

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷
公眾講座(四)

常見長者呼吸系統疾病

2009年10月05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。

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。

宗旨

- ❁ 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。

培訓對象

- ✿ 市民大眾：對護老知識感興趣的人士。
- ✿ 非專業及家庭的老人照顧者：在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧的人仕，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

培訓對象

- ❁ 醫護及社福界專業人員：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

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

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。

聯絡

流金頌培訓計劃辦事處

- 】 香港中文大學利黃瑤璧樓626室
- 】 電話：2696 1249
- 】 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 】 網站：
<http://www.cadenza.hk/training>

講座主題

常見長者呼吸系統疾病

老年期呼吸系统

老年期呼吸系統

- 呼吸肌的萎縮
- 胸廓活癆受限
 - ☞ 通氣、換氣功能下降
 - ☞ 動脈血氧含量降低

- 肺部彈性下降、纖維化增加
- 肺活量減少
(成年男子肺活量約為**3500**毫升，女子約為**2500**毫升)
- 氧氣輸送功能減低
- 換氣、換氣能力降低
 - ☞ 運動時體能大大地降低
容易疲倦和氣喘

- 氣管粘膜炎萎縮，保護功能降低
- 對外界氣體的過濾功能明顯降低
- 之免役功能減低
 - ☞ 容易感染病菌
 - ☞ 容易生病
 - ☞ 特別是容易誘發呼吸道感染

掌握老年人呼吸系統常見疾病的特點
加強照料
預防疾病的來臨或覆發
便可達致輕鬆面對慢性病

常見長者呼吸系統疾病

肺炎

- 受細菌感染
- 常引至肺炎的細菌是肺炎球菌
- 可引致死亡
- 是本港引致死亡的頭號殺手
- 長者死於肺炎的機會率達五倍
- 應立即接受治療

吸入性肺炎

- 吞嚥困難，例如：中風、帕金森症和晚期痴呆症
- 患有食道疾病，例如：食道癌
- 反吐食物
- 口部餵食不當，部份食物誤吞入氣道
- 半昏迷或半清醒狀態
- 鼻胃管移位

病徵

- 發燒
- 頭痛、骨痛
- 全身不適
- 胃口不佳
- 咳嗽(± 有痰)
- 氣喘
- 後期可能出現昏亂

護理須知

- 臥床休息
- 控制發燒的情況
- 足夠水份
- 少食多餐、進食有營養和易消化的食物
- 用袋盛好有痰涎的棉花和紙巾

護理須知

- 保持空氣清新
- 定時觀察體溫、呼吸和脈搏
- 按醫生處方服用所有抗生素

預防措施

- 可透過飛沫或接觸傳染
- 照顧慎防交叉感染
- 保持個人衛生
- 帶上口罩

流行性感冒

- 是一種由過濾性病毒引起的疾病
- 主要在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
- 一般會在兩至七天內痊癒
- 但長者，尤其是患有慢性疾病者因抵抗力較弱，則較高機會因而患上支氣管炎、肺炎等併發症，嚴重者更可導致死亡
- 流感可由多種類型的病毒引致，常見的有甲類 H3N2 及 H1N1 類型的流感病毒
- 流感季節高峯期為每年的一月至三月和七、八月

病徵

- 發燒
- 頭痛
- 流鼻水
- 喉嚨痛
- 咳嗽
- 肌肉痛
- 身體疲倦等

護理須知

1. 多飲水
2. 少食多餐、進食有營養和易消化的食物
3. 充足的睡眠及休息
4. 保持室內空氣流通
5. 注意個人衛生，打噴嚏或咳嗽時要用手掩蓋口鼻，並將痰涎或鼻涕用紙巾包好棄於垃圾箱內。雙手可能已被鼻水或噴沫等弄髒，須以肥皂清洗雙手

護理須知

6. 患者可戴上口罩，以減少帶有病毒的噴沫在空氣中散播
7. 早晚量度體溫
8. 如病情持久或情況突然轉壞，例如：高燒不退、持續咳嗽、氣促等，必須及早睇醫生

體溫 (T)

- 反映體內發熱和散熱的情形
- 正常體溫範圍 ($^{\circ}\text{C}$ = 攝氏、 F = 華氏)
 - ✦ 口溫: $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ($97.6^{\circ}\text{F}\sim 99.5^{\circ}\text{F}$)
 - ✦ 腋溫: $36.0^{\circ}\text{C}\sim 37.0^{\circ}\text{C}$ ($96.8^{\circ}\text{F}\sim 98.6^{\circ}\text{F}$)
(比口溫略低 0.5°C 或 1°F)
 - ✦ 肛溫: $37.0^{\circ}\text{C}\sim 38.1^{\circ}\text{C}$ ($98.6^{\circ}\text{F}\sim 100.6^{\circ}\text{F}$)
(比口溫略高 0.5°C 或 1°F)
 - ✦ 耳溫: $35.7^{\circ}\text{C}\sim 37.5^{\circ}\text{C}$
(比口溫略高 0.8°C)

處理發燒

- 觀察有沒有其他病徵
- 飲大量的水及電解質，避免飲用刺激性飲料
- 補充蛋白質含量高的食物
- 幫助身體散熱：減少衣物、開少少風扇或冷氣
- 用溫水抹身或洗澡
- 看過醫生後，服用正確份量的退燒藥
- 多休息、避免熬夜，以免體力消耗影響病情

示範

探體溫技巧

預防措施

- 實踐健康生活模式以增強個人抵抗力，包括：均衡飲食、充足睡眠、適量運動、及不要吸煙
- 保持室內空氣流通
- 在流感肆虐的春夏季節，宜儘量避免前往擠迫及空氣不流通的公共場所
- 注射預防流感疫苗可以協助高危人士預防流感的併發症

防疫注射

- 疫苗可預防疾病科學委員會建議在下一個流感季節性高峰期來臨之前接種疫苗
- 接種疫苗後需約兩星期時間讓身體產生抗體，來預防流感病毒感染

疫苗的副作用

- 可能出現輕微腫痛外
- 一般並無其他副作用
- 部份人士會在注射後**6至12**小時出現發燒、肌肉及關節疼痛，以及疲倦等徵狀，這些徵狀通常會在兩天內減退
- 亦有機會出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等嚴重過敏反應

疫苗的保護作用

- 現時使用的疫苗，有助減低患上流感及其併發症的機會
- 但不能提供百分之百的保護
- 已接種疫苗的人士仍有可能患上流感
- 接種疫苗後產生的免疫力會隨時間降低
- 大約一年後可能降至沒有保護作用的水平
- 已接種疫苗的人士仍需維持良好的個人及環境衛生習慣、注意飲食均衡、定期運動、確保休息充足及避免吸煙

每年接受流感防疫注射

- 流感病毒的類型每年都會轉變
- 患上某種病毒菌株所致流感而產生的免疫力，未必足以抵禦當時流行的新菌株
- 流感免疫力會隨時間降低，一年後可能降至沒有保護作用的水平
- 每年都要接受流感防疫注射
- 而所用的流感疫苗是根據世界衛生組織的建議，按照每年社會上流行的流感類型而製備
- 研究顯示，每年均接受流感防疫注射的長者對流感有更強的免疫力

不宜接受防疫注射

- 對雞蛋、新霉素或曾對流感疫苗有過敏反應者
- 至於出血病症患者或服用薄血藥的人士，則可採用皮下注射的方法接種疫苗
- 發燒人士

肺結核病 (肺癆病)

- 肺結核病，俗稱肺癆病
- 肺部受結核菌感染
- 最常影響中年以後的人士
- 病人在咳嗽和打噴嚏時所產生的帶菌微粒在空氣中散播，便把疾病傳播
- 要立即治療

病徵

- 持續咳嗽
- 痰呈綠色帶血
- 體重減輕
- 午後微燒
- 出夜汗
- 疲倦
- 氣喘
- 胃口欠佳
- 呼吸時感到胸部微痛

診斷

- 抽取痰涎作細菌培養
- 血液測試
- X-光

治療

- 胸肺科診所接受治療及觀察和跟進病程
- 服用三至四種或以上的抗肺結核藥物，為期半年以上
- 必需要完成整個療程
 - ⇒ 復發
 - ⇒ 原來的藥物無效，需要便用二線藥物，治療時間更長
 - ⇒ 傳播病菌

護理須知

- 患病初期為高度傳染期，需要隔離
- 保持室內空氣流通
- 患者宜自備自己的食具、日常用品
- 充足的營養飲食
- 小便色素可能會因服用的藥物而偏深色，所以鼓勵多喝水
- 保持心情開朗、服食藥物後，多參與活動

慢性阻塞性氣管病

- 慢性支氣管炎
- 肺氣腫
- 氣管收窄，造成氣流的阻力增加，長期便空氣進出肺部受阻
- 經常性患上呼吸道感染
- 經常覆發
- 病情會逐步惡化，可持續20 - 35年
- 可能因呼吸突然停止而死亡

病徵

- 不定時咳嗽痰多
- 間中痰涎可能帶有血絲
- 氣喘
- 呼吸時有哮喘鳴音 (不流暢的聲音)
- 初發者僅於活動和上樓梯時感到氣促；病情嚴重時，在平地走路甚或靜止時也感到氣喘
- 因長期呼吸困難，造成脊骨彎曲及胸部疼痛

診斷

- 觀察呼吸情況
- 肺部聽診
- 肺活量的檢查
- X-光 /掃描
- 抽血檢查氧氣成份
- 抽取痰涎以作細菌培養
- 氣管內窺探術

護理須知 - 保持氣道暢道

- 減少痰液阻塞氣道
- 每天飲用最至少8杯水
- 按醫生處方使用氣管擴張藥 (口服 / 吸入劑)
- 胸部物理治療法 - 拍痰

護理須知 - 改善呼吸模式

- 減少氣喘
- 節約體能的活動，例如：使用輔助器 (助行器、長手柄)
- 活動期間作小休
- 避免情緒激動，引起氣喘
- 自我鬆弛方法
- 呼吸訓練 (減少呼吸頻率和增加潮氣容積)

呼吸鬆弛法

- 放鬆全身，閉合雙眼
- 注意力集中在自己的呼吸上
- 吸氣、一、二、三、停、呼氣
- 每次可練習大概五分鐘

(香港健康情緒中心，2009)

肌肉鬆弛法

- 找一處舒適及寧靜的地方坐下
- 閉上眼睛，讓全身放鬆，什麼也不想
- 把右拳握緊，約三秒，然後放鬆十秒
- 重覆兩至三次
- 同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉

(香港健康情緒中心，2009)

呼吸訓練

- 隨時都可以練習
- 每天至少三次
- 一次至少十分鐘
- 要常練習，才能夠自由運用，在呼吸急促時才可控制自己的呼吸

呼吸訓練

- 噤嘴呼吸
- 腹式呼吸

護理須知 - 避免肺部感染

- 避免人多及空氣混濁的地方活動
- 如有需要，配戴口罩
- 增加身體抗役力
- 注射感冒預防針
- 及早治療上呼吸導感染

護理須知 - 避免刺激氣管

- 避免抽煙場合或污染指標高的地方
- 室內要通風
- 使用空氣清新機
- 使用吸塵機或用濕布抹塵
- 避免突然的溫度變化

護理須知 - 增加身體抵抗力

- 低醣、高脂：避免血中的二氧化碳過高
- 高纖維：可以預防便秘
- 避免產氣食物：可以預防腹脹
- 少食多餐

護理須知 - 改善睡眠

- 保持正確的姿勢
- 使用空氣清新機
- 遵從醫生指示使用氧氣
- 避免使用安眠藥
- 安排白天活動

保持正確的姿勢

- 半卧：
 - 抬高床頭 $45 - 60^{\circ}$
- 半坐卧：
 - 抬高床頭 30°
- 高坐卧：
 - 抬高床頭 90°

護理須知 - 藥物治療

- 支氣管擴張劑：擴張氣管降低呼吸困難程度
- 祛痰劑：稀釋痰液、幫助痰液排出
- 類固醇：抗發炎降低氣管腫脹
- 抗生素：控制肺部感染

給藥法：氣喘噴霧劑

- ✦ 檢查容器罐尚有多少存量
- ✦ 假如容器是新的，藥量應是滿的
- ✦ 假如已經重複使用過，容器可能是空的，檢查產品標籤看含有多少次劑量。搖動容器可知是否有流體存在，或將容器置入一杯水中，如果沈入底部表示滿的，如果漂浮表面，表示空的

使用吸入器步驟

- ▲ 移去護蓋，握住吸入器垂直向上(倒立)
- ▲ 每次使用前須充份搖動噴霧液
- ▲ 將頭部輕微後仰，深深呼氣
- ▲ 如圖方式放置吸入器
- ▲ 當開始吸氣時壓下吸入器底部釋出定量噴霧液
- ▲ 緩慢深深地吸氣(3-5秒)
- ▲ 閉氣10秒，使藥物達到肺臟深部
- ▲ 自口中移開含口器後呼氣

吸入輔助器正確使用方法

- ▲ 移去護蓋。將吸入輔助器較粗一邊與噴霧液含口器連接
- ▲ 將蓋子與吸入輔助器較細一邊連接
- ▲ 上下搖動噴物罐，同時確定上述連接處是否緊密
- ▲ 以食指壓噴霧罐之底部，並確認有藥物噴出輔助器內
- ▲ 先呼氣，然後移去護蓋並立刻從吸入輔助器之一端吸入
- ▲ 閉氣**5-10**秒，移去吸入輔助器，蓋回護蓋
- ▲ 吸入輔助器請經常以溫水沖洗，並立即風乾

肺癌

- 肺癌是主要癌症之一
- 穩佔男女癌症的頭號殺手
- 癌症在兩年內復發的機會達百分之九十

成因

吸煙

- 吸煙是患肺癌的主要原因
- 百份之九十二至九十五男性病者是長期吸煙者
- 吸煙者死於肺癌的危險性比不吸煙者高十至二十倍

其他原因

- 食物和營養：如食物包括新鮮生果、蔬菜、胡蘿蔔素〔維他命甲和丙〕，而少吃燻肉，患病率為低
- 『二手煙』〔或被動吸煙〕：長期吸入別人吸煙噴出的煙霧者患肺癌的危險性比沒有吸入者高兩至三倍
- 其他可疑因：例如婦女長期在家吸入燃點香燭的煙霧、煮食爐煙、種族或遺傳因素

症狀

- 大約百分之五病者並沒有明顯症狀
- 例行胸肺X光照片顯示有可疑腫瘤影像

其他症狀

- 食慾不振，日漸消瘦
- 咳嗽
- 血痰
- 氣喘
- 胸痛
- 胸膜發炎積水
- 頸部淋巴核腫脹，胸部淋巴核脹大引至血流不通，頸、面、手均呈腫脹

診斷

- 胸肺X-光
- 檢查痰涎內有沒有癌細胞
- 氣管內窺鏡 - 拮取組織作病理檢查，決定能否做手術醫治
- 電腦掃描 - 決定能否做手術醫治
- 胸鏡手術 - 取得活組織作顯微鏡病理化驗

治療方法 - 外科手術

- 早期未有擴散的肺癌最佳治療方法
- 痊癒率可達百分之六十以上

治療方法 - 外放射治療〔電療〕

- 利用輻射線去破壞癌細胞
- 局部擴散腫瘤
- 手術後消滅未能切除的癌細胞
- 有擴散的病人的症狀〔例如骨痛、腦部轉移等〕都有一定的幫助

治療方法 - 化學治療

- 化學藥物〔抗癌藥〕能對抗癌細胞的分裂和增長
- 癌轉移擴散的病人適用
- 對小細胞類型肺癌最為有效，有效率達百分之七十到九十
- 藥物亦會對正常細胞傷害，
- 副作用：噁心、嘔吐、頭髮脫落、口部潰瘍、血球血小板降低引致貧血、容易感染、出血等

抗癌系列特效純中藥

- 治療肺癌所引起的：慢性咳嗽咳、血痰、胸悶、胸痛、氣促、呼吸困難、胸腔積水、面頸部水腫、腹水、體重下降、乏力、發燒、頭暈頭痛、嘔吐、嗜睡、食欲不振、煩躁口渴、疼痛、精神紊亂等

預防呼吸系統疾病的 實用小百科

- 呼吸系統疾病是影响老年人死亡的五大病因之一
- 老年人呼吸系統的發病率有明顯的年齡特点，它随着年齡的增長而增加，年齡越大，發病率越高

室內環境

- 注意衛生
- 室內溫度、濕度適宜
- 避免空氣混濁
- 保持空氣清新

觀察 - 呼吸 (RR)

- 肺部吸入和呼出空氣的過程
- 氣體在肺部交換
- 吸入氧氣
- 呼出二氧化碳
- 定時觀察呼吸頻率

正常呼吸

- 下意識的動作
- 自發性的
- 不須費力
- 均勻
- 平穩
- 胸部兩側起伏對稱
- 無異聲
- 無疼痛

影響呼吸速率的因素

- 年齡
- 性別
- 運動、活動
- 情緒
- 體溫
- 疾病
- 藥物
- 疼痛
- 氣壓
- 呼吸道刺激

呼吸速率

- 正常：呼吸速率為每分鐘**12~20**次
- 過速：每分鐘**>30**次，例如哮喘病患者
- 緩慢：每分鐘**<12**次，例如服用過量安眠藥的人或顱內壓上升

呼吸測量

- 速率
- 規律
- 深度
- 舒適程度

測量呼吸技巧

- 在長者不察覺的情況下進行觀察
- 坐或臥於舒適位置
- 於數脈膊後，手指仍留在該動脈上，不經意地觀察長者胸壁的起伏
- 胸部的每一次起伏為一次呼吸
- 1分鐘時間數算速率
- 同時觀察其他呼吸型態和深度

異常呼吸型態

1. 呼吸困難

呼吸加深、胸部兩側起伏不定

2. 空氣飢渴感

費力或疼痛、患者疲勞和衰竭

3. 具雜音的呼吸

異常呼吸深度

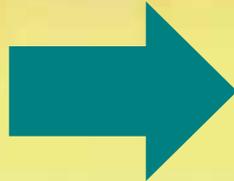
- 過度呼吸 - 深度增加
- 換氣過度 - 快而深，速率和深度同時增加
- 換氣不足 - 慢而淺
- 呼吸暫停 - 暫停呼吸一段時間，
可以是週期性

示範

測量呼吸的技巧

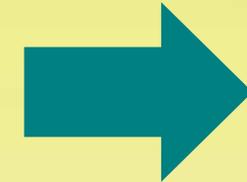
營養 – 長者與飲食

吃最少



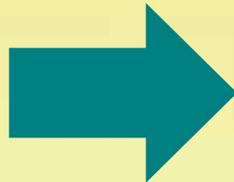
油、糖、鹽及調味料與添加劑

吃適量



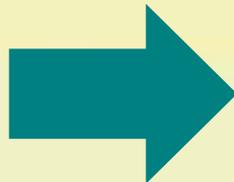
肉類、家禽、海產、蛋和乾豆類、奶類

吃多些



蔬菜和水果

吃最多



五穀類

長者健康飲食六大要訣

-  一 杯奶
-  二 個水果
-  三 碗五穀類
-  四 兩或以上的蔬菜
-  五 兩的肉類
-  六 杯以上的流質

半固體食物

- 肉蓉、魚蓉、蛋蓉、豆蓉
- 蔬菜蓉、瓜蓉、薯蓉、番茄蓉
- 果汁、果蓉
- 奶、燉奶、純乳酪、白汁

增强免疫功能

- 鼓勵呼吸功能鍛煉
- 定時運動
- 作息有序
- 常常喜樂

運動程序 - 熱身運動

- 大約5 – 10 分鐘
- 熱身及伸展運動
- 增進身體肌肉及關節柔軟度
- 如果沒有熱身便進行正式運動的話，會使血壓急速上升，增加對心臟的負荷

運動程序 - 正式運動

- 每週最少三次，每次約20 – 30 分鐘
- 運動時，應保持呼吸自然
- 例如：
 - 步行
 - 跑步
 - 健體操

運動程序 - 緩和運動

- 運動後，不應突然停下
- 包括
 - 呼吸鍛鍊
 - 伸展運動
- 可紓緩肌肉疲勞
- 促進疲勞肌肉的恢復
- 使身體 慢慢地鬆弛下來

建議活動

- 每天進行最少半小時的運動
- 隔天進行最少一小時的運動
- 每天累積半小時的運動時間 (每次不少於十分鐘)
，例如早上起床做柔軟體操十分鐘，飯後散步十分鐘，每天做一點家務，如掃地、抹窗等十分鐘

建議活動

步行鍛練

- 促進血液循環
- 提高吸氧能力，改善身體缺氧狀況，
- 改善老年人肺功能非常有幫助

建議活動

- 用到大肌肉群且能模仿日常生活的動作，例如散步、舉手運動等動作
- 每周三到五天，每次**30**分鐘為宜

改善呼吸功能

- 戒去烟、酒，以利改善呼吸功能
- 運動

講座結束

多謝參加