘液，用手擦出泡沫
3. 最少用**二十秒**時間揉擦手掌、手背、指 隙、指背、拇指、指尖及手腕
4. 揉擦時切勿沖水，洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨

5. 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾
6. 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，可先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上；或潑水將水龍頭沖洗乾淨



一切從 家居生活 開始

應該怎樣做呢？



家居衛生

- 保持室內空氣流通
 - 應打開窗戶，保持空氣流通
 - 可使用風扇或抽氣扇，增加室內空氣流通
 - 保持空調設備正常運作
 - 應經常及定期清洗隔塵網

- 保持家居衛生整潔

- 家具應定期抹拭

- 使用可清洗的地墊

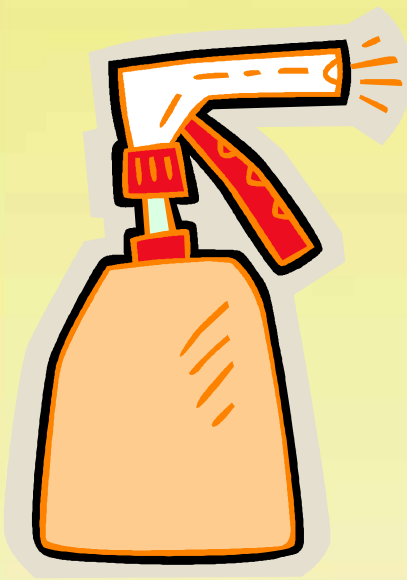
- 定時更換及清洗被單枕套、毛巾及衣服

- 垃圾應包好，放置於有蓋的垃圾桶內

- 如廁後必須沖廁



漂白水的使用




- 我對黏膜、皮膚及呼吸道具刺激性
- 容易和其他物質產生化學作用
- 過量使用會產生有害物質，影響環境生態

要小心使用

稀釋漂白水

- 確保空氣流通
- 用凍水稀釋，因熱水會分解成分
- 一般家具清潔 (1:99)
- 被沾污的衣物，物件，地方 (1:49)
- 消毒完的物件要以清水沖洗及抹乾
- 消毒完的清潔用具浸於**1:99**的漂白水三十分鐘，以清水沖洗及抹乾

- 勿用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面
- 若濺入眼睛，應以清水沖洗至少**15**分鐘
- 未稀釋的漂白水在陽光下會釋出毒氣，故要存於陰涼地方
- 經稀釋的漂白水應在二十四小時內用完



**稀釋
漂白水
要注意什
???**

接種季節性流感疫苗
是預防季節性流感及其併發症
的有效方法之一

季節性流感疫苗常見問題

- 季節性流感是：
 - 在每年流感季節中，人與人之間廣泛傳播和引起疾病的流感病毒



疫苗資助計劃月底展開

http://youtu.be/FYx_yxqfBSA

誰該接種季節性流感疫苗？

- 居於安老院舍的長者；
- 居於殘疾人士院舍的長期宿友；
- 五十歲或以上的人士；
- 有長期健康問題的人士，包括肥胖人士（體重指數30或以上）；
- 醫護人員；
- 六個月至五歲的幼兒；
- 孕婦；
- 家禽業從業員；及
- 從事養豬或屠宰豬隻行業的人士

長期健康問題包括

- 患有長期心血管疾病(患有高血壓但無引發併發症的人士除外)
- 肺病、新陳代謝疾病或腎病
- 肥胖（體重指數 30 或以上）肥胖被視為流感併發症的獨立危險因素
- 免疫力低的人士
- 長期服用亞士匹林的兒童或青少年(六個月至十八歲)
- 患有長期神經系統疾病，以致危及呼吸功能、或難於處理呼吸道分泌物、或因此病增加異物吸入肺內風險的人士

疫苗組合

- 2011 至2012年北半球地區的疫苗組合
 - 類甲型 / 加利福利亞/7/2009(H1N1) 病毒
 - 類甲型 / 柏斯/16/2009(H3N2) 病毒
 - 類乙型 / 布里斯本/60/2008 病毒

疫苗種類

- 滅活流感疫苗
 - 6個月或以上人士，包括長期病患者
- 減活流感疫苗
 - 2歲至49歲人士，非懷孕，不適合長期病患者

不良反應

- 滅活流感疫苗
 - 局部反應，如痛楚、腫脹 (15 – 20%)
 - 發燒、肌肉疼痛 (1 – 10%)
 - 吉巴士綜合症(一百萬接種人士，1 - 2 宗)
 - 多神經炎綜合症
 - 患者逐漸四肢無力，失去反射現象
 - 腦膜炎(三百萬接種人士，1 宗)
 - 嚴重過敏反應(一千萬劑疫苗接種中，9 宗)

不良反應

- 減活流感疫苗
(10%或以上)
 - 流鼻水
 - 鼻塞
 - 發燒(2-6 歲， >37.8 度)
 - 喉嚨痛

運動對長者的好處

http://healthyageing.sphpc.cuhk.edu.hk/exercise_ch.htm

香港人生活調查

- 1999年健康生活調查結果顯示
 - 51%男性和47%的女性，在過去一個月內有參與體育或運動
 - 年青人的運動參與運動的數字隨著年齡增長而下降
- 另一項2001年有關香港人的體力活動研究亦顯示
 - 36%的成年人缺乏體力活動
 - 只有23.7%的成年人的體力活動量達到健康的水平

- 健康長者
 - 應每週進行最少**150**分鐘中等強度的帶氧體能活動
 - 或最少**75**分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。
- 每次進行帶氧活動應最少維持**10**分鐘
- 不能達到所建議的體能活動量的長者，應按照本身的體能及健康狀況，盡量多活動

長者（65歲及以上）

- 這年齡組別的長者，體能活動包括
 - 日常生活、家庭及社區內進行的消閒體能活動
 - 交通往來（如步行或踏單車）
 - 職務（若長者仍須工作）
 - 家務雜項、遊戲、競賽、體育或有計劃的運動

運動對長者的好處

- 改善體能、延年益壽
- 平衡肌肉與脂肪的比例以控制體重
- 改善心臟和肺部功能
- 減低長者患上常見疾病的風險
 - 心臟病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、骨折和癌症等
- 改善情緒狀況及提高自我形象，減少抑鬱和焦慮等負面情緒
- 改善生活質素

- 專家普遍 推薦：
 - 每天做**30**分鐘中等強度的運動可促進身體健康
 - 可以選擇一次過把運動完成，或於一天內分段以每段十至十五分鐘的方式進行，同樣能達致相同的效果

一套均衡的長者運動應包括

- 耐力運動
- 負重運動
- 平衡力運動
- 伸展運動

耐力運動

- 改善心肺功能，改善體能
- 步行
- 游泳
- 踏健身單車
- 踏單車
- 球類活動
- 跳舞
- 拖地

負重運動

- 強化骨骼和肌肉，舒緩關節疼痛
- 舉／踢沙包
- 身體主要肌肉： 肩膊肌肉、上臂肌肉(二頭肌及三頭肌)、上下背肌、臀部肌肉、大腿肌肉、小腿肌肉、足踝肌肉)
- 舉重

平衡力運動

- 減低跌倒和骨折的風險
- 太極
 - 前後腳一字步行
 - 單腳企立
 - 踏梯級
 - 腳尖、腳跟企立

伸展運動

- 提高活動的柔韌性，改善姿勢

- 太極

伸展運動

(身體主要肌肉：頸部肌肉、肩膊肌肉、上臂肌肉、手腕肌肉、臀部肌肉、大腿肌肉、小腿肌肉、足踝肌肉)

http://healthyageing.sphpc.cuhk.edu.hk/exercise_ch.htm

	耐力運動	負重運動	平衡運動	伸展運動
益處	改善心肺功能 改善體能	強化骨骼和肌肉 舒緩關節疼痛	減低跌倒和骨折的風險	提高活動的柔韌性 改善姿勢
活動／運動例子	步行 游泳 踏健身單車 踏單車 球類活動 跳舞 拖地	舉／踢沙包 (身體主要肌肉*) 手拉滑輪 舉重	太極 前後腳一字步行 單腳企立 踏梯級 腳尖、腳跟企立	太極 伸展運動 (身體主要肌肉+)
頻率	每星期三至七天	每星期二至三天	每星期一至七天	每星期一至七天
次數	每次 20-60 分鐘	一至三組主要肌肉，每組重覆做八至十二次	每次 15-30 分鐘	每組肌肉伸展三次每次 20 秒
進展	加長運動的時間 加快運動的速度	增加重量	增加難度如: 由雙手扶檯凳進步到不用扶手	逐步增加伸展幅度，達至輕微拉扯感覺，但不要過份伸展
安全／注意事項	吸收足夠水份以防脫水現象 緊記進行運動前的熱身及運動後的靜止前運動 穿著吸震及平底運動鞋	保持緩慢、順暢及穩定的動作 避免急速及不流暢的動作 不要強忍呼吸 發力時呼氣，放鬆時吸氣 避免連續兩天做同一組肌肉	注意環境安全，留意有否障礙物 如進行平衡活動時不太穩定，應有人從旁協助	保持緩慢及穩定的伸展動作 避免伸展過度而引致疼痛

(*)負重運動的主要肌肉：肩膊肌肉、上臂肌肉(二頭肌及三頭肌)、上下背肌、臀部肌肉、大腿肌肉、小腿肌肉、足踝肌肉

(+)伸展運動的主要肌肉：頸部肌肉、肩膊肌肉、上臂肌肉、手腕肌肉、臀部肌肉、大腿肌肉、小腿肌肉、足踝肌肉

確保安全

- 運動前後要做熱身運動和舒緩運動
- 穿著防滑及吸震的運動鞋
- 穿著舒適及輕便的衣物
- 避免進食後立刻做運動
- 於進行運動前、中、後期都要喝足夠飲料以防脫水
- 循序漸進至適當的目標

- 遇有扭傷或受傷的情況應立即停止運動。
- 如遇有下列情況，應立即求醫：包括極度疼痛、運動後有顯著胸痛、嚴重腫脹或關節變形等。
- 長期病患者如心臟病、高血壓、糖尿病及關節炎患者或已長期沒有參與任何運動的人士，開始運動計劃前應諮詢醫生或治療師的意見。

甩手功 八段錦

祝各位
健康好體魄
流感唔駛怕

Resource Centre for Healthy Aging, SH Ho Centre for Gerontology and Geriatrics (2010). Retrieved from http://healthyageing.sphpc.cuhk.edu.hk/exercise_ch.htm accessed on 27 Sept 2011

Centre for Health Protection, HKSAR (2011). Retrieved from http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/18632.html accessed on 16 Sept 2011