

香港中文大學醫學院那打素護理學院
流金頌培訓計劃 –CTP002：老年人的心社靈照顧

公眾講座：長者對慢性疾病的適應：從心理社會層面出發



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

公眾講座

長者對慢性疾病的適應
：從心理社會層面出發

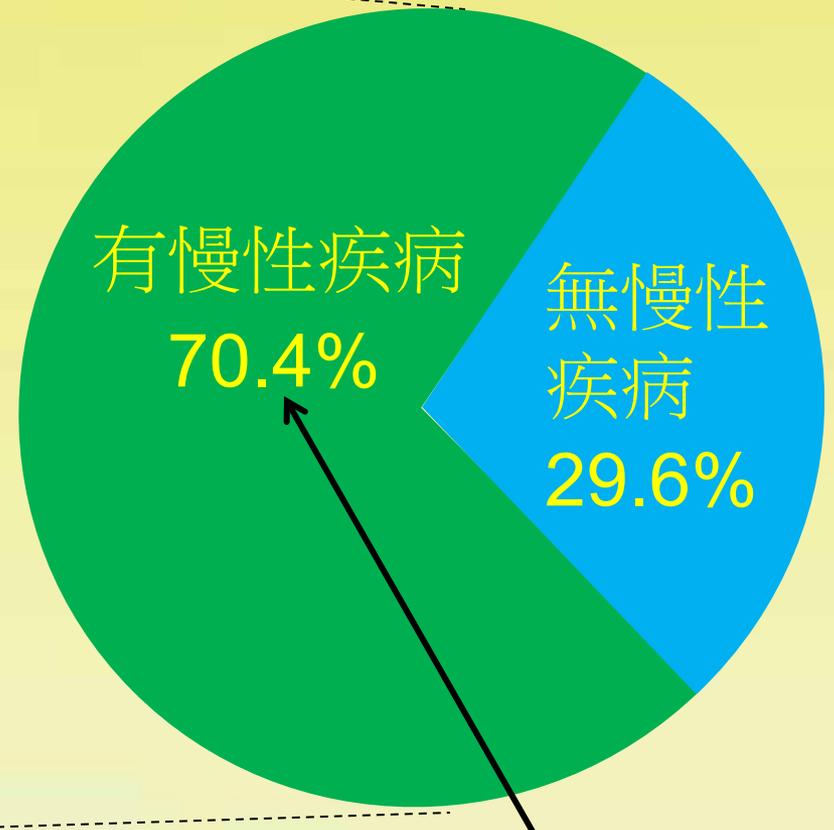
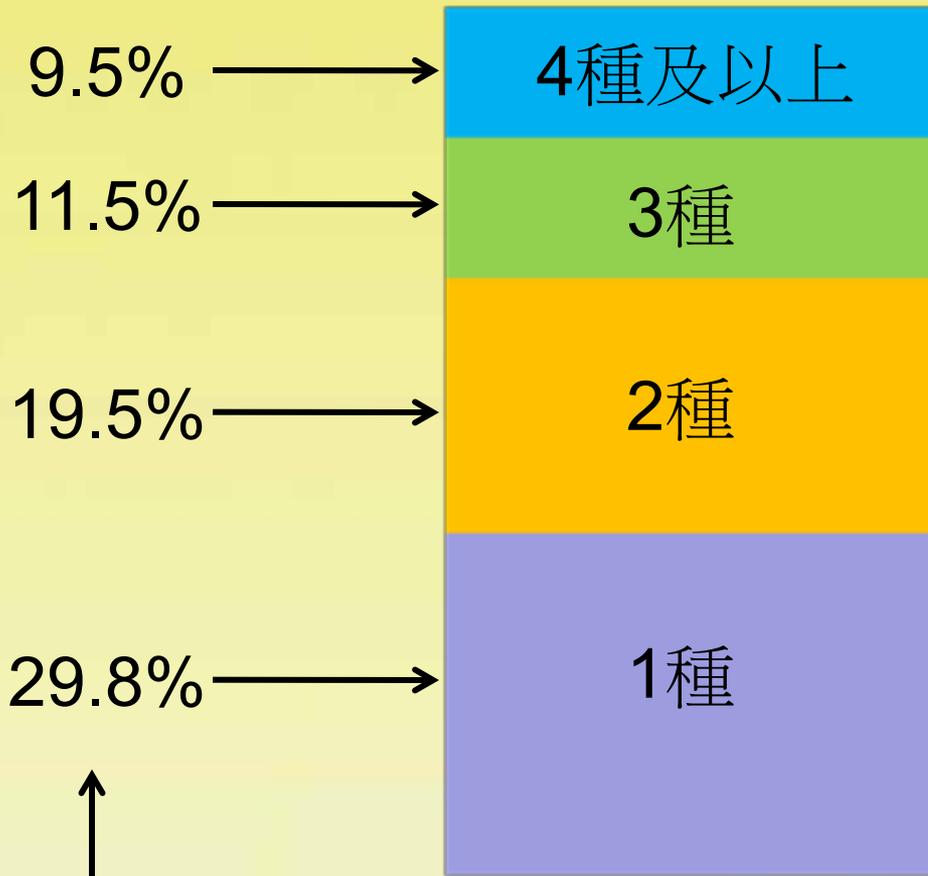
講座簡介

1. 本港長者患慢性疾病的情況
2. 慢性病患對病人帶來的一般影響
3. 慢性疾病帶來心理及社交層面上的影響及處理方法
4. 透過心理及社交層面的方法幫助高血壓、糖尿病、關節炎、心臟病患者適應
5. 香港一些慢性病的病人及家屬的自助組織

長者患慢性疾病的情況

有多少種慢性疾病

有否慢性疾病



佔家居長者的百分比

包括不需要定期接受治療的慢性疾病

長者最常見的慢性病



高血壓



糖尿病



關節炎



眼疾



膽固醇過高



心臟病

慢性疾病對病人 帶來的一般影響

經常的疲勞或疼痛
外表的改變
身體能力下降
個人的獨立性降低，如自我照顧能力
經濟困擾增加

慢性疾病引致 的心理反應

心理反應受多種因素影響

疾病的輕重緩急；痛苦程度；病人對疾病的認識；
病人想像中的病情輕重；病人的心理素質；病人的
不同性格

心理反應受多種因素影響

有時，即使罹患一種嚴重的慢性疾病，可能因患者認為與醫生無緣、不信醫生的診斷、對疾病訊息不敏感，而沒有表現明顯的心理反應。

諱疾忌醫

當疾病使人受損，如影響就業、升學、移民、婚姻、經濟情況、生活或飲食習慣時，便可能出現諱疾忌醫的情況，忽視體內疾病訊息，延緩求醫。

賠償性精神官能症

相反，若疾病能使病人擺脫責任、減輕義務、獲得同情、找到公費醫療、營養補貼等「繼發性獲益」時，可能使病人不願出院，聽說有病則喜，特別是職業傷害、交通事故或鬥毆致傷時，尤其容易出現長期不癒，稱為賠償性精神官能症。

慢性疾病帶來心理及 社交層面上的影響 及其處理方法

因病情難以在短期內治愈

可能產生悶悶不樂、整天胡思亂想，惶惶不安。

因病情難以在短期內治愈

可能因為過份擔心而令病人胡亂求醫。

處理的方法

提醒病人不要輕信謠傳，盲目求醫。慢性病人應與良好的醫生盡力合作，依時覆診並經常向醫生查詢有關疾病的情況，這有利得到最好的指導及意見。

因病情難以在短期內治愈

當病情無好轉或當治療上稍有不如意時，就會煩躁焦慮及懷疑，這種心態會令病人提出過高的治療與護理要求、常責怪醫生或護士未細心治療或照顧，甚至認為醫護人員對自己不公。

因病情難以在短期內治愈

這種心態亦會令病人責怪家人未盡心照料、挑剔、任性等、因此導致人際關係緊張。

處理的方法

出現外向投射心理反應的原因，主要在於病人失去對疾病的信心。當疾病部分症狀緩解時，應及時肯定療效，使病人建立信心。告知病人家屬要有耐性、熱心照料，關心及體諒態度可使病人心情緩和。

內向投射心理反應

出現內向投射心態的病人經常壓抑不能接受的意念、感情和衝動，容易責怪自己，感到患病給家庭及他人帶來累贅、對疾病失去信心，因此失去生活信念、產生厭世消極意念。呈現抑鬱自責、自卑、退縮，甚至有自殺行動。

處理的方法

家屬的感情支持、醫生的鼓勵和繼續治療的保證是減輕或消除這類抑鬱反應的重要方法。

處理的方法

另外，要提高病人的信心及堅持力，使他們沉著地持續接受醫生的治療，讓長期的藥物將疾病戰勝。

處理的方法

提高病人的正面的心態，能增強病人的抵抗能力。
經常向病人灌輸正面及積極思想是十分重要的。

病人角色的習慣化

慢性病者原有的社會身分被病人角色取代。慢性病人一旦進入病人角色，會慢慢地覺察這是一個長期的過程，需要休養、服藥、打針和照料。這個心理適應過程，有利於慢性病的治療，使病人能面對現實、執行醫囑、配合治療。

處理的方法

在慢性疾病治療過程，既要讓病人好好休息，又鼓勵其進行適當活動，並為日後恢復工作或社會生活進行準備，使病人擺脫心理依賴，產生要康復的動機，以儘早達到心理上的康復。

遊戲

《健康是福，食得是福》

透過心理及社交層面
的方法幫助
高血壓患者適應

因生活創傷或變化刺激引致的高血壓

這種高血壓患者容易對別人有敵意、凶狠、好鬥的個性或心理特徵。

處理的方法

提高病人的靈性或宗教情操等，能有效降低其凶狠及敵意的性格或心態。可嘗試閱讀有關的書籍，或多接觸一些性格溫純的朋友，慢慢從朋友的生活或行為態度學習新的心態。

因A型性格引致的高血壓

A型性格或行為包括：個性強、抱負過高、固執、好爭辯、緊張急躁、說話大聲、易衝動、匆匆忙忙、充滿敵意、具攻擊性等。

處理的方法

鬆弛訓練對高血壓患者很重要。很多東西可以達到令人鬆弛的效果，如：瑜珈、書畫、輕音樂，甚至看電視或小說等。

透過心理及社交層面
的方法幫助
糖尿病患者適應

因緊張情緒引致的糖尿病

緊張激動的心理狀態，使交感神經興奮，因心率加快，使肝糖元及葡萄糖分解增加，因此刺激胰高血糖素分泌，抑制胰島素效應。因此，長期緊張刺激的情緒便導致糖尿病。持續緊張會使糖尿病惡化。

處理的方法

鬆弛訓練對因緊張所導致的糖尿病患者亦很重要。很多東西可以達到令人鬆弛效果，如：瑜珈、書畫、輕音樂、散步、太極拳，甚至看電視或小說等。

因為要長期控制飲食或體重而引致苦惱

處理的方法

鼓勵患者，以提升其堅持治療的信心及決心。多關心患者，讓其得到支持，以便有效消除苦惱的情緒。向專業人士詢問有效食療，以增加食物的選擇。

透過心理及社交層面
的方法幫助
關節炎患者適應

關節炎患者的心理特徵

關節炎患者因反復發作而導致個性出現：過份自我小心、疑病心理、憂慮不安、抑鬱情緒等。

處理的方法

鼓勵患者，以提升其堅持治療的信心及決心。多關心患者，讓其得到支持，以建立信心及積極思想，並更有效地消除疑病、不安與抑鬱等情緒。

因為長期痛症而引致心情煩躁

處理的方法

鬆弛訓練對因痛症所導致的煩躁心情很有幫助。很多東西可以達到令人鬆弛的效果，如：瑜珈、書畫、輕音樂、散步、太極拳，甚至看電視或小說等。

透過心理及社交層面
的方法幫助
心臟病患者適應

因A型性格引致的冠心病（心痛）

A型性格或行為包括：個性強、抱負過高、固執、好爭辯、緊張急躁、說話大聲、易衝動、匆匆忙忙、充滿敵意、具攻擊性等。

處理的方法

鬆弛訓練對因緊張所導致的糖業患者亦很重要。很多東西可以達到令人鬆弛的效果，如：瑜珈、書畫、輕音樂、散步、太極拳，甚至看電視或小說等。

強烈情緒與心律失常（心悸）

強烈情緒可引致猝死，如突然不幸引致的傷心、損傷威脅引致的恐懼、被當眾羞辱引致的憤怒、甚至過度喜悅等。而強烈抑鬱情緒亦可引致病發情況。

處理的方法

解除患者的壓力情緒狀況是非常重要的。因此，改善患者的生活環境，包括不良的居住環境或惡劣的生活環境，可以減輕心臟的壓力狀況。

焦慮與急性心肌梗塞

患者病發前常有焦慮心理反應，出現心跳加快、臉色蒼白或潮紅、皮膚發冷、血壓上升、手掌及腳趾等部位出汗增多。另外也可出現肌肉緊張發顫，腹肌收縮，胃有翻動感，有時雙拳緊握，甚至姿勢僵直等表現。這是病人對疾病或其他因素產生恐懼，過分擔憂等造成。

抑鬱與急性心肌梗塞

患者因生活或人際關係的緊張而出現自尊心降低，出現沮喪、絕望、無助、社會活動能力降低等。抑鬱在心肌梗塞發生後3-4天有加重趨勢。

處理的方法

鼓勵患者面對現實，認清自身的疾病，不要逃避生活的競爭，增強戰勝疾病的信心。

處理的方法

對帶有A型性格或行為的患者，要勸導他少參加有攻擊性和競爭性的活動，警告他避免過激行為，以免對預後有不良影響。

處理的方法

患者半數以上有莫名的苦惱情緒和長期虛弱，病後可能再次導致焦慮和抑鬱，醫生及家人應向患者給予充分的解釋，保證和告誡，支持鼓勵患者。

講座結束
多謝參加