

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚
非正規及家庭照顧者訓練工作坊 (二)

促進健康老齡化 – 長者健康管理 第二堂



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

常見的長者慢性病

心臟病

高血壓

中風

糖尿病

關節炎



心臟病 (Heart Disease)

心臟病的種類很多

冠狀動脈性心臟病
(簡稱**[冠心病]**)最普遍

冠狀動脈為心臟
提供血液、氧氣及營養

冠心病成因

- 年紀的增長 → 脂肪積聚 → 動脈漸漸失去彈性，變得硬和厚
- 血液內的脂肪如膽固醇經由血液輸往身體各器官，部分可能會聚積在血管內壁
 - 管壁變得腫厚 → 血管失去彈性 → 硬化 → 管腔因此變窄 → 影響身體各部分的正常血液供應 → 減少血液流量

冠心病徵兆

- 初期並沒有特別徵狀
- 若冠狀動脈續漸變窄，便不能提供身體各部分的正常血液、氧氣及營養
- 特別在進行體力運動時，徵狀便會浮現出來

冠心病徵兆 (心絞痛) (Angina)

- 胸痛、鬱悶、沉重及壓迫感
- 胸部中央輕微不適，甚至伸展到兩肩或臂
- 背部及兩肩胛骨間痛楚

冠心病徵兆(續)

- 呼吸不順暢、氣促
持續幾分鐘至十分鐘不等，停下來休息可以幫助緩和病徵
- 心肌梗塞 (Myocardial Infarction) (胸部不適持續超過半小時、含舌底丸仍沒有好轉、呼吸短促、頭暈、作嘔、出汗)
- 心臟病發暴斃

當心絞痛不適或翳痛時，應怎樣處理

- 停止所有活動及休息
- 盡量放鬆以保持冷靜，可深呼吸以助鬆弛
- 當停止活動後，心絞痛仍然存在，即含第一粒舌底丸，五分鐘後若沒有好轉，可每相隔五分鐘含一粒

- 若**十分鐘內**，前後**共含三粒**舌底丸，仍未能解除症狀，甚至有增加劇痛，即電「9 9 9」，護送至附近急症室
- 若在室外，可請途人相助，**勿自行乘車**往急症室求診，以免延誤診治時間

心臟病診斷

- 病歷
- 心電圖 (E.C.G.)及二十四小時心電圖
- 運動心電圖
- 血液化驗：如血糖、脂肪、心肌酵素等
- 心臟超聲波
- 放射性同位素顯影
- 心導管檢查

高危一族

- 高血壓
- 糖尿病
- 高膽固醇
- 吸煙
- 肥胖
- 缺乏運動
- 精神緊張
- 壓力
- 遺傳

冠心病的治療

- 藥物治療(須長期服用)

- 幫助血管擴張
- 促進心臟功能
- 防止血栓形成閉塞冠狀動脈
- 抑制血壓、血糖、血脂等
- 心肌梗塞的病人若能在病發【六小時】內入院治療，醫生在病況許可下，會給病人注射靜脈血栓溶劑溶解阻塞冠狀動脈的血栓，以減低心肌損壞的程度

手術治療

1. 導管手術

- **血管成形術** (用打脹的氣囊壓平血管內的脂肪)
- **及血管內支植入術** (放入金屬支架，支撐血管內狹窄的部位)

手術治療

2. 外科手術

- **冠狀動脈搭橋手術**(用體內其他血管作為橋樑，一端接於冠狀動脈，另一端接於狹窄的部位)

心臟病的預防

- 多吃蔬果
- 少吃肉類
- 少吃肥膩及膽固醇過高的食物
- 減少喝酒
- 不吸煙

- 控制血壓和血糖穩定
- 控制體重，預防過胖
- 保持心情輕鬆 
- 維持正常及有規律的生活

- 保持適量的休息
- 定期進行身體檢查
- 有氧而適量的運動

香港長者的運動習慣

跟據香港政府統計處在2009年發表之“主題性住戶統計調查第四十號報告書”指出，香港居於家庭住戶的長者（60歲及以上）每天有否定期做運動的習慣 / 做運動的次數：

有否定期做運動的習慣 / 做運動的次數劃分的長者數目	有	有				沒有	總額
		每日	每星期 3至6 日	每星期 1至2 日	每星期 少於1日		
百分點	70.0%	50.4% (72.0%)	10.6% (15.2%)	7.5% (10.7%)	1.5% (2.1%)	30.0%	100%
人數	790,700	569,000	119,800	84,900	16,900	339,300	1,129,900

食療心得(一)

- 飲食有節，吃七分飽
- **避免吃：**全脂奶、牛油、芝士、豬油、椰子油、肥肉、雞皮、腦、肝、腎、蛋黃、鵝蛋、蝦、螺、蟹、魷魚及魚子等
- 以防止肥胖，動脈硬化及降低血脂

食療心得(二)

- **多吃**防止動脈硬化的食物：如海帶、紫菜、燕麥片、茄子、香菇、大蒜及洋蔥等
- 這些食品，具防止高脂飲食引起動脈粥樣硬化、血管硬化及血栓形成的作用

食療心得(三)

- **多吃**含維生素 C 食物
- 維生素 C 能使膽固醇溶解，防止動脈硬化、心臟和腦血管病變
- 含量豐富維生素 C 的食物：桔柑、柚子、檸檬、櫻桃、草莓、奇異果、番石榴、蕃茄、椰菜花、青椒、芽菜、小黃瓜及芹菜

高血壓 (Hypertension)

什麼是高血壓

- 全香港有**50%**長者患有高血壓
- **20-30%**之中年人士亦有高血壓
- 在高血壓人士中，有一半不知道自己患有高血壓
- 即使知道自己患有高血壓，但沒有配合治療，而病情沒有得到控制

<http://www13.ha.org.hk/hypertension/>

Accessed on 8 October 2008

- 血壓值會因年齡、性別及個人差異而不同
- 血壓值亦會因精神狀態、生活節奏和其它原因而產生很大的變化
- 血壓正常的人，其平均血壓值也會隨着年歲增長而上升

根據**WHO**的基準，正常血壓上限是
收縮壓**139**毫米以上
舒張壓在**89**毫米以上

(兩星期內三次在沒有運動緊張或痛楚的情況下)

何謂收縮壓和舒張壓？

- **收縮壓 (systolic Pressure)**

心臟收縮，使血液輸入大動脈，此時的血壓最強，稱為收縮壓

- **舒張壓 (diastolic pressure)**

當身體的部分血液儲存在心臟內時血壓最小，稱為舒張壓

隱形殺手(高血壓)

- 通常沒有明顯徵狀，致令患者延誤求醫，或忽視療程
- 結果產生嚴重的併發症，甚至死亡

高血壓的成因

- 高血壓是成因很多
- 高血壓分兩種
 - 原發性 (約九成)，原因未明，可能和遺傳、性格、精神緊張和肥胖有關
 - 續發性(約一成)，原因很多，由其他疾病引起，如腎衰竭、糖尿病等

高血壓的徵兆

- 大部份患者都沒有徵兆
- 小部份患者會有頭暈、頭痛、疲倦等
- 嚴重的會引發併發症

嚴重的併發症



高血壓 的誤解

只有緊張的人才會有高
血壓???

任何人都可能患上高血壓，
所以都應注意自己的血壓。

如有懷疑，
應往見醫生作進一步檢查。

高血壓 的誤解

經過一段時間的治療，
血壓受到控制，就可以
停止服藥

藥物能夠控制血壓，卻不能「根治」高血壓
患者若不按時或擅自停止服藥，
會令高血壓失去控制

高血壓 的誤解

有高血壓的人通常
會有
頭痛、易倦的情形

患有高血壓的人，大部份絕無任何病徵
以病徵來評估血壓是不可靠的

高血壓
的誤解

年紀大有血壓高

血壓高不分年紀
人到中年須定時量度血壓

高血壓 的誤解

瘦人不會有血壓高

肥伴易患血壓高，但瘦人也有機會
血壓高可因遺傳引致

血壓高的診斷

- 血壓計
- 進一步檢查，包括X光、小便檢驗、心電圖、眼底鏡等

血壓高的預防

- 定期檢查
- 自行量度血壓
- 戒煙、減肥
- 限制飲酒
- 低鹽、低脂、低膽固醇、高纖維、清淡的食物
- 適量運動和休息
- 保持心情輕鬆

服降血壓藥須知

- 藥物治療通常效果很理想
- 但必須按照醫生的指示服藥

高血壓患者服藥必須注意以下幾點:

- 認識你所服藥物的名稱及劑量
- 查詢藥物可能引起的副作用
- 有耐性服藥
- 不要心急效果
- 堅持服藥
- 服藥時不可與酒精類飲品同服
- 切勿到最後一刻才配藥

若有效控制高血壓

可
減
低

- 心臟衰竭**50%**
- 中風**35%**
- 心肌梗塞**20-25%**

心臟(心力)衰竭

Congestive Heart Failure

什麼是心臟(心力)衰竭?

Congestive Heart Failure (CHF)

心臟的泵血功能出現問題，引致出血量下降，不能供給一日的需要，而出現一系列的徵狀，稱為心臟衰竭 (心力衰竭)

心臟衰竭成因

- 冠狀動脈硬化
- 心肌受損
- 心瓣病
- 嚴重貧血
- 心律不齊
- 高血壓
- 糖尿病
- 甲狀腺機能亢進症
- 先天性基因不正常

心臟衰竭徵兆

- 長期疲憊不堪
- 水腫(尤其足部及臀部)
- 氣促及呼吸困難
- 咳嗽帶泡沫
- 夜尿頻密
- 意識模糊，記憶下降

心臟衰竭 (四級別)

根據紐約心臟協會，心臟衰竭可分為四級別：

第一級： 還沒有呈現任何病徵

第二級： 活動輕微受限制，但劇烈運動後會感覺呼吸困難、心悸或心絞痛

第三級： 日常活動明顯受限制，但休息一會可舒緩病徵

第四級： 進行任何活動都感到不適，即使躺臥站立都感覺呼吸困難或心絞痛

心臟衰竭診斷

- 心肺X光
- 心電圖
- 運動心電圖
- 血液檢查
- 心臟超聲波
- 心導管檢查

心臟衰竭的治療

- 藥物治療
 - 增加排尿量
 - 治療血壓高
 - 控制不規則和過作的心跳率

- 手術治療

- 氣球擴張術擴張狹窄的瓣膜
- 氣球擴張術擴張狹窄的血管
- 搭橋手術
- 心肌切除
- 心臟移植

心室再同步療法 (Cardiac Resynchronization Therapy)

對於中度及嚴重患者，醫生可能會建議植入
同步雙室起搏器/除顫器，令左右心室同步
收縮，增加心臟功能

病後護理

- 改善生活習慣
- 循序漸進的運動
- 家人支持鼓勵
- 病友互助關懷（「關心您的心」互助組織）
- 社區復康網絡
- 定期覆診
- 自我監察

中風 (Cerebral Vascular Accident)

中風

- 即「腦血管意外」
- 腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充分的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而受損，甚至壞死
- 為香港第三位殺手

中風：
分為兩種類型

局部缺血性中風
(梗塞)**70%**

溢血性中風
(爆血管)**30%**

局部缺血性中風 (梗塞)

- 因腦血管栓塞引致, 較為常見
- 腦血管的粥樣硬化
- 心臟疾病如心律不齊、心瓣問題以及冠心病

溢血性中風 (爆血管)

- 因腦內血管爆裂出血引致
- 高血壓
- 腦組織表面的血管爆裂

中風的徵狀

- 肢體軟弱、感覺麻木
- 面部肌肉麻痺
- 言語不清、嘴歪
- 流口水、吞嚥困難
- 大小便失禁
- 視覺模糊/重影(複視)
- 暈眩
- 嚴重頭痛及嘔吐
- 嚴重者可能昏迷或死亡

缺損程度

- 取決於腦受襲部位及其損害程度
- 但病者的意志、家人的支持、對復康治療的投入及恆心等都會深切地影響病人的最後康復程度

高危一族

- 男性
- 55歲以上
- 慢性病:血壓、糖尿
- 家族歷史
- 心律不正
- 吸煙
- 酗酒
- 肥胖
- 高膽固醇/血脂

中風的預防

- 戒煙
- 避免酗酒
- 適當運動
- 保持心境平和
- 避免高膽固醇及高動物脂肪食物
- 如患有高血壓、糖尿病、心臟病或曾患有中風者，必須定期覆診及服藥

治療方法

- 藥物
- 手術
- 復康綜合治療：
物理治療、職業治療、復康護理、言語治療、醫務社工臨床心理服務等

糖尿病

糖尿病

- 糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病；當體內胰島素的供需不平衡，令血糖增加，過剩的糖份會由尿液排出體外。

成因

第一型糖尿病 (胰島素依賴型)

- 不能製造胰島素

第二型糖尿病 (非胰島素依賴型)

- 胰島素分泌不足
- 身體對胰島素產生抗拒
- 兩種現象同時出現

第一型糖尿病 (胰島素依賴型)

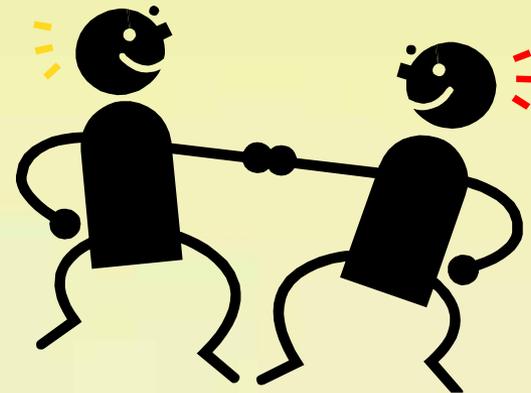
- 約5-10%的患者屬於一型糖尿病。患者多為年青人，是由於分泌胰島素的細胞病變，患者嚴重缺乏胰島素，發病一般較急。患者需要依賴注射胰島素來穩定血糖水平。

第二型糖尿病 (非胰島素依賴型)

- 是最常見的類型，佔患者**90-95%**。多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。

徵狀

- 經常口渴
- 容易肚餓、食量大增
- 小便頻密
- 體重下降
- 容易疲倦
- 視力模糊
- 傷口不易癒合
- 皮膚痕癢



危險因素

- 家族遺傳
- 妊娠性糖尿病史
- 年齡 ≥ 45 歲
- 肥胖 / 中央型肥胖
- 高血脂 / 高膽固醇
- 高血壓
- 缺乏運動

診斷

1) 血糖測試

- 空腹血糖值 $\geq 7\text{mmol/l}$
- 餐後兩小時血糖值 $\geq 11.1\text{mmol/l}$

2) 糖化血紅素 (HbA1c)

- $\geq 6.5\%$

治療方法因人而異

- 輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平
- 較嚴重的則需要口服降血糖藥甚至注射胰島素

完

參考資料

- Apley, G.A., & Solomon, L. (2001). Apley's System of Orthopaedics and fractures, 8th ed.. Oxford University Press..
- University Health Service. The University of Hong Kong (2008) Retrieved from [http://www.hku.hk/uhs/heart/heart_driversapi20\(2\).html?Mlval=ha_visitor_index&int](http://www.hku.hk/uhs/heart/heart_driversapi20(2).html?Mlval=ha_visitor_index&int)
Accessed on 30 September 2008
- 衛生署長者健康服務網站 (2006)
Retrieved from <http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/commondiseases.htm>
Accessed on 10 February 2009
- 醫院管理局營養諮詢中心 (2007)
Retrieved from http://www.ha.org.hk/dic/sdn_02_01.html.
Accessed on 30 September 2008
- 醫院管理局健康資源中心 (2008)
Retrieved from <http://www3.ha.org.hk/healthinfoworld/index.aspx>.
Accessed on 3 October 2008