

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21日 (星期一)



贊助機構
Funded by



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

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

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

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**
 - **常見皮膚病、骨質疏鬆症的處理**
- 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

了解皮膚

結構

- 三層
 - 表皮
 - 真皮
 - 血管、神經、發汗及製造毛髮的裝置
 - 皮下組織
 - 脂肪

功能

- 保護作用
- 分泌作用
- 體溫調節
- 感官功能
- 吸收功能

長者常見皮膚病

長者常見皮膚病

- 皮膚痕癢
- 季節性皮膚病
- 癬
- 疥瘡

皮膚痕癢

長者皮膚痕癢的常見原因

- 長者皮膚補水功能減慢，皮脂分泌減少
- 環境、天氣
- 心因性痕癢
- 慢性病如慢性腎衰竭、糖尿病等
- 食物藥物敏感
- 皮膚病，如細菌感染、疥蟲等

好痕呀！我要
擦大力啲
沖多幾次涼！



皮膚痕癢要找出問題所在， 對症下藥



要注意日常生活的保養

咁幾耐冲一次凉
最好呀？



沐浴小貼士

- 冬天如出汗少，應減低沐浴次數，一星期二至三次
- 若天氣乾燥，濕度下降，應避免用太熱的水洗澡，尤其長者皮膚補水功能減慢，皮脂分泌減少
- 勿用過強的規液，保持 pH5.5
- 勿用刷子用力擦

- 採用滋潤較強而無香料的沐浴乳
- 洗澡時間不宜過長，熱水浴過長令皮下血管擴張，體內血液流到皮下組織，令心腦等重要器官缺血
- 浴後應塗上潤膚乳
- 穿上綿質衣服及內衣褲要時刻更換



慢性病引致皮膚痕癢

- 尋求醫生協助，找出原因，切勿自行塗查藥膏
- 若因藥物敏感，立刻停止服用，並保留藥物，尋求醫生協助

環境方面

- 避免使用太大的暖氣
- 必要時可使用保濕機

季節性皮膚病

季節性皮膚病

- 春夏季常見的皮膚病
 - 接觸草木蟲蚤等的過敏性反應
 - 過烈陽光灼傷
 - 傳染性膿痂疹
 - 頑癬 (出汗多而起)
- 秋冬季常見的皮膚病
 - 老人性皮膚搔癢症
 - 凍傷

癬

癬

- 泛指黴菌的皮膚表淺性感染
- 常見的有念珠菌、皮癬菌
- 發病因素：熱，濕
- 如：足癬、灰甲癬、汗癬(花斑癬)

治療

- 癬病不難治癒，但難於根治
- 可用口服抗黴菌藥
- 塗搽藥膏
- 治理需時，要有耐性，否則會出現抗藥性反應

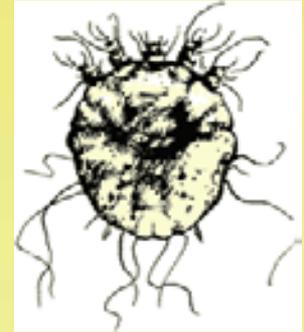
預防

- 良好個人衛生
 - 保持身體乾爽，尤其趾縫間
 - 公共地方如泳池等要穿鞋
 - 避免共用梳、毛巾、帽等
 - 穿100%純綿襪 (透氣)
 - 定期用軟毛刷清潔足底可減少黴菌寄生

疥蟲

疥瘡(俗稱癩)

- 由疥蟲(疥□)引起的皮膚傳染病
- 無論任何年齡都有機會患上
- 但由於長者的免疫能力較低，因此會較容易感染



疥蟲

- 疥蟲非常細小，肉眼看不見
- 雌疥蟲用一對前腿和咀鑽進皮膚的表皮層，挖掘出隧道，在其中產卵繁殖
- 蟲卵會在三、四天孵化成幼蟲
- 再過十天，便能繁殖下一代

傳染途徑

- 主要是與患者有身體緊密接觸而傳染
- 由於疥蟲及卵都會沾在衣物及床鋪上，所以接觸患者的衣物或被褥均有機會被傳染

潛伏期

- 從未患過疥瘡的人而言，潛伏期約為**二至六星期**
- 曾感染疥瘡的人，徵狀會較早出現，通常在再度患上疥瘡後**一至四日內**病徵便會出現

病徵

- 疥蟲侵入皮膚後，皮膚表面會出現小丘疹及少於1厘米之線形痕跡，即疥蟲所掘出的皮下隧道。
- 疥瘡多分佈在手指間、手腕、手口、腋下、乳頭、下腹、陰部及臀部；而長者則較少出現面部及頭部的感染。

- 患處極之痕癢
 - 尤其是晚上就寢後
 - 熱水浴後
- 如果患者對疥蟲產生敏感，皮膚可能出現小水泡

處理方法

- 在疥瘡爆發期間，與患者有較密切接觸的照顧者，應塗用殺疥藥以作預防
- 須穿戴手套及圍裙
- 暫時避免探訪，如須探訪，應採取接觸傳染的防護措施

- 患者的衣物、床鋪、枕袋等須與其他人分隔清洗
- 用熱水 (攝氏六十度或以上, 時間不少於十分鐘) 來消滅疥蟲及其卵子
- 難以清洗的衣物和被褥, 如鞋、棉被等, 可放入黑膠袋封密, 擱置最少十四日後, 便能如常使用, 膠袋面寫上封密的日期和時間
- 塗搽疥瘡乳劑

疥瘡乳劑 (Benzyl Benzoate)

預防方法

- 保持良好的個人衛生
- 避免與他人共用衣服
- 疥瘡患者的家庭成員、及與患者有親密接觸的人應接受檢查，以確定是否患上疥瘡；如確診患上疥瘡，須接受治療

- 清潔物品及接觸患者時，須穿戴適當的個人保護裝備，如手套及保護衣等
- 每次接觸疥瘡患者後須徹底清潔雙手



好痕呀！
幾時應該睇醫生呢？

睇醫生要注意
啲乜嘢呢？



睇醫生注意事項

- 清楚記得發病時間
- 有病儘快求醫，勿當小事或怕尷尬
- 若長者不能自行塗搽藥膏，應加以協助
- 皮膚病可能需時痊癒，不可太心急

檢查及預防皮膚癌

- 常檢查臉部、手背、前臂有沒有異常腫塊
- 痣有否長得很快及形狀怪異
- 常檢查手及腳掌的黑痣，有沒有異常地增大
- 有沒有長期不能癒合的傷口
- 是否曾接受放射性治療



皮膚癌最大原兇是

紫外光



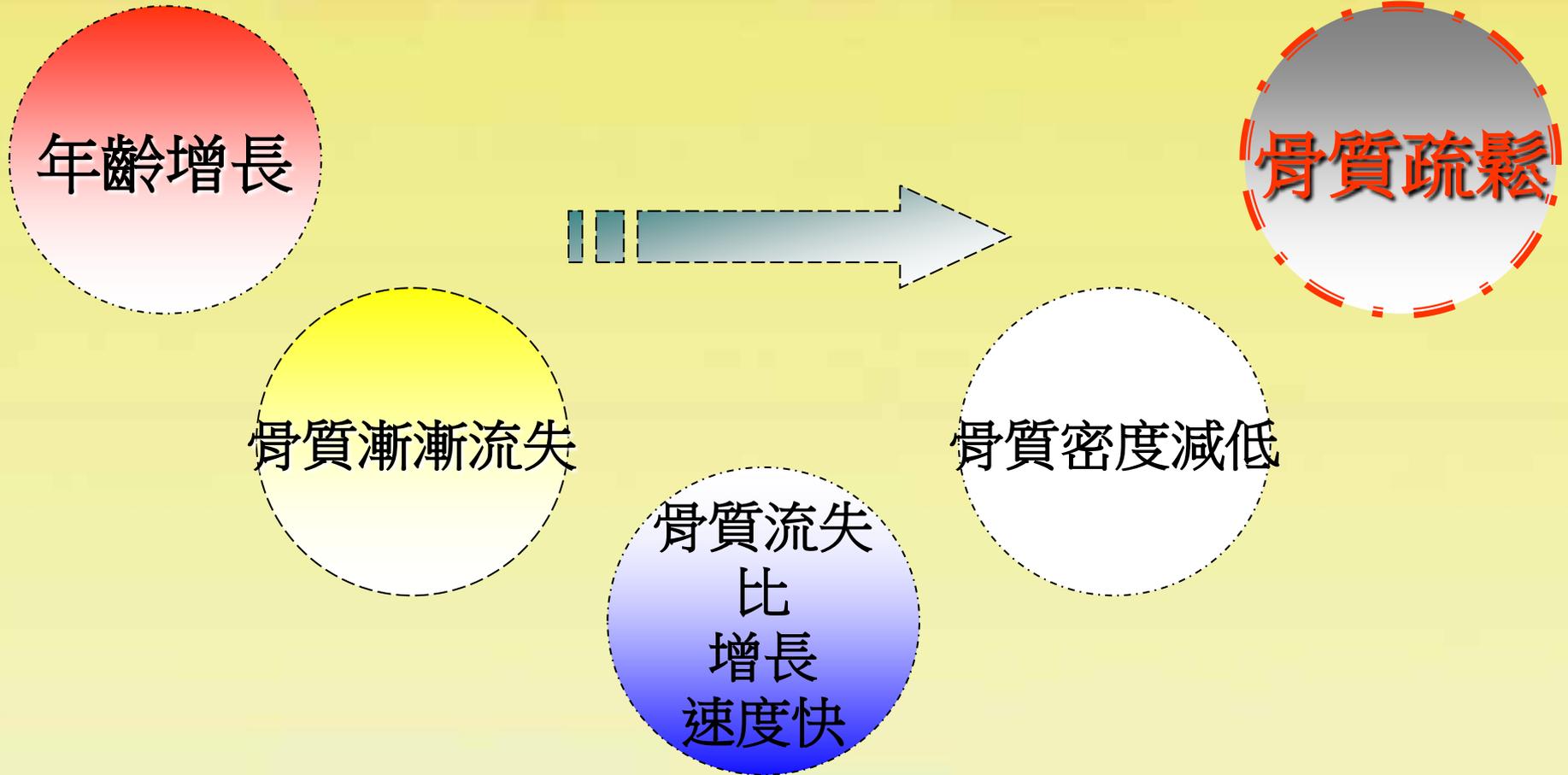
故常曝曬的人一定要做好防曬準備

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症
是什麼？
等我話你知啦！



骨質疏鬆症



高危一族

- 年長
- 女性，無經期的女性更易患上
- 過瘦
- 鈣質攝取量少
- 少運動

- 少曬太陽
- 酗酒及吸煙
- 家族遺傳
- 藥物或疾病引致

徵狀

- 隱形殺手
- 初期沒有徵狀
- 駝背，身體變矮
- 腰背痛
- 容易骨折

診斷

- 病史、家庭史
- 抽血
- 骨質密度
 - 腳後跟超聲波
 - 雙能量X光吸收測定儀 (DEXA)
 - 橫切脊椎骨，測定其骨量的電腦素描 (QCT)

影响

- 長期卧牀
- 骨折
 - 腕骨
 - 脊柱
 - 股骨
- 甚至死亡

- 過去**20至30**年來，因骨質疏鬆而骨折的發病率以倍數增加
- **1991**年，每**10**萬人中 →
 - **60-70**歲的由**54**宗股骨骨折增至**122** 宗
 - **70-80**歲的由**173** 宗股骨骨折增至**581** 宗

(康萊，黃靜如 2003)

- 在香港
 - 每二名女性長者就有一名患有骨質疏鬆症
 - 每三名男性長者就有一名患有骨質疏鬆症
- 估計**2050**年，亞洲人口中，患有骨質疏鬆症的人佔全球**50%**

(康萊，黃靜如 2003)

預防

飲食和運動

一樣重要

預防
骨質疏鬆
食啲乜嘢？



飲食

每日攝取量

800 - 1000毫克

多吃

- 新鮮食物
- 奶類
- 連骨吃的魚
- 海藻類及蔬果
- 水果
- 果仁及種子



少吃

- 醃製的食物
- 糖
- 咖啡因
- 煙酒(戒)
- 煎炸食物



鈣片補充劑

避免空腹進食，因會降低消化力

高鈣食物

- 牛奶
- 豆腐
- 芝麻製成品
- 杏仁製成品
- 小魚乾
- 沙丁魚
- 含鈣的果汁
- 菠菜、西蘭花

含豐富維他命D食物

- 蛋
- 脂肪較高的魚
- 強化維他命D的奶品

還有

- 曬太陽



試設計一份高鈣餐單給自己

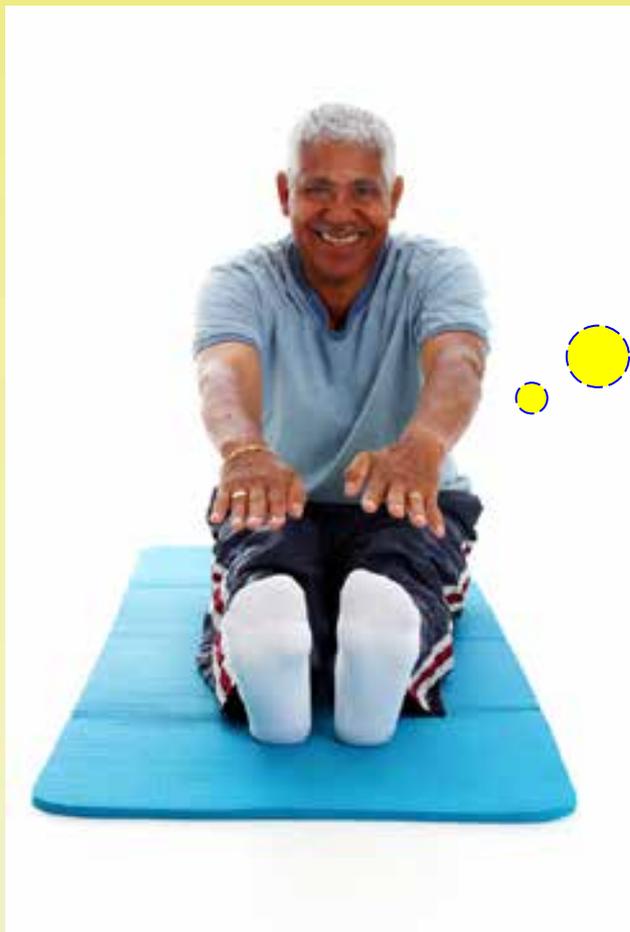
今晚食乜餸

- 白飯魚煎蛋
- 魚茸粟米豆腐羹
- 肉茸韮菜玉子豆腐
- 玉粟青豆芝麻炒雞柳

甜品推介

- 芝麻糊
- 燉雙皮奶
- 杏仁茶
- 合桃香蕉蛋糕仔

應該點
做
運動呢？



多做

- 慢跑
- 太極
- 八段錦
- 行山



- 打球
- 舉重
- 跳舞
- 跳繩



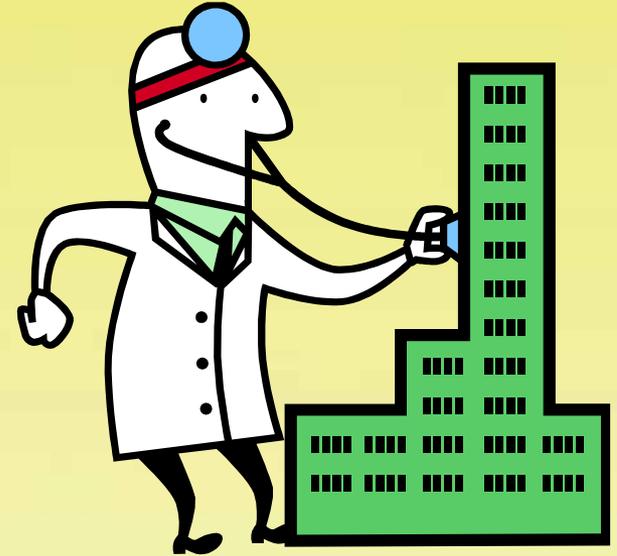
避免

- 轉身彎腰運動，增加骨折風險，如
 - 哥爾夫球
 - 划艇



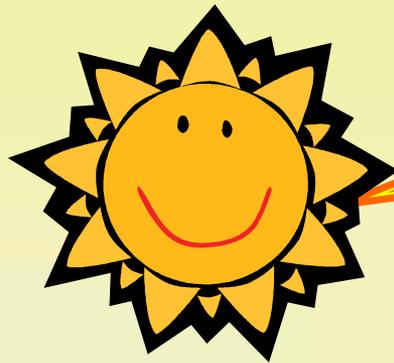
日常生活的注意

- 正確姿勢
- 安全環境，避免摔跌



總結

- 健康飲食
 - 良好生活習慣
 - 定時運動
- 可以減慢骨質流失



事不宜遲
今日就開始啦！

認識骨質疏鬆症

成因
診斷
治療
預防



參考資料

- 今川一郎(1995)皮膚病的預防與治療。香港:聯廣圖書公司
- 石突正文(1997)骨質疏鬆症預防及治療。台北：輕舟出版社
- 江致德,林文勝(1999)中西醫會診 -皮膚癬。台北：書泉出版社
- 袁丹華(編輯) (2008)冬季洗澡注意5方面,華夏經緯
<http://hk.huaxia.com/zt/sh/08-049/1212634.html>

- 梁美芬 (撰文)(2007)成癢之路,明報健康網
<http://www.mingpaohealth.com/cfm/health3.cfm?File=20070831/beauty/vna1.txt>
- 香港自助健康會(2004)骨質疏鬆。香港：海濱圖書公司
- 康萊，黃靜如(2003)預防骨質疏鬆食譜。香港：明窗出版社
- 許晏冬 (2001) 認識皮膚病。香港：壹出版有限公司
- 張浩賢 (撰文) (2009)愈洗愈癢的皮膚病老人性溼疹,長訊, 10,48-49

完