

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷
非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (四)

從營養角度控制慢性病

2012年03月23日 (星期五)



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

從營養角度控制慢性病

- 第一課 – 長者的生理變化與慢性疾病的關係
- 第二課 – 高血壓/心臟病飲食控制
- 第三課 – 糖尿病飲食控制
- 第四課 – 慢性腎病飲食控制
- 第五課 – 慢性阻塞性肺病飲食控制

內容

- ⊕慢性阻塞性肺病的數據
- ⊕慢性阻塞性肺病成因、診斷
- ⊕飲食須知
- ⊕討論

慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病

- ⊙ 是一個難以完全根治的慢性氣管疾病
- ⊙ 主要特徵是整條氣道收窄，令空氣進入肺部受阻，引致呼吸困難

慢性支氣管炎

肺氣腫

- ◎ 香港現時有~7百萬人口，當中~13%是長者 (即~91萬人口是長者)
- ◎ 12%的長者患有慢阻性肺病 (即~11萬長者)

東方日報 2010年6月5日

您有出現過下列問題嗎？

1. 數年來，每年總有至少 3 個月每日都有痰多咳嗽的情況。
2. 在患傷風或感冒後久咳頻密。
3. 在進行一些以往能輕易應付的日常活動時，出現越來越嚴重的氣促。
4. 晚間或運動後喘鳴發作。

若您有以上任何一種問題
並且曾經吸煙或目前為吸煙者
您可能已患有慢性阻塞性肺病！

慢性阻塞性肺病

- 是一個難以完全根治的慢性氣管疾病(慢性支氣管炎及肺氣腫)
- 患者的細氣管會收窄，肺部吸收氧氣功能變差，令呼吸受阻

- 慢阻性肺病患者的1秒內呼氣容量較正常不吸煙者低三至四倍
- 嚴重者更需要透過高濃度的氧氣維持正常呼吸

短片：慢性阻塞性肺病



慢性支氣管炎

氣管發炎，引致黏液分泌↑，產生痰液，令患者咳嗽

肺氣腫

- 肺泡喪失了彈力，使氣管通道收窄
- 肺部不能順利運送氧氣到身體各處，
- 因此患者需要用力呼吸才足以吸到足夠的氧氣

吸煙已確認為誘發
慢性阻塞性肺病的
主要原因

香煙的化學物質會。。

- ◆ 刺激支氣管黏膜
- ◆ 引致呼吸道收窄、發炎
- ◆ 增加痰液分泌
- ◆ 破壞肺部細胞組織
- ◆ 使患者容易受感染

氣促

- 肺氣腫、慢性支氣管炎和哮喘病人的橫隔膜和呼吸肌肉功能較差
- 肺部不能充分吸入新鮮空氣及排出廢氣

美國肺科協會研究指出
慢阻性肺病病人用於呼吸量
的熱量比一般人高出10倍

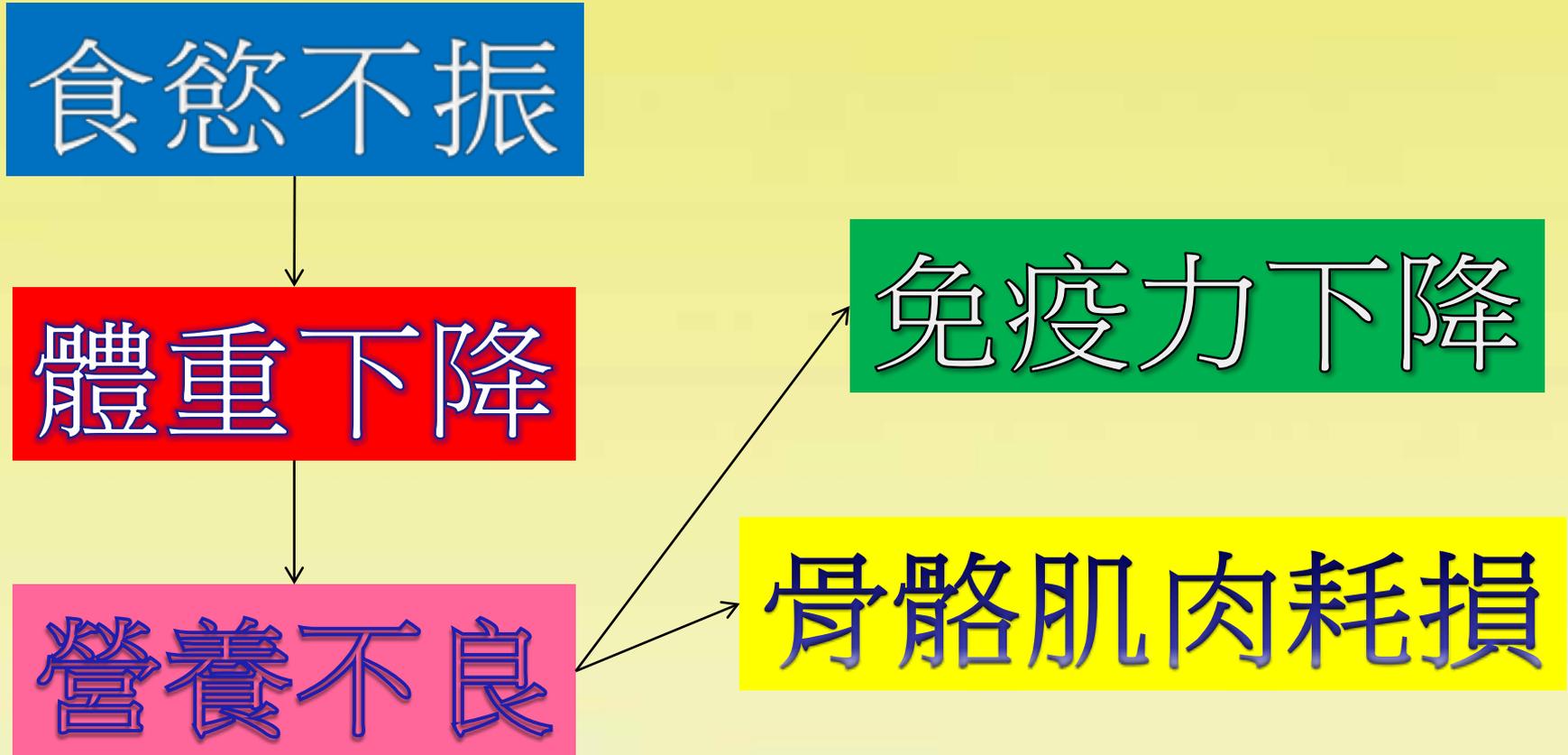
體重下降

熱量消耗多

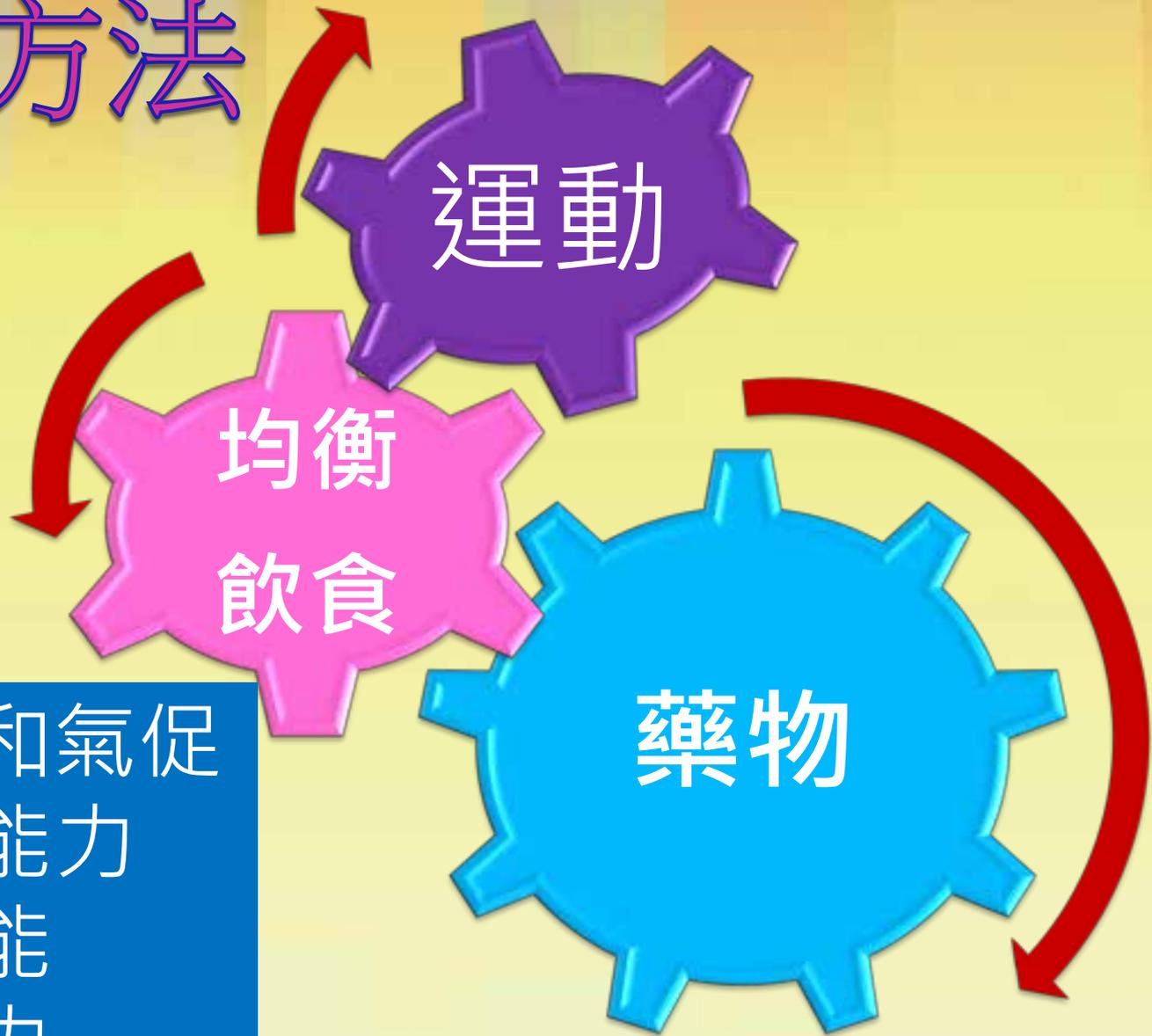


吸收營養少

不處理慢性阻塞性肺病會怎樣？



保健方法



- ↓ 咳嗽和氣促
- ↑ 活動能力
- ↑ 肺功能
- ↑ 免疫力

飲食調節

慢阻肺病飲食

- 由於疾病而影響胃口
- 經常氣促會影響吞嚥及咀嚼
- 藥物或經常用口作呼吸，以致口腔味覺有變化
- 預備做飯、進食咀嚼而令身體疲倦

食慾不振

慢阻肺病飲食

▶ 高熱量食物

(高蛋白質/適量脂肪)

- ✓ 能減慢病情惡化速度
- ✓ 幫助提升活動能力

體重下降

慢阻肺病

◆慢阻肺病病人不要進食過多碳水化合物
食物

因碳水化合物消化後會產生大量二氧化碳
會加重患者的呼吸負荷

體重下降

少食多餐

早，午，晚三餐 + 2-3 次小食 (早點/午點)

早餐 6:30am	早點 9:30am	午餐 12:30pm	午點 4:00pm	晚餐 7:00pm
水煮麥皮 清茶一杯		3/4 碗飯 + 肉數片 + 菜		3/4 碗飯 + 肉數片 + 菜半碗
營養奶粉 + 蛋花煮麥 皮	水果 一個	半碗飯 + 碎 肉蒸蛋 + 碎 菜	少糖 豆腐花 一碗	3/4 碗飯 + 蒸魚 + 瓜 菜

慢阻肺病飲食

2. 補充維他命A、C、E及奧米加3魚油 以增強抵制力

- ✦ 維他命A: 橙紅色食物
- ✦ 維他命C: 奇異果、薯仔
- ✦ 維他命E: 大部份的食物都含維他命E – 魚類、蛋、肉類、果實、蔬果等

慢阻肺病飲食

3. 避免進食容易製氣的食物

- 製造氣體的食物會增加胃氣，加重患者的呼吸負荷
- 如: 黃豆、西蘭花、椰菜花

慢阻肺病飲食

- ☑️ 切忌吃得太飽、應少食多餐
- ☑️ 進食時不應同時吃飯及喝湯/喝水，以減少肚脹形成的氣體問題
- ☑️ 少食可選高熱量的食物，如：(少糖)豆腐花、燉蛋，麥皮加蛋等
- ☑️ 把食物切成細件及弄至軟身，減少咀嚼食物的能量
- ☑️ 每天飲用足夠的清水，幫助沖淡痰液

餐飲加添額外熱量

湯水	高蛋白質食物	加牛油/沙律醬等
+南瓜/甘旬/ 蕃薯	魚肉、碎肉、 蛋花	甜點加淡奶

加添高熱量的小食

湯水	粥加蛋/ 肉碎	果汁製的 啫喱	餅乾/麵 包加果占	鬆餅 (浸奶)
鮮奶+美 祿/阿華田 /好立克	焗蛋/ 燉蛋/ 燉奶	大菜糕	焗蕃薯	芝士粒

慢性阻塞性肺病的照顧

保持氣道暢順

改善營養，增強抵抗力及多喝水

避免肺部受感染

避免灰塵、吸煙或其他因素刺激氣道

多做呼吸訓練

做適當運動



討論

慢阻肺病 討論一

程婆婆，1.52米高，40公斤重。患有慢性阻塞性肺病，她需要吸用氧氣來幫助日常生活。

- 飲食上有什麼地方她需要注意？
- 作為她的照顧員，你會怎樣為她安排餐飲呢？請為她編一個餐單？

~ 完 ~