

香港中文大學那打素護理學院  
「流金頌」訓練計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷  
公眾講座

控制體重預防慢性病

2012年06月14日 (星期四)



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

一項跨學科的專職訓練計劃，  
提供一般性及專業性的老年學教育

# 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
- 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**

# 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。**

# 辦事處

地址：香港中文大學利黃瑤璧樓630室

電話：3943 1249/3943 1277

電郵：[cadenza@cuhk.edu.hk](mailto:cadenza@cuhk.edu.hk)

網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

# 何謂慢性病?

高血壓

高膽固醇

糖尿病

冠心病

癌症

中風

關節炎

# 長者比較容易有慢性病?

高膽固醇

癌症

高血壓

過重

冠心病

糖尿病

中風

關節炎

# 體重問題(過重)與健康~生理方面

二型糖尿病

大幅增加逾 3 倍

冠心病  
中風  
高血壓

大幅增加逾 2 至 3 倍

骨關節炎 (膝, 髖)  
痛風症

腰痛  
結腸癌  
不育, 月經失調

增加逾 1 至 2 倍

# 體重問題(過重)與健康~心理方面

體型不滿, 情緒低落, 抑鬱

進食失調

受到偏見/ 反感/ 歧視

標籤 “不健康” / “醜陋” 的

# 體重問題(過重)與健康~癌症

- 世界衛生組織最近發出報告估計, 在引發各類乳癌, 大腸癌, 子宮內膜癌, 腎癌及食道癌的原因當中, 過重及缺乏運動佔百分之**25至33**.....

(節錄於衛生署體重與癌症小冊子2004年出版)

# 體重問題(過輕)與健康~生理心理

- 肌肉乏力
- 新陳代謝感慢,容易疲倦
- 骨質疏鬆症
- 血液循環不暢,怕冷,易暈倒
- 低抗力差
- 抑鬱
- 月經失調,甚至不育

# 你是否有標準體重?

- 何謂正常體重?

# 體重指標

BMI = 體重 (公斤 / Kg) ÷ 身高 (米 / M) ÷ 身高 (米 / M)

過輕 ↓		<18.5
標準 / 正常		18.5- 23
過重 ↑	邊緣/超重	>23-24.9
	肥胖(中度)I	>25-29.9
	肥胖(嚴重)II	≥30

# 脂肪百份比(%)

性別	男(%)				女(%)			
年齡	<30	30-39	40-49	>49	<30	30-39	40-49	>49
<b>正常</b>	<b>11-21</b>	<b>12-22</b>	<b>13-23</b>	<b>14-24</b>	<b>15-25</b>	<b>16-26</b>	<b>17-27</b>	<b>18-28</b>
過重	22-28	23-29	24-30	25-31	26-32	27-33	28-34	29-35
肥胖	>28	>29	>30	>31	>32	>33	>34	>35

# 量度腰圍

- 中央肥胖
- 患上與體重有關的疾病機會較**高**

	腰圍	
正常	男	90厘米 (約35.4寸)
	女	80厘米 (約31.5寸)



# 控制體重方法

攝取

+

消耗

均衡飲食

恆常運動

# 攝取方面

- 每天約需要5至6兩肉類  
(一兩等於一個乒乓球)
- 每天約需要6兩蔬菜和2個水果
- 每天約需要3至5碗飯  
(一碗飯約相等於2塊麵包)

# 長者均衡飲食

每日

1  
杯牛奶

2  
個水果

3  
至  
5  
碗飯

4  
至  
6  
兩肉

5  
至  
6  
兩菜

6  
至  
8  
杯水

# 三高四低

□ 高蛋白

□ 高維生素

□ 高纖維素

□ 低脂肪

□ 低糖

□ 低鹽

□ 低膽固醇

兩份水果

三份蔬菜

# 每天至少兩份水果及三份蔬菜

## 一份水果約等於：

- 一個中型水果(如橙, 蘋果)
- 兩個小型水果(如布林)
- 半個大型水果(如香蕉, 西柚, 楊桃)
- 半杯水果塊(如西瓜, 蜜瓜)
- 15粒小型青提子
- 四分之一杯沒有添加糖或鹽的果乾(如提子乾, 西梅乾)
- 四分三杯沒有添加糖的果汁(如鮮橙汁連果肉)

# 每天至少兩份水果及三份蔬菜

## 一份蔬菜約相等於：

- 一碗未經烹調的葉菜(如生菜, 紫椰菜)
- 半碗煮熟的蔬菜, 芽菜, 瓜類或菇類(如菜心, 芥菜, 菠菜, 白菜, 豆芽, 茄子, 紅蘿蔔)
- 四分三杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁(如鮮蕃茄汁連渣)
- 半碗煮熟的豆類(如荷蘭豆, 紅腰豆)



# 控制體重方法

攝取

+

消耗

均衡飲食

恆常運動

# 如何控制體重.....

- 明白**能量攝取**與**消耗**的關係

# 何謂能量攝取?

- 每日三餐
- 餐與餐之間食物
- 宵夜

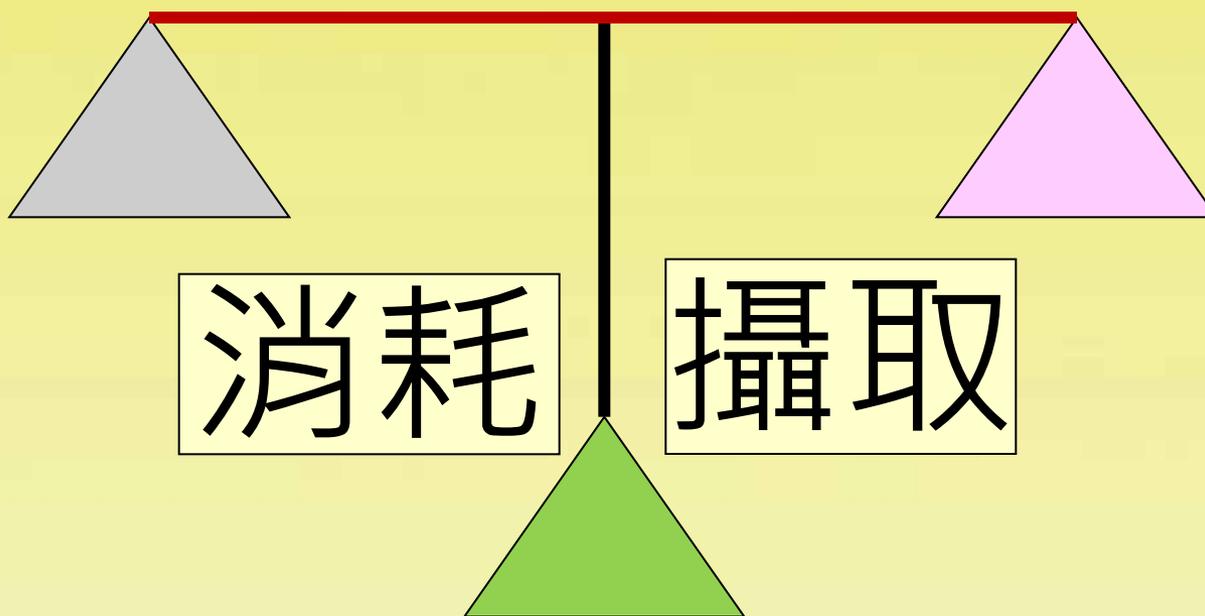
# 何謂消耗?

- 每日所做的活動
- 基本能量

# 何謂基本能量需要?

正常人躺著不動就會因為自己身體內的運轉而消耗掉熱量。

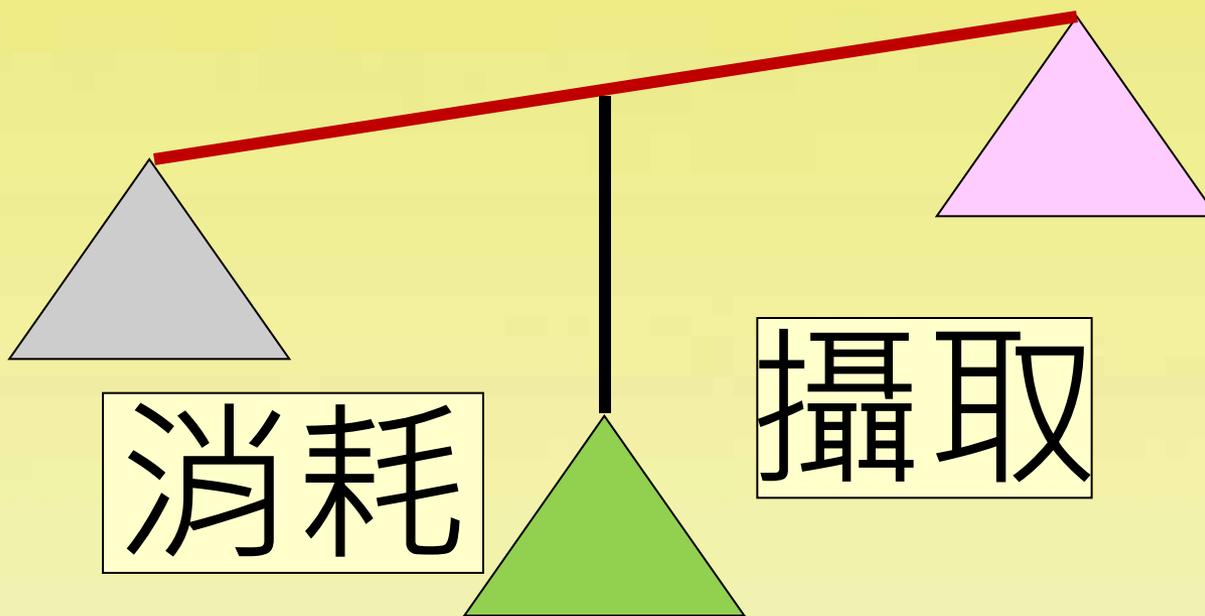
# 能量攝取與消耗的關係



當消耗與攝取均等時

體重與脂肪比不變 (=)

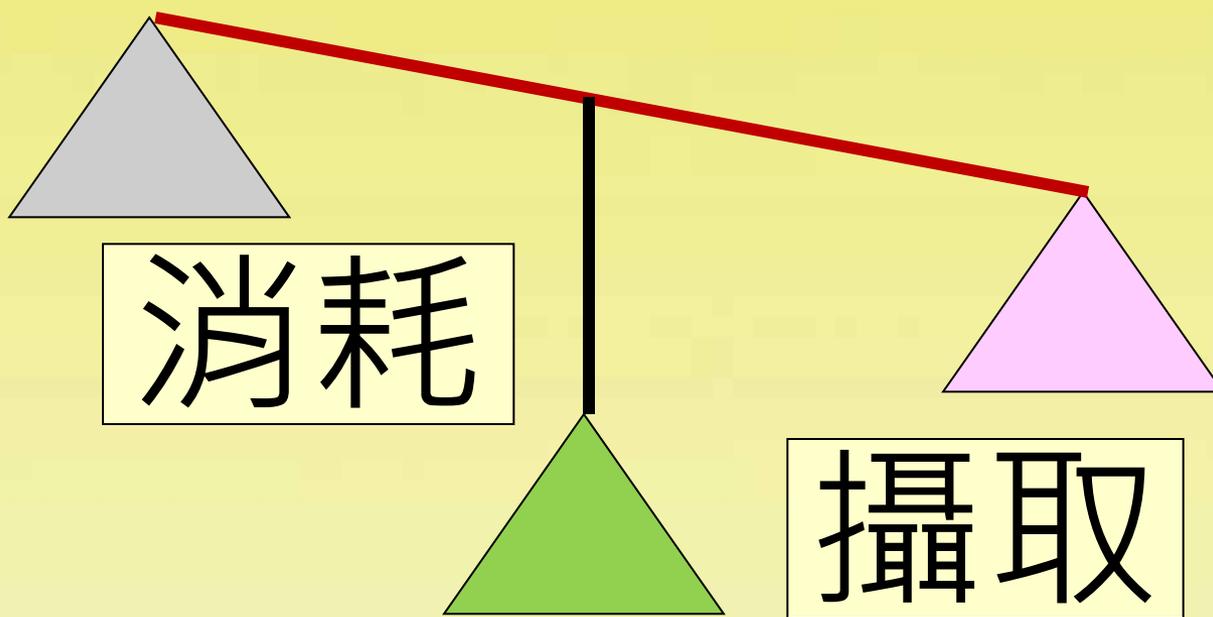
# 能量攝取與消耗的關係



當攝取大於消耗時

體重與脂肪比上升 (↑)

# 能量攝取與消耗的關係



當攝取少於消耗時

體重與脂肪比下降 (↓)

# 為何不可單靠節食來達致健康體重？

- 精神疲倦
- 脾氣暴躁
- 抵抗力下降

# 如何食得健康?

[http://www.change4health.gov.hk/tc/healthy\\_diet/facts/calories\\_nutrients/calories\\_energy/index.html](http://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/facts/calories_nutrients/calories_energy/index.html)

# 如何增加一磅脂肪？

- 1磅脂肪 = 3500kcal

# 計算你的吸收與消耗

<http://www.change4health.gov.hk/tc/interactive/game/index.html>



# 控制體重方法

攝取

+

消耗

均衡飲食

恆常運動

# 何謂帶氧運動?

## 帶氧運動

# 運動份量

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/diary/b5/exercisepedia.php>

# 運動模式(中等程度)

種類

最喜歡的運動  
帶氧運動

強度(**I**ntensity)

心跳率 (50-70%)  
主觀強度 > 4 分  
說話測試: 中度程度

時間(**T**ime)

>30 分鐘/每次

頻率(**F**requency)

每天練習

# 運動的好處

- ☐ 保持關節靈活

- ☐ 減低關節痛

- ☐ 強化肌肉

- ☐ 增強心肺功能

- ☐ 促進血液循環

- ☐ 減低患上慢性病風險

# 優質健行

# 運動班

[http://www2.lcsd.gov.hk/cf/search/leisure/today.cfm?lang=b5  
&type=crsp&st=2](http://www2.lcsd.gov.hk/cf/search/leisure/today.cfm?lang=b5&type=crsp&st=2)

# 運動燃燒脂肪

- 剛開始運動時, 身體只會以肌醣及肝醣作為能量的來源
- 持續十五分鐘後, 遂漸使用脂肪來提供能量, 有效減少身體內積聚的脂肪

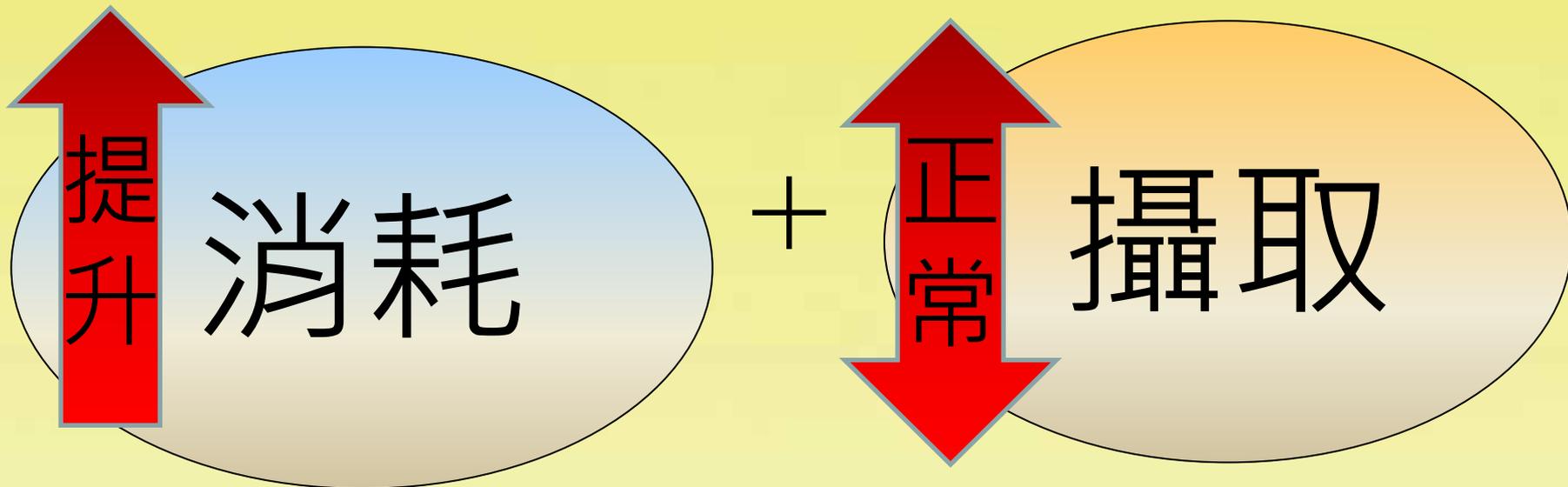
# 運動與日常生活

- 除培養日常運動習慣之外.....
  - 看電視時做伸展運動
  - 平時多步行或行樓梯, 少搭車或電梯
  - 飯後散步, 提早上班走路15分鐘
  - 提早一個站下車
  - 減少單獨枯坐凡消閒活動, 例如打遊戲機, 看電視
  - 多選動態消閒活動, 例如園藝, 遠足, 踏單車, 郊外旅行

**盡量避免太多靜止活動!**



# 控制體重方法



恆常運動

均衡飲食

完