

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

公眾講座 (三)

主題：輕鬆面對長者慢性病

2009年09月14日 (星期一)



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

高血壓

血壓

- 心臟將血液泵進血管時，血管壁所受到壓力稱為「血壓」。
- 量度血壓一般以毫米水銀柱（mmHg）為單位。

血壓

上壓

「收縮壓」或稱
「上壓」指心臟
收縮時加諸血管
壁的壓力；

下壓

「舒張壓」或稱
「下壓」指心臟
放鬆時血管壁承
受的壓力。

高血壓

- 根據世界衛生組織定義，高血壓
 - 指人體在**休息**的狀態下，
 - **經多次量度**，
 - 血壓高於**140 (上壓) / 90 (下壓)** 毫米水銀柱。

高血壓的徵狀

- 沒有明顯病症
- 小部份病者會有頭痛、頭暈、疲倦等現象
- 由於高血壓並不容易察覺，因此建議成年人每年最少一次量度血壓，以便及早發現問題所在。

糖尿病

糖尿病是一種
代謝失調/內分泌失調
的慢性疾病。
係反映了身體血液中的
糖份過高。

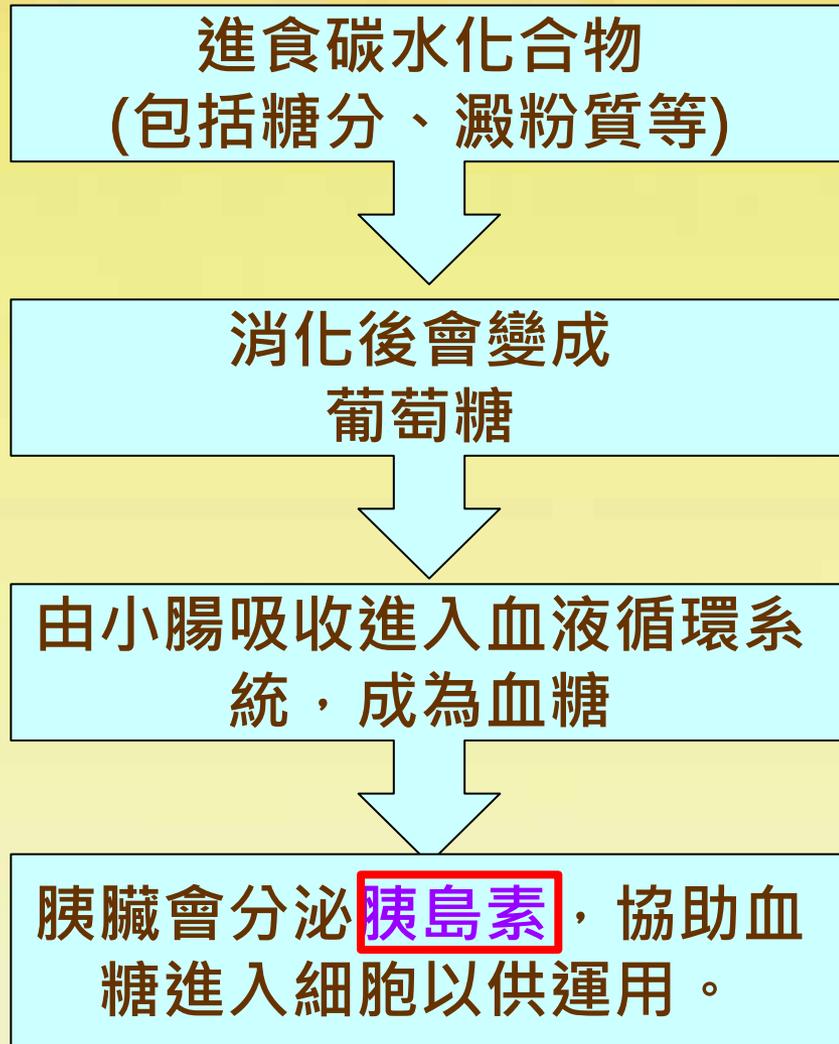


英文醫學名稱為 "Diabetes"
(多尿症) 或 "Diabetes
Mellitus" (糖尿病)。
而中國古代就稱之為"消渴",
這個名稱亦與它的多渴徵狀
相關。

胰島素的功用

- 胰島素由胰臟細胞分泌
 - 胰臟是一個腺體，位於胃和十二指腸之間
- 胰島素
 - 可以促進肝臟細胞和肌肉細胞將葡萄糖轉化為糖原

碳水化合物消化過程



- 在飽餐後，**胰島素**分泌會**增加**，糖份儲存在肝臟和肌肉內；
- 在兩餐之間，**胰島素**分泌會**減少**，肝臟和肌肉會將糖份釋出，保持血糖水平穩定，以便轉化為能量供應身體所需。

糖尿病的成因？

主要可分兩個主要成因

身體胰島素
分泌不足
(沒有鎖匙)

細胞對胰島
素感應不足
或產生抗拒
(門/門鎖壞了)



- 引致血糖水平長期過高；
- 過剩的糖份會經由尿液排出體外，導致患者的小便帶有糖份。

糖尿病大致可分為以下四類

- **I型糖尿病：**

- 以往稱為「胰島素倚賴型」，
- 與遺傳及自身免疫系統因素有關，令**製造胰島素的細胞受到破壞，完全不能製造胰島素**以提供身體所需。
- 以小孩及年青人居多，約佔糖尿病患者的少於5%。

胰  素

• II 型糖尿病：

- 以往稱為「非胰島素倚賴型」，
- 佔所有糖尿病例**超過九成， >90%**
- 主要與**不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動**等因素有關。
- 身體**細胞對胰島素產生抗拒**，使細胞不能有效攝取及利用葡萄糖，導致過多糖份積存在血液
- 此類糖尿病較1型糖尿病有**更高的遺傳傾向**。



- **妊娠性糖尿病：**

- 主要是懷孕期間荷爾蒙分泌改變而引起，
- 通常在產婦分娩後就會消失。
- 曾患妊娠糖尿病的婦女會增加日後患二型糖尿病的風險

- **其他類型糖尿病：**

- 其發病導因有別於以上三種類型，包括某些遺傳病令身體胰島素分泌不足、其他病症(如胰臟炎)間接引發、藥物或化學物品導致等。

甚麼徵狀顯示患上糖尿病？

- 多尿或小便頻密
- 劇渴
- 易倦
- 視力模糊
- 皮膚或陰部發癢
- 傷口容易發炎，難愈合
- 食量增加體重下降

亦有部分患者可能沒有上述徵狀，因此建議定期檢查身體，避免延誤醫治。

糖尿病的徵狀

- 一型和二型糖尿病都會出現以上的病徵
- 一型糖尿病，病徵會比較明顯，而且較急
- 二型糖尿病病發較慢，病徵不明顯，部分人士可能在產生併發症後才被診斷

檢查方法

隨機血糖檢驗：
無須禁食，抽血驗血中葡萄糖水平。

簡單檢查，最普遍採用

4-8 mmol/L

檢查方法

空腹血糖檢驗：
午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖。

用於**隨機血糖檢驗異常**或有高險因素的人士

抽血前需停止進食8-12小時，空腹期間可飲清水

空腹血糖值 (mmol/L)	
<5.5	沒有糖尿病
≥ 5.5 - <7	空腹血糖異常，需進行耐糖檢查
≥ 7	糖尿病

檢查方法

口服葡萄糖耐量測試：

抽血驗空腹血糖後，病人飲用75克葡萄糖，2小時後再抽血檢驗，觀察血糖的升降情況。

用於空腹血糖值異常的人士或孕婦

2小時後血糖值 (mmol/L)	
7.8-11.0	葡萄糖耐糖量異常
≥ 11.1	糖尿病

如何導致糖尿病？

遺傳

肥胖

年齡增長

曾患妊娠糖尿病

缺乏運動

高血脂

高血壓

慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病是什麼？

- 呼吸系統經長期破壞引致**呼吸道阻塞及收窄**
- 難以呼出和吸入空氣，導致缺氧、氣喘、咳嗽等徵狀，
- 甚至影響患者一般日常活動。

導致慢性阻塞性肺病的原因

- 長期吸煙
- 長期吸入二手煙
- 空氣污染
- 室內污染
- 於工作環境長時間吸入煙塵及化學物
- 先天性抗蛋白質酵素不足，與遺傳有關



慢性阻塞性肺病的成因

肺氣腫

慢性支氣管炎

慢性阻塞性肺病徵狀

- 長期咳嗽
- 多痰
- 氣促，運動時情況惡化
- 呼吸困難
- 體力及活動能力下降
- 出現缺氧情況，如嘴唇、手、腳呈藍色



慢性阻塞性肺病早期患者病徵不明顯。隨著肺功能日益受損，中、晚期患者會出現氣促、活動能力下降甚至缺氧的情況。

吸煙與慢性阻塞性肺病的關係

• 吸煙

- 降低體內的含氧量
- 煙油或其他燃點香煙時產生的化學物質會損害肺部組織和引致呼吸道發炎
- 長期吸煙有較大機會引致肺氣腫及慢性支氣管炎。



治療方法

- 慢性阻塞性肺病不能治癒的
 - 患者的肺部組織及功能受損後不會復原
 - 戒煙
 - 藥物治療
 - 長期氧氣治療
 - 胸肺復康治療
 - 手術

肌肉鬆弛運動

<http://sweetdream.nur.cuhk.edu.hk/therapy.php?sid=e1#relaxation>

健康運動三步曲

1. 熱身運動

- 5-10分鐘熱身及伸展運動

2. 正式運動

- 每週最少3次，每次20-30分鐘
- 運動形式應包括：耐力訓練及重力訓練

3. 靜止運動

- 運動後的伸展運動，可紓緩肌肉疲勞，促進疲勞肌肉的恢復，使身體慢慢鬆弛

八段錦

- 雙手托天理三焦
- 左右開弓似射鵰
- 調理脾胃須單舉
- 五勞七傷往後瞧
- 搖頭擺尾去心火
- 兩手攀足固腎腰
- 攢拳怒目增氣力
- 背後七顛百病消