

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



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

健康風險評估

- 了解健康高危因素（例如飲食不當、缺乏運動、有吸煙習慣等）
- 了解功能障礙（例如弱聽、視力問題、平衡力欠佳等）
- 提供適當的糾正、輔導、轉介及健康忠告等等，以減低患病或意外之風險。

長者健康評估的目的

- 基礎指標
- 檢測異常情況
- 幫助定立跟進計劃
- 作出適當的行動
- 觀察成效

健康檢查應包括什麼？

一個全面的健康檢查應包括：病歷查詢、健康風險評估、身體檢查和針對性的化驗。並應由專業人員全面評估以便作出準確的判斷。

長者健康評估

1. 個人資料
2. 一般身體檢查
3. 智力測驗
4. 活動能力評估
5. 自我照顧能力評估
6. 自我健康評估
7. 心理 / 精神評估
8. 飲食評估
9. 活動評估
10. 支援評估

識多一點點

了解不同評估方法

1. 個人資料

- 年齡
- 性別
- 婚姻狀況
- 子女
- 教育程度
- 居住
- 職業
- 經濟來源
- 病歷史

病歷

- 家族史、病歷、危險因素和身體檢查的結果來決定個別檢查計劃。

2. 一般身體檢查

- 身高
- 體重
- 體重指標
- 血壓
- 脈搏
- 呼吸

體重指數 (Body Mass Index)

$$\text{體重指數} = \frac{\text{體重(公斤)}}{[\text{高度(米)} \times \text{高度(米)}]}$$

體重指數(BMI)

	體重指數	患上慢性疾病風險
正常	18.5 - 22.9	平均水平
超重	23 - 24.9	輕度增加
肥胖	25 - 29.9	中度增加
嚴重超重	> 30	嚴重增加

測量體重：

- 量體重是心臟衰竭病患居家最簡單的自我監測方法，正確的量體重方式為每天早上起床，先上完廁所後，穿著相同數量的衣服，再量體重，並將其數值記錄下來。

世界衛生組織計算標準體重之方法：

- 男性： $(\text{身高cm} - 80) \times 70\% = \text{標準體重}$
- 女性： $(\text{身高cm} - 70) \times 60\% = \text{標準體重}$

標準體重

- 標準體重正負10% 為正常體重
- 標準體重正負10% ~ 20% 為體重過重或過
- 標準體重正負20% 以上為肥胖或體重不足

◆ 另一種新式的標準體重計算：

- 標準體重 = 身高(m) × 身高(m) × 22

腰圍與臀圍

- 腰圍與臀圍比值是人體脂肪分佈的指標，過多脂肪積聚於腰間與患有慢性疾病(如：**心臟病**、**糖尿病**等)有關。皮下脂肪層具有保溫的功用，厚度增加也反映體內的脂肪增多。
- 計算方法：腰圍 ÷ 臀圍
- 若男性 >0.9 ，女性 >0.85 ，則為上身肥胖。

<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/index.htm>

測量血壓方法

血壓值代表？意義

根據世界衛生組織**WHO**的基準

- 120/80以下是理想的收縮壓/舒張壓
- 139/89以下是正常血壓
- 140/90至160/95是偏高血壓
- 161/96以上便屬於高血壓。

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

定期量度血壓的好處

可有效控制血壓，大大減低高危風險

心臟病 ↓ 50%

中風 ↓ 30-40%

心肌梗塞 ↓ 20-25%

- 一般人或家庭會採用電子血壓計，但需要留意準確度及量度位置。而量度時，應保持心境平和，避免情緒影響血壓，因而量度錯誤。

血壓值的差異

- 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年歲增長而上升

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

測量血壓

- 根據世界衛生組織之建議與規定，受測者在血壓測量前**30**分鐘不能有中度以上的用力情況，或是抽煙、喝刺激性的飲料等。
- 測量前**5**分鐘，更要在舒適、安穩而愉快的氣氛下坐着休息，而且此時受測者之上臂，必須除去衣袖，靜置於扶手上。

自測血壓基本要求

- (1)測壓前至少休息**5**分鐘
- (2)袖帶與心臟保持同一水平
- (3)坐靠背椅坐位，測壓時不講話，不活動肢體，保持安靜
- (4)每次測壓**3**遍，取其平均值為本次血壓值
- (5)貯存血壓數值或真實記錄血壓數值

記錄血壓

日期	時間	收縮壓	舒張壓	備註欄
24/3/2011	上午8時	140	90	
24/3/2011	晚上7時	135	80	

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

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

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

呼吸測量

- 速率
- 規律
- 深度
- 舒適程度

測量呼吸技巧

- 在長者□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，□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

脈搏的評估

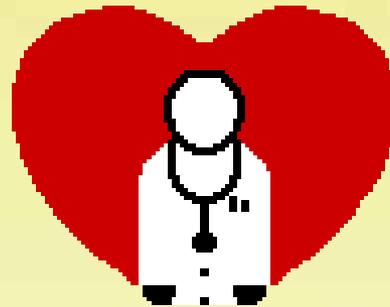
脈搏的定義

指心臟每次收縮，將血液打入主動脈後，在彈性的動脈系統產生波動，可以在身體某幾個部位看出來，或觸摸得出來。

脈搏跳動的次數通常表示心臟收縮的次數，脈搏數值是心跳次數重要的參考。

脈搏

- 正常人在安靜狀態下，脈搏跳動每分鐘次數為：成人約60-90次；嬰兒約100-120次；兒童約80-100次
- 量度脈搏
 - 脈搏的跳動次數
 - 脈律



- 當脈搏少於每分鐘六十次時，稱為心跳過緩。
- 有時過快或過慢的心跳是身體一時的代償反應，有時卻是嚴重心臟問題的表徵，因此評估出異常的脈搏時，均須密切觀察，以及早處理問題。

脈搏部位

- 橈動脈：近腕部。
- 頸動脈：位於頸部，適合測量脈搏微弱者。
- 心尖脈：位於左胸，適合適合病人脈搏不易測量時，使用聽診器。
- 足背動脈：位於腳背。
- 股動脈：位於大腿根部，適合脈搏微弱者。

測量脈搏的方法

以食指及中指輕輕按於欲量脈搏之部位，藉指尖的觸覺去細數動脈跳動的次數；完整的脈搏測量必須是足的一分鐘。

除了次數之外，並且注意脈搏跳動的節率（規律性）、跳動的強度、以及脈搏起伏的性質。

血含氧量

- 血含氧量探測儀
- 無創傷測量動脈血氧飽和度
- 對有慢阻性氣管 或睡眠窒息症 的病人，夜間氧飽和度會較低，可能需要血氧定量計進行睡眠氧飽和度測試。作持續監察，及時發現危險。
- 正常人的血氧是由**95%-100%**不等。

測量血糖及血脂方法

- 在進行血糖測試之前用肥皂和溫水徹底將手洗淨並擦乾。
- 插入血糖試紙打開血糖儀，在血糖儀處於關閉狀態下插入血糖試紙開啟血糖儀。
- 利用採血筆及配套採血針進行血樣採集。
- 吸入血樣，將血糖試紙與血滴對齊，以使用血糖試紙邊緣上的狹窄通道幾乎與血滴邊緣接觸。

測量血糖及血脂方法

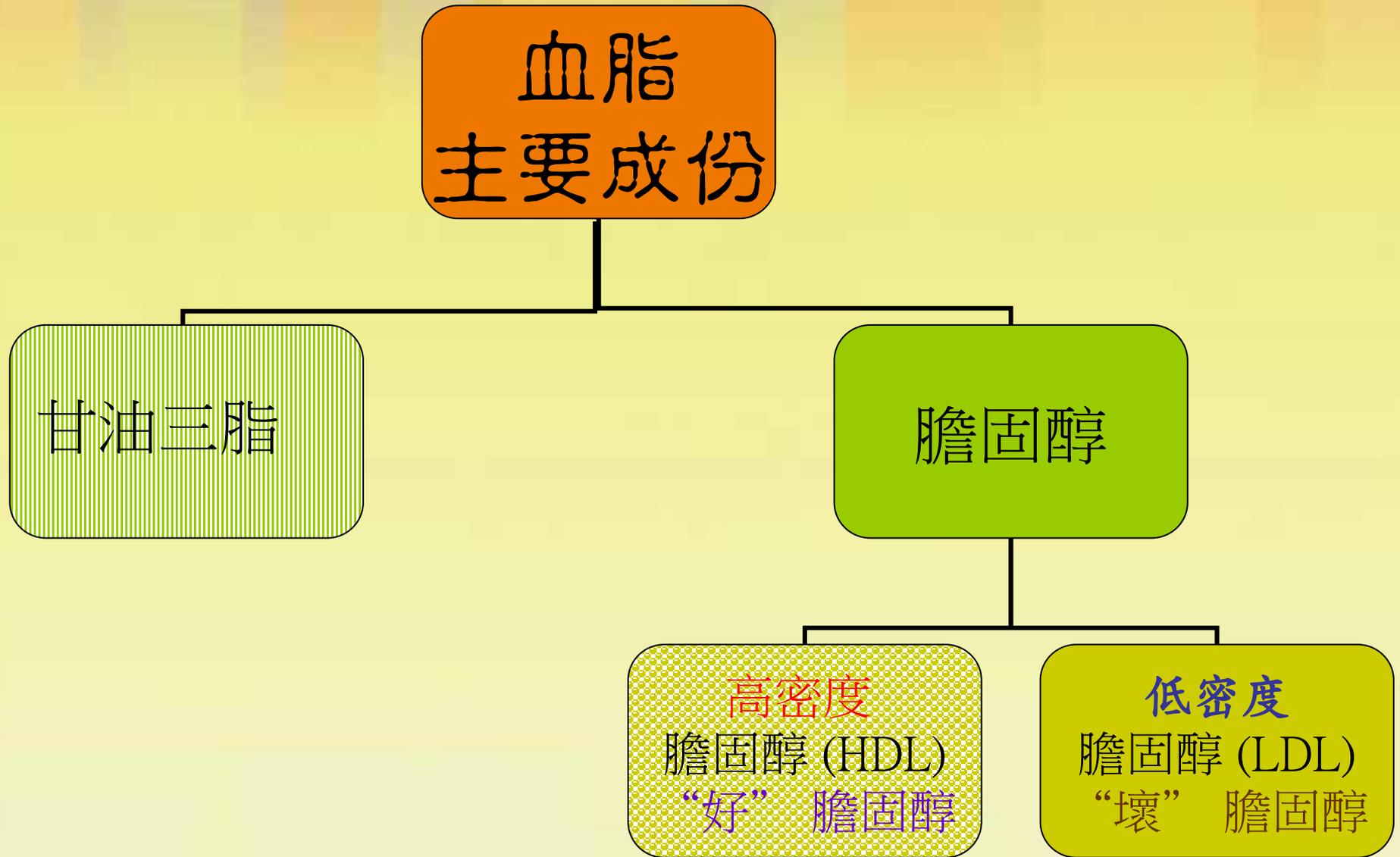
- 當確認窗口完整充滿血樣時，說明已有足夠的血樣。
- 將試紙從血滴處移開，等待血糖儀從**5**秒至**1**秒倒計數。

註:進行血糖測試之前先閱讀血糖儀的說明書

記錄血糖值

日期	時間	血糖值	備註欄
24/3/2011	上午7時	4.1	
24/3/2011	晚上4時	4.5	

與心臟病和中風有關的危險因素



血糖值(mmol/L)

	理想	普通	欠佳
• 空腹血糖值	4.0 – 5.5	8.0	10.0
• 餐後2小時 血糖值	7.8	10.0	12.0

總膽固醇(TC):

<5.20mmol/L(200mg/dl)正常，

>6.2mmol /L (200mg/dl)高水平

高血糖

血糖值 $\geq 15\text{mmol/l}$

徵狀

面色
潮紅

極度
口渴

噁心

腹痛

尿頻

心跳加速

意識不清
甚至昏迷

呼吸困難

低血糖

- 血糖值 $< 4\text{mmol/l}$
- 發冷、發抖、冒汗
- 心跳加快
- 飢餓
- 情緒不穩
- 神智不清及昏迷

處理方法

(患者保持清醒)

1. 進食：方糖 / 糖果2 - 3粒 葡萄水 / 汽水1/3杯 (100ml)
2. 每隔10 - 15分鐘，持續監察血糖；若重覆3次後血糖值仍未回升正常，盡快求醫治理
3. 血糖值回升後要進食

預防低血糖

1. 飲食定時
不要誤餐
2. 避免空腹飲酒
3. 認識影響血糖水平的生活習慣，從而作出相應的調整
4. 定時定量服藥
5. 定時監察和覆診

3. 智能測驗

- 由職業治療師進行
- 簡短智能測試

4. 活動能力評估

- 由物理治療師進行
- 評估活動能力
- 肌力
- 平衡力等等

5. 自我照顧評估

- 由職業治療師進行
- 日常生活自我照顧能力

6. 自我健康評估

- 了解自己對自己的健康狀況的看法

7. 心理精神健康

8. 飲食評估

- 口腔健康狀況
- 食慾情況
- 咀嚼或吞嚥困難
- 飲食習慣
- 身高及體重指數 **BMI**

9. 活動評估

- 運動習慣
 - 外出活動次數
1. 輕量活動：步行 4 – 5 公里，購物、洗衣等
 2. 中量活動：園藝、單車、網球等
 3. 大量活動：跑步、爬山、游泳、足球等

10. 支援評估

- 給予照顧的人物
- 給予支持的人物
- 支援服務

評估

作出適當的行動



問題

觀察成效

幫助定立跟進計劃

健康生活方式

- 是保持健康最有效的方法
- 健康生活方式不但可以減低患病的風險，更有助控制一些慢性疾病。

健康生活，我做得到

- 睡得好
- 飲食習慣好
- 生活規律好
- 個人□生習慣好
- 編排運動時間好
- 學習態度好
- 人際關係好
- 處理情緒方法好
- 拒絕煙酒藥物

為了健康著想，現在就開始吧！



家居監察

體重監察

- 每星期量度體重一次

身高及體重指數

Body Mass Index (BMI)

= {體重 (公斤)} ÷ {高度² (米)}

血壓監察

- 每天及有需要時量度
- 記錄血壓度數
- 覆診日必須帶血壓記錄簿

血壓	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
成人	120	80
老人	140 - 160	80 - 90

血糖監察

- 通常在早、午、晚餐前和餐後(2小時)及睡前
- 依醫護人員指示加減檢驗次數
- 記錄血糖度數
- 覆診日必須帶血糖記錄簿

血糖	空腹 (mmol/L)	餐後兩小時 (mmol/L)
理想	4 - 6	6 - 8
普通	6 - 7	8 - 10
不理想	> 7	> 10

苦中取樂

知足常樂

助人為樂

健康“五樂”

自得其樂

心境永樂

--工作坊完 --

參考

- 醫院管理局智友站
http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/morediseases_conditions.html#144
- 衛生署長者健康服務網站 (2006)
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/commondiseases.htm>