

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(二)：

慢性病的長者
如何處理常見的身體毛病



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

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。

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

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

公眾講座(二)：

慢性病的長者

如何處理常見的身體毛病

內容

- 慢性病長者常見的身體毛病
 - 失眠
 - 便秘
 - 皮膚痕癢
 - 情緒困擾

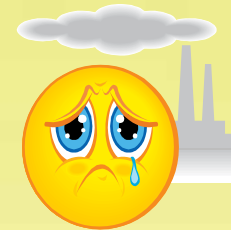
何謂
『慢性病』？



慢性病

凡具有下列一種或一種以上之特性，都稱之為慢性病，其特性如下：

- 慢性病的時間是**長期的**
- 慢性病會遺留**殘障**
- 依慢性病病患者之病況，需要給予不同的**復健訓練**
- 慢性病的起因是源於**不可恢復**的病理狀況
- 慢性病的患者需要長期的**醫療指導**



即可謂之『慢性病』

健康大作戰 (2008)

慢性病由於患病時間長，及有不可恢復的病理狀況，有時會產成一些小毛病、如

– 失眠

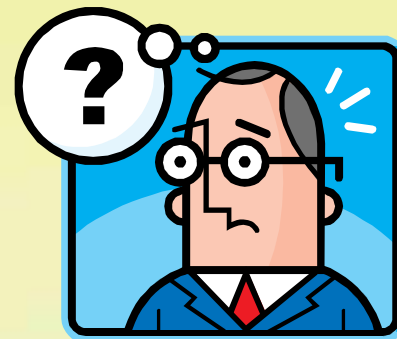
– 便秘

– 皮膚痕癢

– 情緒困擾(焦慮 / 抑鬱)



若處理不當，
很容易令患者構成
生理及心理的不良影響



其實，在日常生活中多留意生活小節，
患有慢性病的長者，
仍然可過着有質素的生活。



慢性病長者常見的身體毛病

失眠



1001隻羊...

1002隻羊...

1003隻羊！

好眼瞓呀！



睡醒後，
沒有疲累感覺
才是好的睡眠



- 睡得太多，或者睡得太小，都是睡眠出了問題
- 慢性病引至如抑鬱、擔憂、疼痛、氣促等徵狀，都會導致睡得不好
- 睡得不好，又會引致頭痛、頭暈、精神不能集中等
- 睡眠質素差，免疫能力自會下降，病毒自然容易入侵，做成惡性循環



怎樣才可睡得有質素呢？

我要瞓覺呀！



中醫看失眠

- 思慮過度傷心脾
- 陰虛火旺傷肝腎
- 心膽虛弱，胃中不和

陰陽失調



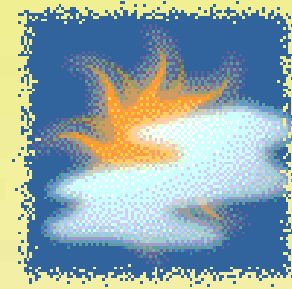
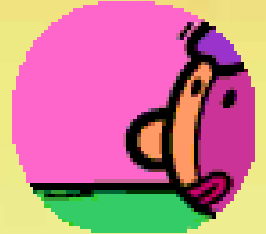


「睡得好」貼士



枕室環境

- 白天要讓陽光及清新空氣進入臥室
- 夏天室溫**20-24度**
- 冬天室溫約**17度**
- 乾燥天氣可放一盆水在室內
- 勿放太多傢俬雜物
- 柔和色調



注意枕具

- 購買床墊要試躺**5至10**分鐘
- 床墊要定期晾曬
- 床位盡量遠離門口及洗手間
- 枕頭高度要適中，質料要通爽
- 睡衣要寬鬆，淡色，排汗及透氣
- 勿穿太多



飲食方面

- 避免太晚進食
- 避免吃得太飽
- 別喝太多水
- 避免煙酒
- 避免濃味及含咖啡因的食物及飲料
- 多吃天然食物，緩和心情



睡前習慣

- 把燈光掉暗
- 避免過度感官刺激
- 減少使用電腦
- 減少觀看刺激性電視或收音節目
- 減少電話聊天



- 睡前二小時來個熱水泡浴
- 盡量避免午睡，依生理時鐘作息
- 睡前想想今天愉快的事
- 學習深呼吸



運動有助睡眠

- 每天習慣做運動



– 日間宜運動量較大的有氧運動



– 晚間宜做鬆弛放鬆運動



不能單靠藥物或湯水
生活調節，作息有時
找出原因，對症下藥



測測你的睡眠狀況

過去四星期裡:

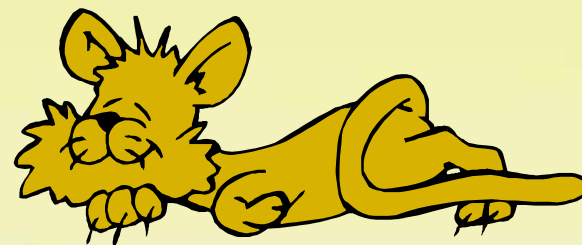
1. 入睡困難
2. 超過一小時才睡着
3. 夜間醒來三次以上
4. 醒來後，要很長時間才再入睡
5. 早上很早就醒
6. 擔心不能睡得好



7. 喝酒才可入睡
8. 躺在牀時，雙腳會有抽動的感覺
9. 早上不能起牀
10. 醒來仍感疲倦
11. 睡眠不能令我感到精神飽滿
12. 躺在牀的時間長但未得到足夠睡眠
13. 睡眠令我感覺白天疲累



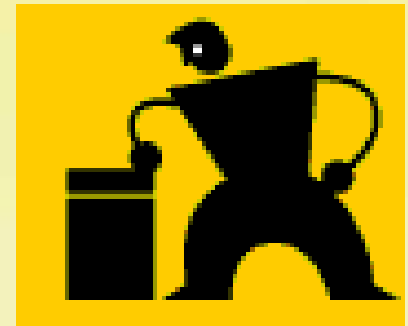
- 0-8 : 恭喜
- 9-10 : 要小心留意
- 10分以上 : 白天有嗜睡問題，該請醫生檢查



慢性病長者常見的身體毛病

便秘

『排便』是你一天之中的
的其中一件大事嗎？



長者常見便秘成因

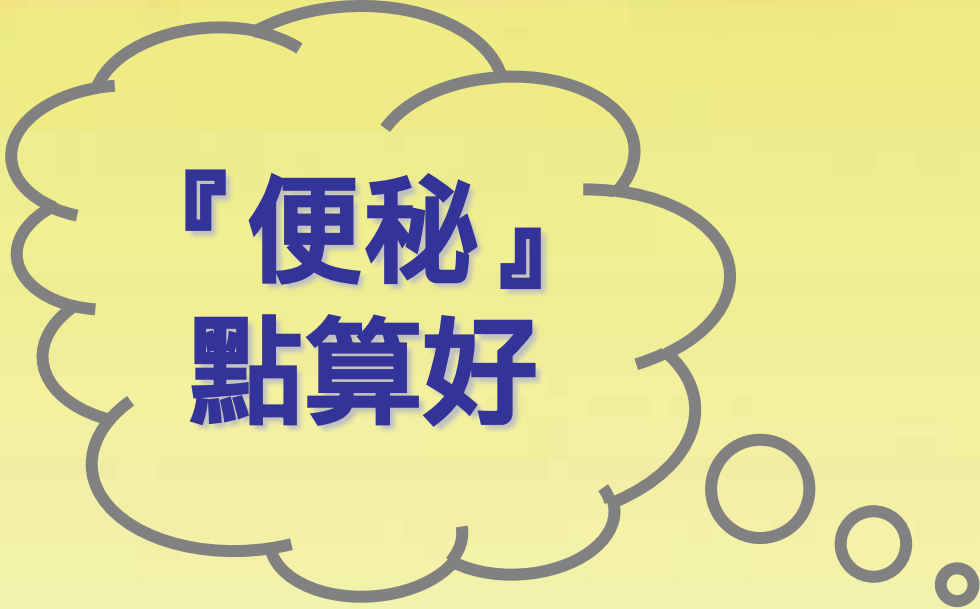
- 長者腸道機能退化，腸道蠕動較慢
- 水份及纖維素不足
 - 口渴感覺不敏銳
 - 擔心常去洗手間而減少飲水
 - 牙齒脫落令咀嚼蔬果困難而減少吸收纖維



長者常見便秘成因

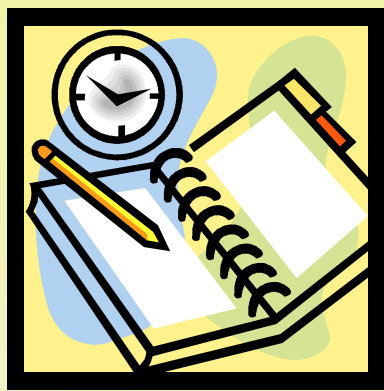
- 慢性病患者甚為普遍
 - 一些慢性病，及神經系統病變，如帕金森症、中風等，容易令腸道蠕動緩慢，產生便秘
- 藥物引致，如胃藥、鈣片，及抑鬱藥





『便秘』
點算好

- 了解便秘成因，對症下藥
- 為長者設定飲水計劃，勿等到口渴才飲水
- 有規律地飲食
- 記錄排便次數，(一天一次？二次？三次)



- 早上起牀嘗試去廁所
- 然後再試喝一杯蜜糖水或暖開水，潤滑大腸
- 接着做**30**分鐘運動
- 再嘗試去廁所



- 學習放鬆及深呼吸
- 多吃膠質及富粘液的食物
 - 芝麻糊
 - 海參
- 多吃高纖維食物
 - 蔬菜
 - 水果
 - 全麥麵飽

- 當作腹部按摩
 - 以肚臍為中心
 - 用手掌在肚臍周圍作圓形按摩
 - 以增加腸道蠕動

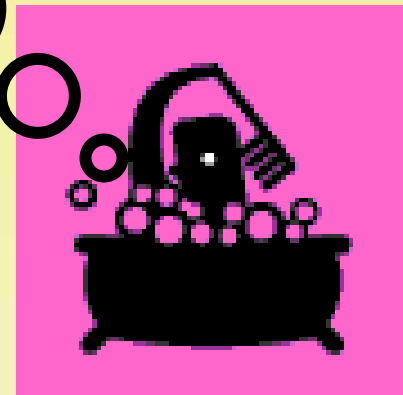
慢性病長者常見的身體毛病

皮膚痕癢

長者皮膚痕癢的常見原因

- 長者皮膚補水功能減慢，皮脂分泌減少
- 慢性病如貧血、慢性腎衰竭等
- 藥物敏感
- 環境、天氣
- 皮膚病，如疥蟲

好痕呀！我要
擦大力啲
沖多幾次涼！



皮膚痕癢要找出問題所在， 對症下藥



要注意日常生活的保養

**咁幾耐冲一次凉
最好呀？**



沐浴小貼士

- 冬天如出汗少，應減低沐浴次數，一星期二至三次
- 若天氣乾燥，濕度下降，應避免用太熱的水洗澡，尤其長者皮膚補水功能減慢，皮脂分泌減少
- 勿用過強的梘液，保持 pH5.5
- 採用滋潤較強而無香料的沐浴乳

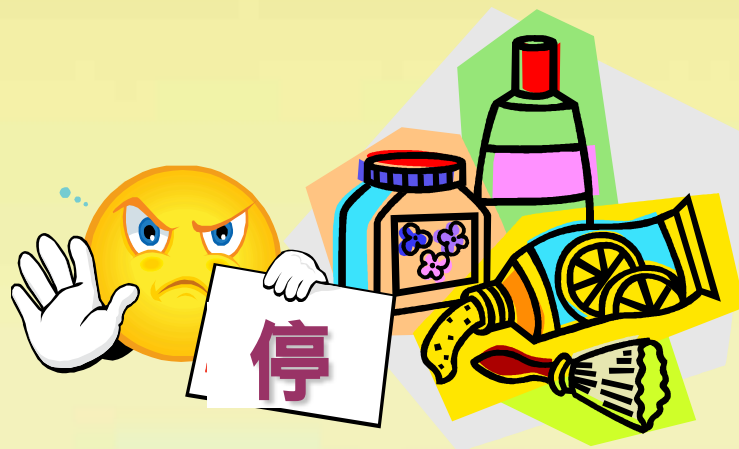


- 洗澡時間不宜過長，熱水浴過長令皮下血管擴張，體內血液流到皮下組織，令心腦等重要器官缺血
- 浴後應塗上潤膚乳
- 穿上綿質衣服



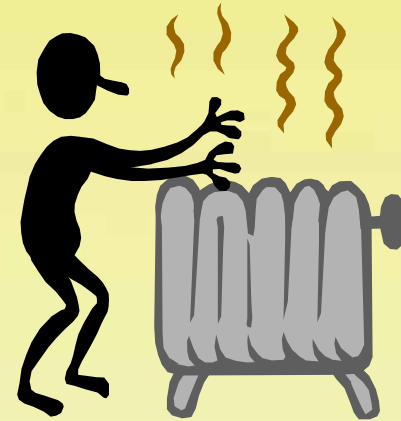
慢性病引致皮膚痕癢

- 尋求醫生協助，找出原因，切勿自行塗查藥膏
- 若因藥物敏感，立刻停止服用，並保留藥物，尋求醫生協助



環境方面

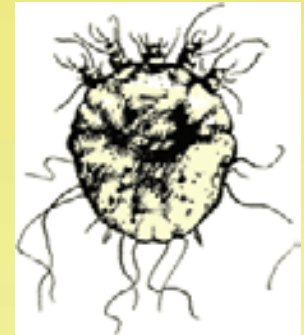
- 避免使用太大的暖氣
- 必要時可使用保濕機



疥蟲???

疥瘡

- 由疥蟲(疥口)引起的皮膚傳染病
- 無論任何年齡都有機會患上
- 但由於長者的免疫能力較低，因此會較容易感染



疥蟲



- 疥蟲非常細小，肉眼看不見
- 雌疥蟲用一對前腿和咀鑽進皮膚的表皮層，挖掘出隧道，在其中產卵繁殖
- 蟲卵會在三、四天孵化成幼蟲
- 再過十天，便能繁殖下一代



傳染途徑



- 主要是與患者有身體緊密接觸而傳染
- 由於疥蟲及卵都會沾在衣物及床鋪上，所以接觸患者的衣物或被褥均有機會被傳染

潛伏期

- 從未患過疥瘡的人而言，潛伏期約為**二至六星期**
- 曾感染疥瘡的人，徵狀會較早出現，通常在再度患上疥瘡後**一至四日內**病徵便會出現



病徵

- 疥蟲侵入皮膚後，皮膚表面會出現小丘疹及少於1厘米之線形痕跡，即疥蟲所掘出的皮下隧道。



- 疥瘡多分佈在手指間、手腕、手□、腋下、乳頭、下腹、陰部及臀部；而長者則較少出現面部及頭部的感染。

- 患處極之痕癢
 - 尤其是晚上就寢後
 - 熱水浴後



- 如果患者對疥蟲產生敏感，皮膚可能出現小水泡

衣物、床單及被鋪的處理方法

- 患者的衣物、床鋪、枕袋等須與其他人分隔清洗
- 用熱水 (攝氏六十度或以上, 時間不少於十分鐘) 來消滅疥蟲及其卵子



- 難以清洗的衣物和被褥，如鞋、棉被等，可放入黑膠袋封密，擱置最少十四日後，便能如常使用，膠袋面寫上封密的日期和時間

疥瘡乳劑 (Benzyl Benzoate)

預防方法

- 保持良好的個人衛生
- 避免與他人共用衣服
- 疥瘡患者的家庭成員、及與患者有親密接觸的人應接受檢查，以確定是否患上疥瘡；如確診患上疥瘡，須接受治療

- 清潔物品及接觸患者時，須穿戴適當的個人保護裝備，如手套及保護衣等
- 每次接觸疥瘡患者後須徹底清潔雙手

情緒困擾 (焦慮 / 抑鬱)

慢性病患者焦慮抑鬱情緒 與應對方式相關性研究

92名慢性病患者

焦慮：27.2%

抑鬱：55.4%

- 慢性病須要長時間的治理，若時刻怨天尤人，總覺得自己不夠運，世界不公平....



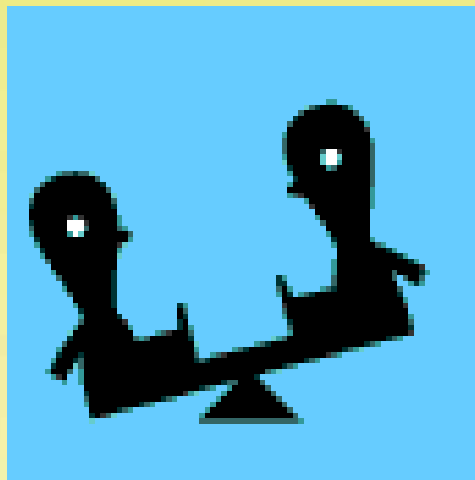
- 慢性病情況不但不會有進展，心理的煎熬，更令患者意志消沉，令病情惡化



慢性病令
長者產生
抑鬱???

抑鬱令長
者產生慢
性病???

抑鬱



慢性病



健康不單祇在身體上
心靈健康同樣重要
慢性病患者須要

養病、養生、也要養心

控制自己情緒
達至良好心理
正面對待慢性病



才是

治理慢性病的目的

緊記：

樂觀心情可增強免疫力



處理好人際關係，營造一個養病的環境



● 緊記：

密切與社區連繫
多參與社區活動
熱愛生活



緊記:

知足常樂
自甘淡泊



切忌：

斤斤計較
小事爭執
長嗟短嘆

● 緊記：



根據自己身體能力及興趣
選擇適合自己的運動
量力而高

切忌：



整天卧牀或關在屋裡，
提醒自己有慢性病



心靈快樂

是

健康身體

的

好良藥

祝君健康



參考資料

- 白秀蘭(1997)與慢性病患者話養病: *中老年保健* (03) 36-37
- 八段錦 <http://www.lifeipiukungfu.com/BaDuanJinchina.html>
- 林慧淳(撰文) (2007)全方位戰勝銀髮族便秘, *康健雜誌*, 98, p.1
- 香港中醫網 <http://ChineseMedicine.com.hk>

- 陳立英(2003)慢性病患者焦慮抑鬱情緒與應對方式相關性研究, *解放軍護理雜誌*, 20, p.4
- 陳紫敏 (撰文) (2009)燕麥新煮意, *健康動力*, 29, p.44
- 孫穎心(2000)老年期抑鬱症與老年心理保健遼寧師範大學學報(社會科學版) 23 (5),65-67.
- 袁丹華(編輯) (2008)冬季洗澡注意5方面, *華夏經緯*
<http://hk.huaxia.com/zt/sh/08-049/1212634.html>

- 許添盛(2007)身心靈健康新觀點~慢性病的真相~不要停止, *健康100養生館*
<http://www.ehealth100.com.tw/topics/detail.asp?ArticleId=745&ParentSN=1>
- 梁美芬 (撰文)(2007)成癢之路, *明報健康網*
<http://www.mingpaohealth.com/cfm/health3.cfm?File=20070831/beauty/vna1.txt>
- 健康大作戰 (2008) *何謂慢性病*
<http://www.happy543.com.tw/health/disease1.html>
- 博大健康 (2006) *健康人生絕密:老中醫的養生秘訣*
<http://www.broadhealth.com/3newsDisplay.asp?newsID=1500>

- 張浩賢 (撰文) (2009)愈洗愈癢的皮膚病老人性溼疹,長訊, 10,48-49
- 楊文森(撰文)(2007)聰明擁抱優質睡眠,健康100養生館
<http://www.ehealth100.com.tw/topics/detail.asp?ArticleId=730&CategoryId>
- 衛生署學生健康服務(2009)飲食與營養(維他命)
http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_vit.html

- 簡芝妍 (2008)你累了嗎?舒壓好眠63招。香港:萬里機構
- 羅曼詩(撰文) (2009)西蘭花 -蔬菜界的超級巨星, *健康動力*,30,p.44

完