

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 非正規及家庭照顧者培訓工作坊

長者慢性病保健篇

2009年09月14日 (星期一)



資助機構
Funded by



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

長者慢性病保健篇

- 第一課
 - 概覽長者常見的慢性病
 - 慢性病的基本處理方法
 - 飲食及營養方面
 - 休息及運動方面
- 第二課
 - 心臟病、糖尿病的處理
- 第三課
 - 骨質疏鬆症、常見皮膚病的處理
- 第四課
 - 長者常見的身體毛病，如失眠、便秘、胃口欠佳
- 第五課
 - 長者患有慢性病時如何維持心理健康
 - 養生的貼士



心臟病

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

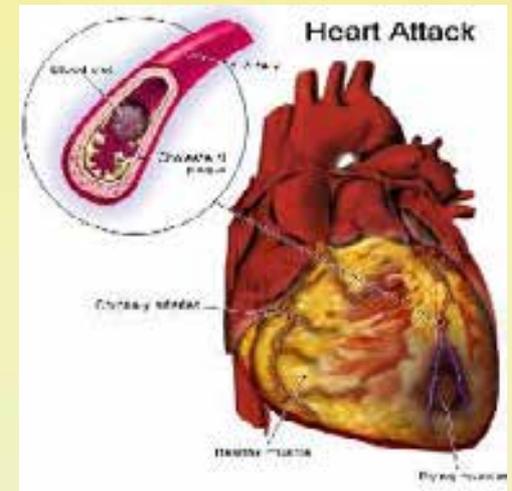
- 初期並沒有特別徵狀
- 若冠狀動脈續漸變窄，便不能提供身體各部分的正常血液、氧氣及營養
- 特別在進行體力運動時，徵狀便會浮現出來

冠心病徵兆

- 胸痛、鬱悶(心絞痛)
- 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

- 心力衰竭(腳腫、呼吸困難、出汗、心律失常、心悸、頭暈、作嘔、肺積水)
- 心肌梗塞
- 心臟病發暴斃



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

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「999」，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



冠心病的治療

- 藥物治療

- 幫助血管擴張
- 促進心臟功能
- 防止血栓形成閉塞冠狀動脈
- 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

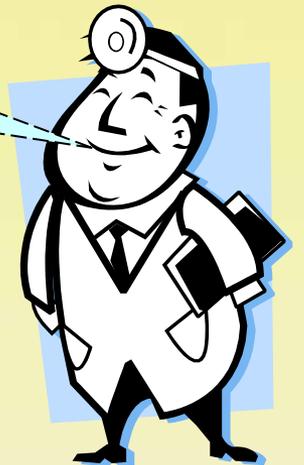
- 手術治療

- 血管成形術

- 冠狀動脈搭橋手術

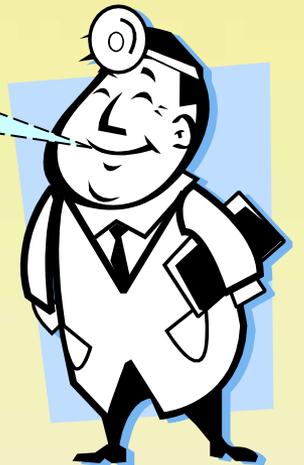
血管成形術 (PTCA)

睇吓PTCA
點做啦!



冠狀動脈搭橋手術 (CABG)

睇吓
CABG
點做啦!



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

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

對心臟病的人仕，
大家有乜嘢心得呢？

嘗試從日常生活及飲食想想

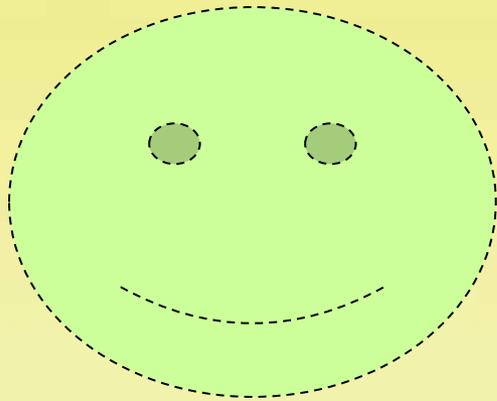
糖尿病

什麼是糖尿病？

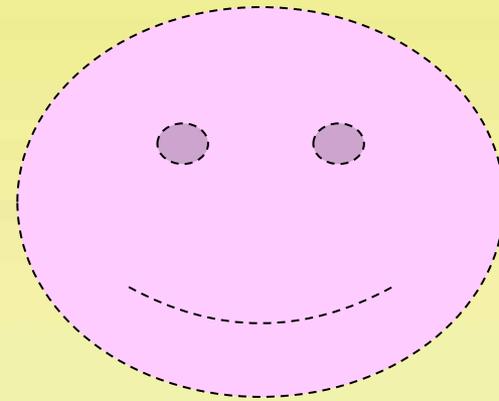
- 胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙
- 用作控制身體的血糖值
- 當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時
- 血液內的葡萄糖分便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加
- 過多的糖分便會經由尿液排出體外，出現糖尿

糖尿病的種類

- 糖尿病第一型



- 糖尿病第二型

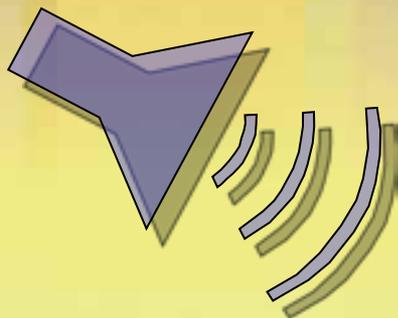


- 第一型糖尿病病患者只佔百分之五至十，多為年青人
- 第二型糖尿病佔病患者百分之九十，多為中年以後的人士，特別是身體較肥胖，或有家族歷史者

糖尿病前期

- 空腹血糖或葡萄糖耐量異常
- (7.8 – 11 mmol/l)
- 確診二型糖尿病的前一步
- 若患者能在運動、飲食方面配合，及聽從醫囑，病情可以逆轉的

哪些人較易患上糖尿病



肥胖

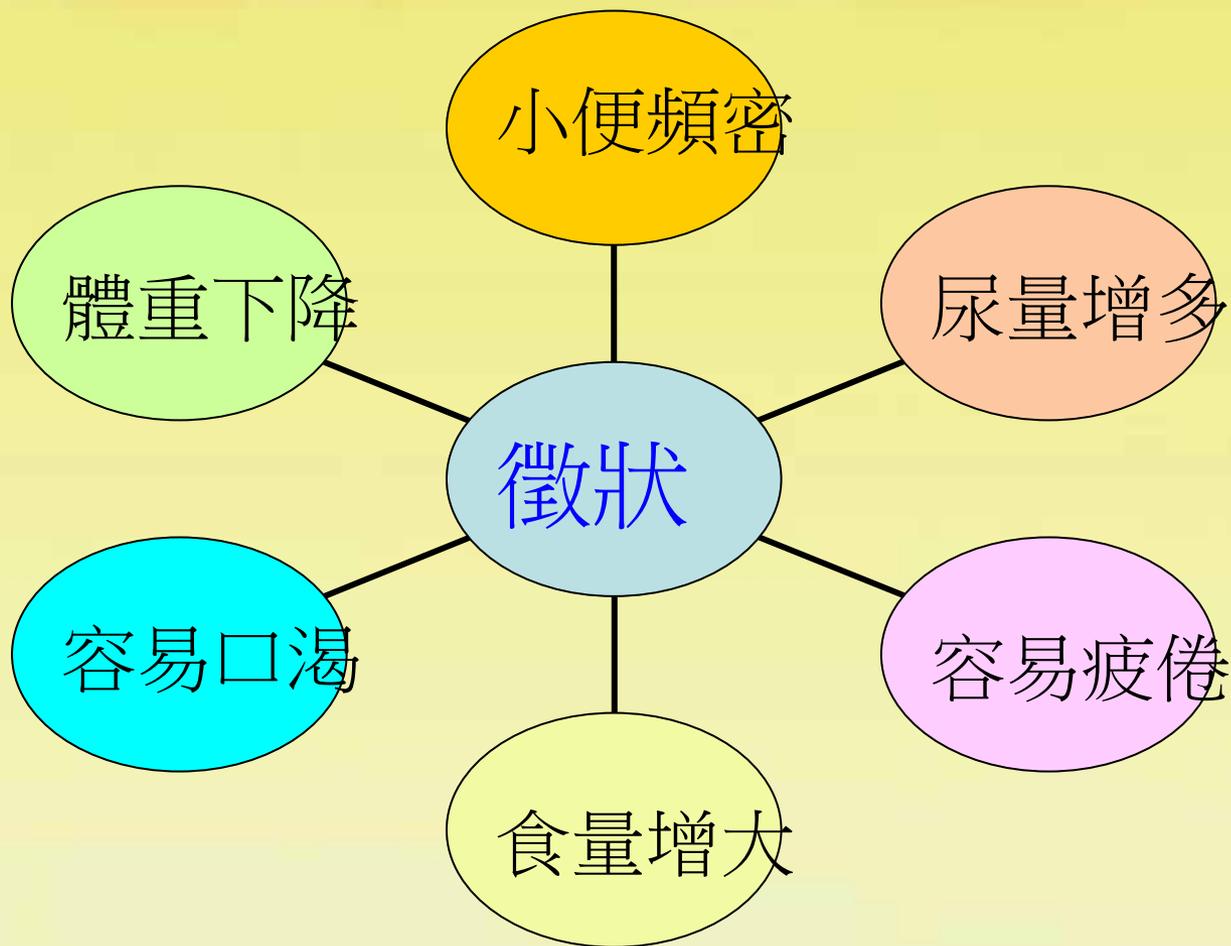
遺傳

中年
過後

有妊娠性糖尿病
病史或曾生產
過巨嬰（超過
四公斤）女士

缺乏
運動

糖尿病的徵狀



糖尿病的徵狀(繼續)

女性陰部容易
受念珠菌感染，
致陰部痕癢

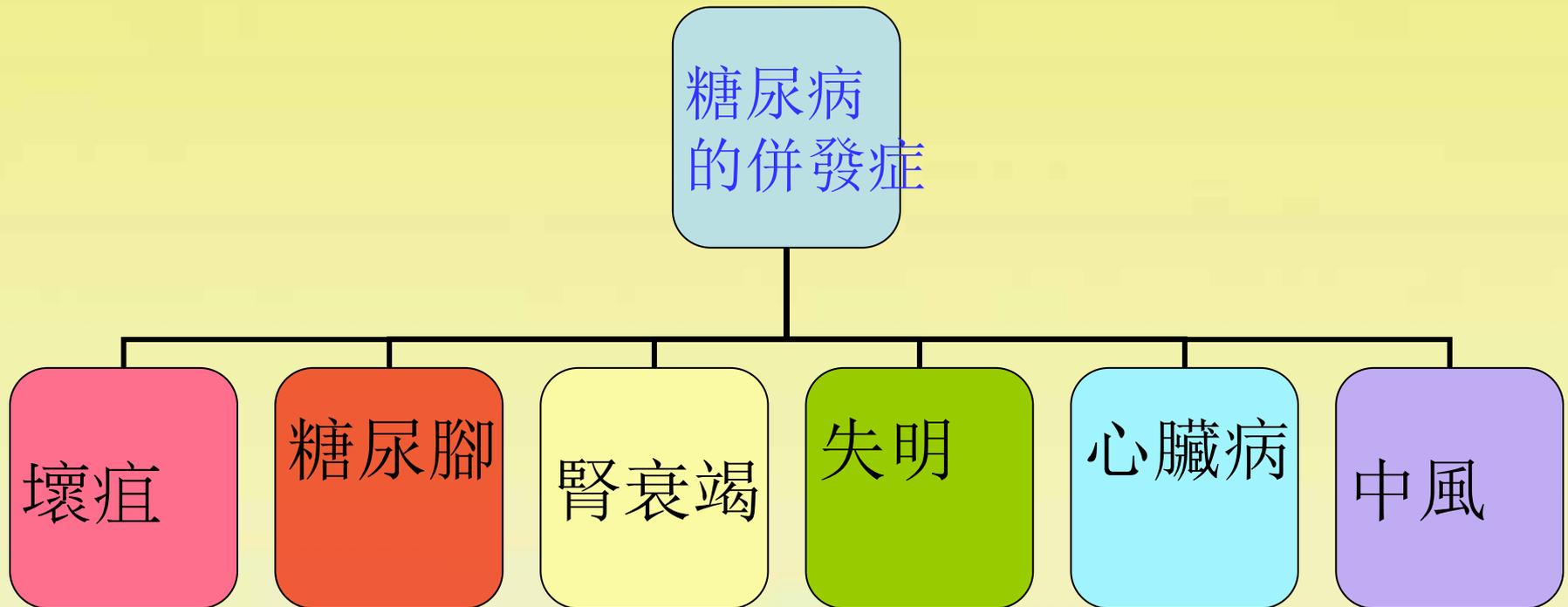
視網膜血管病變，
引致視力模糊

足部麻痺、
刺痛或無力

傷口容易發炎，
經久不愈

糖尿病的併發症

- 當血糖長期處於高水平的狀態，心血管和神經系統將會受到永久性的傷害和破壞而產生以下的併發症：



血糖水平表

血糖水平	
正常血糖水平 Normal Glucose Level	空腹: <5.6 mmol/L 餐後: <7.8 mmol/L
空腹血糖異常 Impaired Fasting Glucose	空腹: 5.6 – 6.9 mmol/L
血糖耐量異常 Impaired Glucose Tolerance	餐後: 7.8 – 11.0 mmol/L
糖尿病 Diabetes	空腹: ≥ 7 mmol/L; 或 餐後兩小時: ≥ 11.1 mmol/L

糖尿病患者飲食控制的目的

- 保持血糖水平 (<7mmol/L)
- 減低及控制併發症的發生

血糖過高??

徵狀

- 呼吸快而深
- 噁心、嘔吐
- 嚴重劇渴現象
- 並引致神智不清或昏迷的嚴重情況

處理方法

- 盡快送院醫治

血糖過低??

徵狀

- 冒汗
- 冷顫
- 面色蒼白
- 嚴重饑餓
- 心跳加速
- 昏昏欲睡、甚至昏迷不醒

處理方法

- 在清醒的情況下，可盡快給予含高糖的食物，如 **1/3** 杯果汁或汽水、**1-2** 粒糖果或方糖
- 若情況沒有好轉，盡快送院醫治

多吃的食物

- 多吃蔬菜：每餐大約3-5兩
- 多飲白開水或清茶，咖啡亦應“走甜”

少吃的食物

- 調味時，亦應盡量少用糖或豆粉，可多用“惹味”的配料，例如：薑、蒜、胡椒等
- 有需要時，可用代糖，少用砂糖以增加食物的甜味

避免大量進食的食物

- 含高澱粉質的食物，例如：馬鈴薯、番薯、芋頭、蓮藕
- 中式煲湯材料，例如：杞子、紅棗、蜜棗等

盡量避免進食的食物

- 汽水
- 糖果、朱古力
- 以糖作調味料
- 豬油、牛油、肥肉、太油膩的骨湯、雞皮、臘腸及罐頭食物
- 煎炸食物
- 全脂奶

糖尿病者的飲食金句

- 遵照營養師/醫生的餐單進食
- 避免甜及糖份太高的食物
- 避免高脂肪或高膽固醇的食物
- 避免酒精飲品

- 多食高纖維食物，例如：水果、蔬菜、麥片
- 保持正常體重
- 適量運動

糖尿餐單 (1500卡路里)

• 早餐

- 雞蛋1只/低脂芝士1片
- 粥2碗/麵包2片/飯或麵半碗
- 早茶：餅干2片/脫脂奶1杯

• 午餐

- 湯1碗
- 蔬菜 3-5兩
- 魚/肉 2-3兩
- 飯/麵 1碗
- 茶點：餅干2片/脫脂奶1杯

• 晚餐

- 湯1碗
- 蔬菜 3-5兩
- 魚/肉2-3兩
- 飯/麵 1碗
- 宵夜：水果(小形)1個

水果交替換算

- 蘋果 (小) 一個
- 橙 (中) 一個
- 柑 (小) 一個
- 西柚 (中) 半個
- 梨 (大) 半個
- 奇異果 一個
- 香蕉 半隻
- 提子 十粒
- 士多啤梨 十粒
- 櫻桃 (小) 十粒
- 荔枝 (小) 五粒

以下食物可以吃多少?

- 3條半腸粉=1碗飯
- 1個半雞飽仔= 1碗飯

少吃為妙!

- 雞尾包: 糖份高, 脂肪亦高
 - (相等於約2茶匙油)
- 根莖類: 醣質高, 用甘筍煲的湯水宜少飲用
- 薯仔: 一隻雞蛋型薯仔 < 等於 > 一滿湯匙飯
 - 用薯仔做的湯水宜少飲用

應多吃

- 紅蘋果, 連皮吃, 增加纖維素
- 奇異果, 含豐富維他命C, 不失為水果好的選擇

糖尿病湯水

- 湯水宜
 - 清淡
 - 忌油膩 忌濃
 - 忌甜
- 「滾湯」較「老火湯」清淡，適合糖尿病者飲用
- 論參閱：港島東聯網營養資訊網
 - http://www3.ha.org.hk/dic/sdn_02_06.html

重點

滾湯 (時間短)

材料不油膩

不太甜

可用少量瘦肉

怎樣預防糖尿病？

- 注意營養均衡
- 多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、未經精製的穀麥類、全麥麵包、糙米等
- 培養良好的飲食習慣
- 不要經常進食高糖分和太油膩的食品
- 不要暴飲暴食，以免積聚過多熱量令身體肥胖
- 保持適當運動，並持之以恆

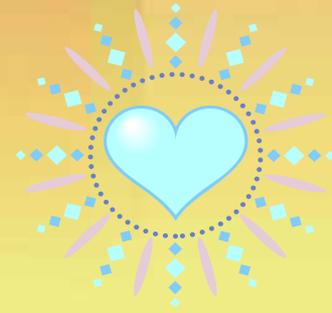
究竟食乜嘢先至健康有營養呢？

出街食飯
得唔得呀？

影片播放



參考資料



- 醫院管理局營養諮詢中心
http://www.ha.org.hk/dic/sdn_02_01.html
- 醫院管理局健康資源中心
<http://www3.ha.org.hk/healthinfoworld/index.aspx>
- 衛生署長者健康服務網站
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/hypertension.htm>

- 衛生署長者健康服務網站

http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/coping_with_chronic_%20illness-c.htm.htm

- University Health Service. The University of Hong Kong.

[http://www.hku.hk/uhs/heart/heart_drivern_sapi20\(2\).html?MIval=ha_visitor_index&int](http://www.hku.hk/uhs/heart/heart_drivern_sapi20(2).html?MIval=ha_visitor_index&int)

完