

# 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 (四)

主題：長者慢性病之養生保健篇

2011年4月13日 (星期三)



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。

# 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。
- 對非正規及家庭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：**

- 對護老知識感興趣的所有人士。

- **非專業及家庭的老人照顧者：**

- 那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者的家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

- **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: 老年人的心社靈照顧



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



# 流金頌培訓計劃簡介

## 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。

# 流金頌培訓計劃簡介

- 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](mailto:cadenza@cuhk.edu.hk)
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

# 長者慢性病之養生保健篇

# 本講座內容



慢性病?

運動健體

飲食營養

心理健康

生活習慣

# 長者慢性病

- 本港有一百六十三萬名十五歲以上人口，患有慢性疾疾病，佔總人口近兩成半，即每四名港人中，就有一人為長期病患者 (2009)
- 目前，慢性病是世界上最首要的死亡原因，其影響在穩步增大
- 絕大部分慢性病病例是數量不多的已知和可預防的危險因素造成的。其中最主要的三個因素是不健康飲食，不鍛煉身體和使用煙草

# 慢性病特徵

- 潛伏期長，初期無明顯症狀
- 很多具有遺傳傾向
- 患病時間是長期的，需終生控制，無法根治
- 不可恢復的病理狀況，並容易引發合併症
- 常會遺留殘障、機能不全
- 視慢性病個案之病況而需要不同的復健訓練
- 需要長期的醫藥指導、觀察及照護

# 慢性病--依照系統分類

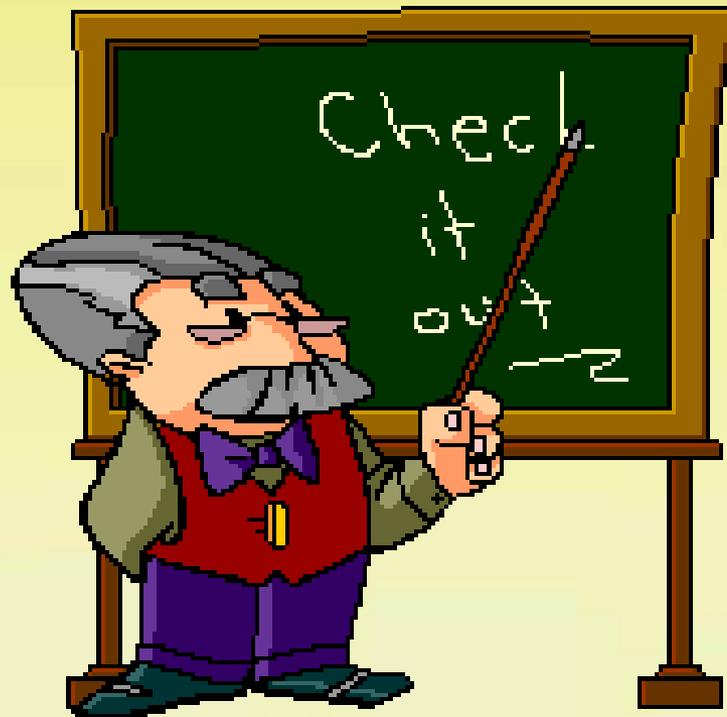
心血管系統	高血壓、心衰竭、腦中風、周邊血管疾病
呼吸系統	慢性阻塞性肺病、氣喘、肺結核
消化系統	消化性潰瘍、胃食道逆流、便秘、肝炎
神經系統	失智症、巴金森氏症、癲癇
泌尿系統	腎臟衰竭、尿毒症、尿失禁
皮膚系統	過敏、濕疹
骨骼關節	骨質疏鬆、退化性關節炎、痛風
新陳代謝	甲狀腺亢進或低下、糖尿病、肥胖
精神疾病	憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、失眠
感覺系統	視網膜病變、聽力減退、老花眼、青光眼

# 保健VS養生

要訣是“未病先防”

# 保健養生

由生活習慣做起



# 睡眠與健康

- 只要在睡醒起床後覺得疲倦已消或精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠
- 長者宜到了有睡意時才上床睡覺

# 睡眠與健康

睡眠時間的長短，因人而異

# 睡眠與健康

**睡眠是人類必須的基本生理現象**

# 良好生活習慣



# 良好生活習慣



# 良好生活習慣



# 良好生活習慣

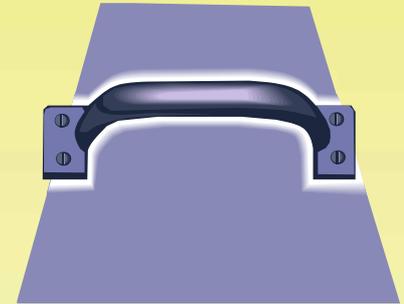
## 量力而為

- 認識自身慢性病和接受自己的能力
- 懂得運用節省體力的方法，量力而為
- 輕鬆應付日常自理活動
- 如有需要，應請別人幫助
- 亦可選用合適的輔助器具

# 良好生活習慣

## 選用合適的輔助器具

- 合適的日常用品和輔助器具，都有助減省體力的消耗和避免身體疲勞



# 保健養生

由心理健康做起

# 心理健康

心理及生理健康的有相互關係，  
均會影響身體的健康



# 慢性病患者負面精神

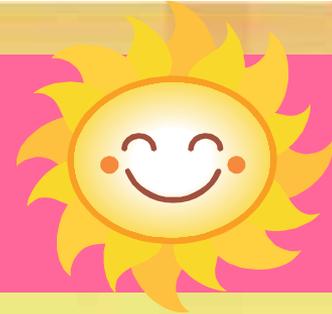
## 慢性病患者負面精神狀態成因有三

1. 首先，部分疾病會影響體內分泌和激素水平，導致出現情緒低落、易疲倦、精神難集中等問題
2. 其次，部分醫治慢性病的藥物如類固醇、糖尿病藥物等，亦會產生可以影響情緒的副作用
3. 此外，慢性病可令患者生活質素變差及日常生活受限制等，因而導致自信心低落和產生負面情緒

# 心情好: 貼士1

主動及積極參與治療

# 心情好: 貼士2



樂觀面對病情和治療，常存盼望和信心，堅強地去對抗疾病；這樣對治療病情的進度都起着良好的效果

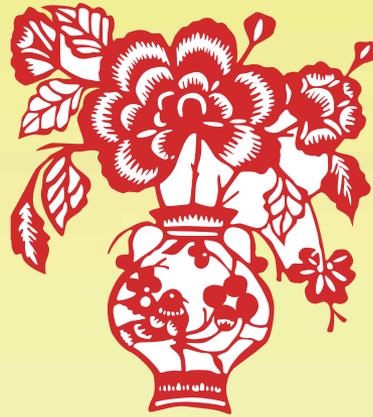
# 心情好: 貼士3

## 抒發情緒



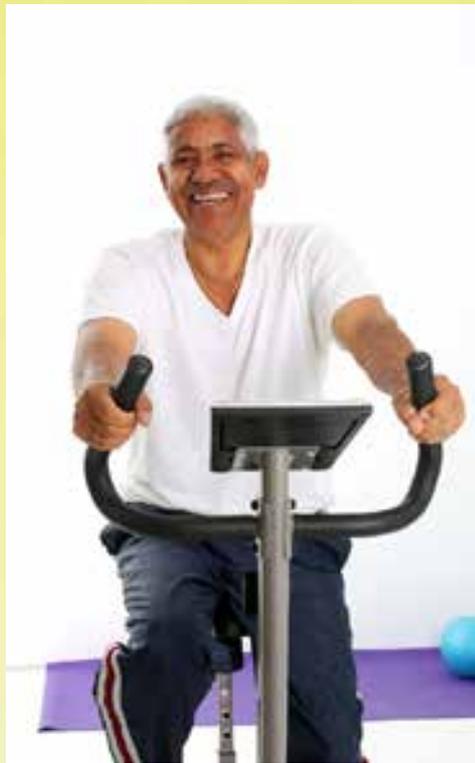
# 心情好: 貼士4

## 發展興趣



# 心情好: 貼士5

## 常做運動及戶外活動



# 心情好: 貼士6

## 鬆弛運動



# 肌肉鬆弛運動

# 漸進式放鬆法

當我們處於壓力時，肌肉會不自覺地緊張起來，例如下顎肌肉緊張令牙齒緊閉，雙肩肌肉緊張等，嚴重會引致頭痛及頸痛等。

以下介紹的漸進式放鬆法可有效減少肌肉緊張：

1. 先找一個寧靜而舒適的環境坐下，先做數次深呼吸，讓自己放鬆及平伏心情（可播放輕鬆音樂）
2. 依以下次序收緊每組肌肉，維持5秒，收緊肌肉時須保持呼吸，不應閉氣
3. 收緊後可讓該組肌肉放鬆10秒，然後到下一組

1. 手：緊握雙拳



2. 手臂：屈起手肘

3. 前額：眼眉向上



4. 眼：緊閉雙眼

5. 口：盡量張開雙口

6. 頸：收下巴



7. 肩：縮起雙肩

8. 肩胛：雙肩盡量拉後



9. 胸腹：深深吸入  
一口氣，慢慢呼出



10. 臀部及大腿：收緊雙腿  
及雙臀，將腳跟盡量壓在地上

11. 小腿：腳跟離地，腳趾向下壓

12. 腳趾：屈曲腳趾



手

手臂

前額

眼

口

頸

肩

肩胛

胸腹

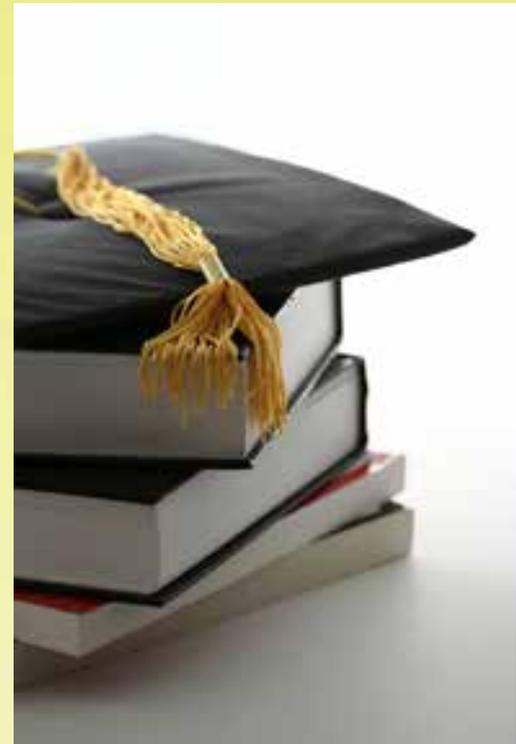
臀及大腿

小腿

腳趾

# 心情好: 貼士6

持續學習或進修



學習...學問

# 養生之道

拙見人無千日好 老化病痛免不了  
求醫治療固重要 健康管理不可少  
藥療不如食療巧 食療不如養生妙  
養心紓壓人逍遙 養生回春壽自高

拙老箴言

- 只要「**清心安逸自在**」，情緒管理得宜，即易紓壓身心豁然開朗，自然解憂釋懷！
- 只要「**養生清靜自然**」，健康管理妥當，即能確保身心健康無恙，自然長壽康泰！

作者：拙老

# 保健養生

由運動健體做起

# 不經常運動的理由

年紀大，身體弱

無伴同去

多病痛，容易跌倒

# 不經常運動的理由

無病痛，唔駛做  
無運動習慣 無心情

設施不足

唔知點做先正確

# 長者定期運動的好處

1. 預防或減慢認知功能障礙
2. 增加專注力及反應時間
3. 預防跌倒
4. 保持良好體重
5. 社交活躍
9. 改善睡眠質素
10. 減壓
11. 改善心肺功能，身體耐力
12. 減慢肌肉退化，增強肌肉強度
13. 增加關節靈活度

# 長者定期運動的好處

14. 有效處理抑鬱或焦慮症、老年痴呆症、痛症、冠心病、眩暈、中風、腰背痛、便秘
15. 降低冠心病、高血壓、高血脂、中風、二型糖尿病、代謝綜合症、結腸癌、乳腺癌及肥胖、抑鬱/憂慮症的風險
16. 對冠心病、高血壓、骨質疏鬆症、骨關節炎、慢性阻塞性肺病有治療作用

## 參考網址

<http://www.lcsd.gov.hk/health/b5/senior.php>

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/index.htm>

# 長者完整的運動計劃

安全至上

循序漸進

持之以恆

# 設計運動計劃

- 配合長者本身疾病、活動限制、跌倒風險、個人體能而設計運動計劃
- 有長期病患的長者須有一個結合預防及治療作用的運動計劃
- 例如骨質疏鬆症長者除進行帶氧運動、肌肉訓練及平衡訓練外，亦要強調負重運動

# 運動內容考慮

**F**

• **Frequency** 頻率

**I**

• **Intensity** 強度

**T**

• **Time** 時間

**T**

• **Type** 模式

# 身體活動金字塔

做最多

日常生活基本活動

儘量多做 如散步、家務...

每次不少於**10**分鐘，但需於當天累積不少於**30**分鐘

# 身體活動金字塔

多做

運動及康樂活動

每星期3次或以上

中等強度

每次三十分鐘或以上

# 身體活動金字塔

適量做

伸展運動

每星期三次或以上

伸展至微微拉緊

停十秒

# 身體活動金字塔

少做

肌肉力量訓練

每星期二至三次

每次二至三組，

每組十至十五下

# 身體活動金字塔

最少做  
靜態活動

每日減至最少  
低強度  
短時間

# 錯誤動作

360度轉動頸部



手執單槓左右轉動身體



屈膝轉動腿部



伸直雙腳做仰臥起坐



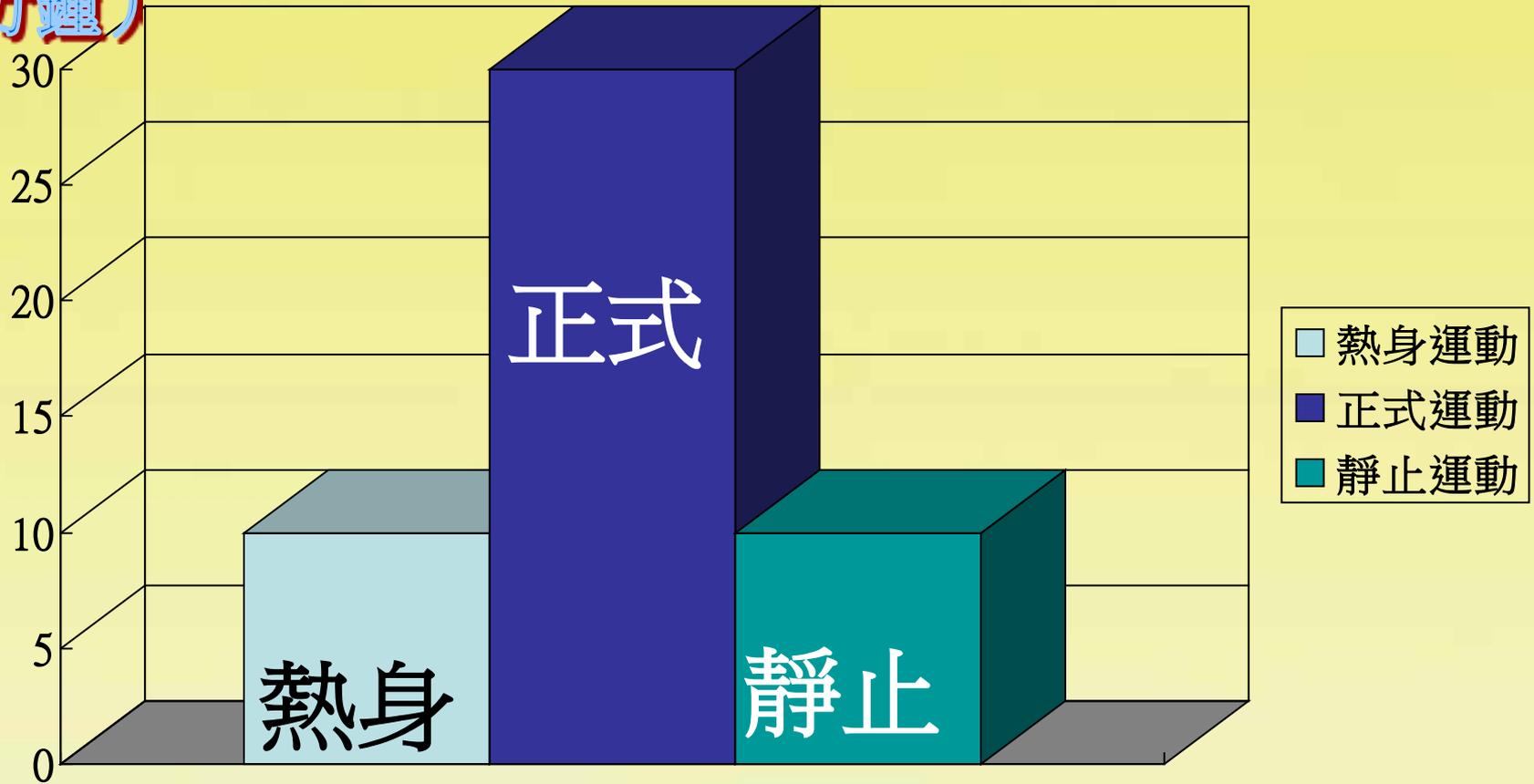
(資料來源:衛生署長者健康服務)

# 一般運動程序

程序	內容	時間	目的
1. 熱身部份	低強度舒鬆運動	最少五分鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 讓身體開始調整，預備運動需求</li><li>➢ 增加血液流動、肌肉溫度及呼吸速度增加關節活動幅度或範圍</li><li>➢ 預防或減低運動受傷機會</li></ul>
	伸展運動	最少十分鐘	
2. 鍛鍊部份	中等至劇烈強度之體能活動，以有氧運動為主，配合適量的阻力訓練，促進骨骼成長活動或身體平衡力訓練為輔	最少半個鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 增加肌肉力量及肌肉耐力，增強心肺功能及各針對性訓練目的</li></ul>
3. 整理/緩和部份	伸展運動	最少十分鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 使身體能夠由劇烈的運動狀態慢慢過渡至靜止狀態，使身體較易適應</li><li>➢ 不減少代謝廢物積存於肌肉，引至疲勞</li><li>➢ 在劇烈運動的肌肉中，大量的血液可在整理運動時慢慢流向身體其他部份，以防其他的重要器官出現缺血情況，而導致運動後身體不適</li></ul>
	低強度舒鬆運動	最少五分鐘	

# 運動形式三步曲

(分鐘)



# 安全運動

- 使用適合的裝束
- 進行熱身 ( w a r m u p )
- 進行伸展 ( s t r e t c h )
- 按自己時間及速度
- 飲足夠的水
- 進行整理/緩和( c o o l d o w n )
- 充足休息

# 運動計劃注意事項:

*以下情況應先請教醫生/物理治療師:*

- \*長期病患人士 (如心臟病、高血壓、糖尿病)
- \*容易 / 經常跌倒
- \*患有可影響平衡能力的疾病(如中風、或帕金森症)
- \*關節痛楚較嚴重 (如關節炎、坐骨神經痛)

# 長者完整的運動計劃

- 帶氧運動
- 關節伸展及靈活性訓練
- 阻力訓練
- 協調能力,敏捷度及平衡力訓練
- 鬆弛活動
- 營養及水份吸收

# 齊來熱身 + 伸展

# 正式運動

- 每次約 20 至 30 分鐘



# 正式運動

## 耐力訓練 (帶氧運動)

- 如太極、緩步跑、游泳、球類運動、柔軟體操等
- 促進血液循環，加強心肺功能
- 消耗能量，控制體重
- 預防及控制慢性疾病

# 主觀運動強度分級水平

級別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
運動強度	靜止 狀態	非常 非常 容易	非常 容易	較容 易	容易	適中	吃力	較吃 力	較辛 苦	非常 辛苦	極度辛 苦
	熱身階段				訓練階段				危險階段		

# 正式運動

## 重力訓練

- 如舉啞鈴或水樽、器械阻力運動、踢沙包等
- 使肌肉結實，增強肌力
- 增強自我照顧能力
- 預防跌倒
- 預防骨質疏鬆症
- 肌肉慢慢收縮，停一秒，然後慢慢放鬆

# 協調、敏捷度及平衡力訓練

頻率	每星期最少三次
強度	按健康及體適能狀況而定
時間	每次運動後加插 <b>10-15</b> 分鐘進行有關訓練
模式	隨意/非隨意重心轉移、感官統合、身體姿勢轉換、調控步法

# 鬆弛活動

- 進行時間會較熱身更長
- 讓身體適應復原
- 由鍛鍊項目慢慢減慢直至呼吸和心跳回復正常
- 當呼吸容易，身體肌肉依然溫暖，隨即進行伸展動作

# 一般運動程序

程序	內容	時間	目的
1. 熱身部份	低強度舒鬆運動	最少五分鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 讓身體開始調整，預備運動需求</li><li>➢ 增加血液流動、肌肉溫度及呼吸速度增加關節活動幅度或範圍</li><li>➢ 預防或減低運動受傷機會</li></ul>
	伸展運動	最少十分鐘	
2. 鍛鍊部份	中等至劇烈強度之體能活動，以有氧運動為主，配合適量的阻力訓練，促進骨骼成長活動或身體平衡力訓練為輔	最少半個鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 增加肌肉力量及肌肉耐力，增強心肺功能及各針對性訓練目的</li></ul>
3. 整理/緩和部份	伸展運動	最少十分鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 使身體能夠由劇烈的運動狀態慢慢過渡至靜止狀態，使身體較易適應</li><li>➢ 不減少代謝廢物積存於肌肉，引至疲勞</li><li>➢ 在劇烈運動的肌肉中，大量的血液可在整理運動時慢慢流向身體其他部份，以防其他的重要器官出現缺血情況，而導致運動後身體不適</li></ul>
	低強度舒鬆運動	最少五分鐘	

# 保健養生

由飲食營養做起

# 健康飲食須注意的事項

1. 多選新鮮食物，  
減少食用醃製的菜，  
肉或魚



# 健康飲食須注意的事項

2. 每餐須有  
碳水化合物，蛋白質，纖維  
(粉/麵/飯) 肉 (菜和水果)

# 健康飲食須注意的事項

## 3. 控制油份

- 減少出外飲食
- 多選擇瘦肉
- 多以蒸、湯灼、煮、滾的方法煮食

# 脂肪

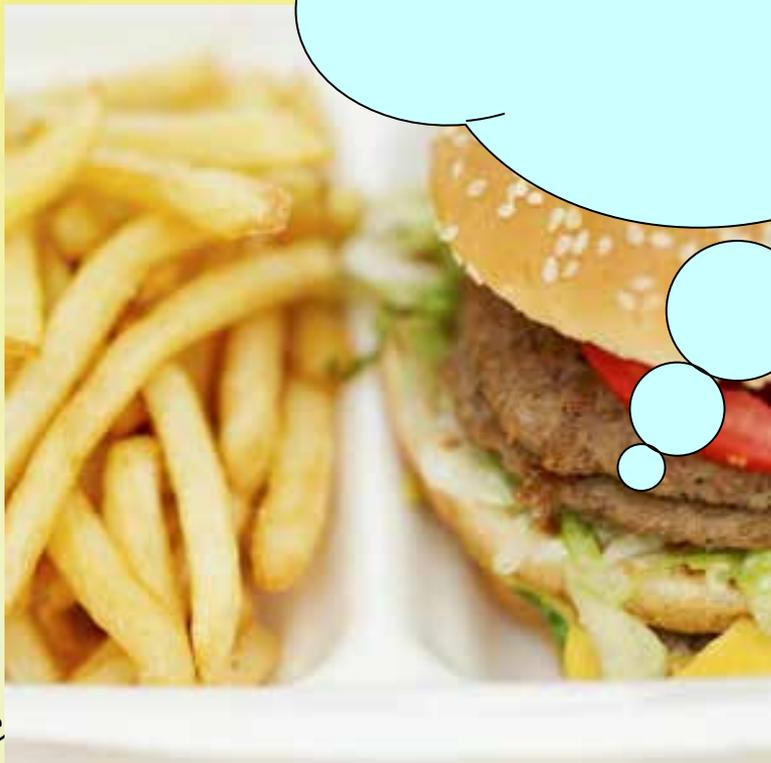
- 煎炸食物、動物脂肪、隱藏脂肪
- 進食過量會引致過重和心血管病

# 本地粥粉麵飯所含的脂肪和鈉質

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	38.0	7.2	2900
星洲炒米	1100	51	9.8	2100
楊洲炒飯	1200	49	9.8	1900
乾炒牛河	970	33	5.0	2300
粟米肉粒飯	990	18	4.9	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	46	8.9	2300
生炒牛肉飯	1200	49	9.0	2000

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	22	3.7	2700
干燒伊麵	1300	72	10.0	2700
魚片湯米粉	390	5	1.2	2300
魚片湯粗麵	310	5	1.0	2900
雪菜肉絲湯米	350	7.1	1.4	1500
餐肉蛋即食麵	680	38	12	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	27	8.9	2200
豉油皇炒麵	680	21	3.1	2100
炒米粉	660	19	2.6	1600

# 避免反式脂肪



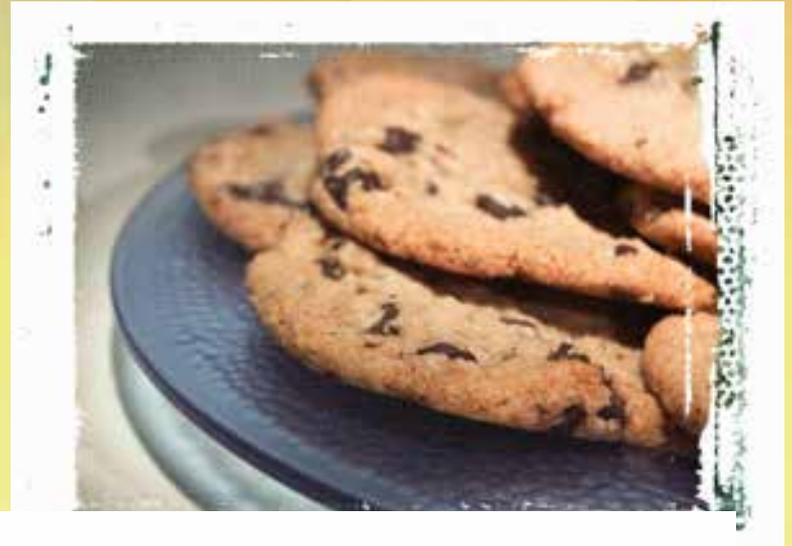
# 反式脂肪

每日建議攝取 <2.2克

- 透過「氫化」過程，將氫加到植物油中的不飽和脂肪酸，使植物油變成像牛油般的固體狀的人造牛油
- 肉類，奶類皆含少量



降低好膽固醇  
增加壞膽固醇



# 反式脂肪

- 氫化植物油
- 氫化菜油
- 半氫化油
- 固體菜油
- 酥油
- Shortening
- Hydrogenated Vegetable Oil
- Partially-hydrogenated Vegetable Oil

# 健康飲食須注意的事項

## 4. 每餐進食最少半碗熟的蔬菜



# 健康飲食須注意的事項

## 5. 每天進食一至兩份水果



# 健康飲食須注意的事項

**6. 建議少食多餐**  
**(如: 三餐正餐加健康小食)**

# 什麼是三低一高?

高纖維

低脂

低糖

低鹽

# 低鹽低糖飲食原則

美國心臟協會建議每天**糖分**攝取

- 女士不多於**5茶匙**(25克)
- 男士不多於**7.5茶匙** (37.5克)

- 鈉質每日不多於**2300毫克**  
(即**鹽分**不多於1茶匙份量)



# 三低一高飲食

## 低脂飲食

### ☑ 健康進食貼士

- ☑ 避免餸汁和獻汁
- ☑ 避免吃肥肉
- ☑ 少吃炒炸食物
- ☑ 以脫脂奶/脫脂芝士替代全脂奶/全脂芝士

### ☑ 健康烹調方式

- ☑ 蒸、湯灼、煮、滾
- ☑ 煲湯少用骨多用瘦肉，飲前先隔油

# 增加纖維的方法

## 穀類

- 煮飯時加入紅米, 糙米或燕麥
- 多選用全麥穀物的食物



## 瓜菜類

- 多選瓜菜(每天吃至少2碗)
- 以瓜菜作小食, 如青瓜, 車厘茄, 粟米杯

# 增加纖維的方法

## 水果

- 多吃原個水果, 避免果汁

## 配菜

- 以紅蘿蔔粒, 馬蹄粒, 金針, 雲耳, 冬菇作配菜

# 五色蔬果你要知

- 綠色 – 綠葉菜, 西蘭花, 奇異果  
功用: 防癌, 強壯牙齒和骨骼及維護健康視力
- 橙黃色 – 木瓜, 柿, 橙, 粟米  
功用: 防癌, 維護健康視力, 維持心血管健康, 保護免疫系統

- 白色 – 大蒜, 洋蔥, 白蘿蔔, 香蕉, 苦瓜  
功用: 防癌, 維持正常膽固醇濃度, 維持心血管健康, 維持血糖正常濃度

- 紅色 – 士多啤利, 紅甜椒, 車厘子  
功用: 防癌, 保護心臟健康, 預防記憶力退化, 保護泌尿道健康



- 藍紫色 – 茄子, 提子乾, 藍莓  
功用: 防癌, 保護泌尿道健康, 防止記憶力退化, 延緩老化

# 總結

長者慢性病養生保健關鍵：

適當運動

均衡飲食

良好生活習慣

笑看人生