

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷  
非正規及家庭照顧者訓練工作(一)

# 慢性疾病運動篇

2012年07月23日 (星期一)



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

高膽固醇

高血壓

癌症

缺乏  
運動

糖尿病

冠心病

中風

關節炎

# 運動的好處--生理方面

## 減低患上慢性病風險

-  冠心病,糖尿病及大腸癌風險

-  高血壓風險

-  糖尿病風險

**"運動"是慢性病的非藥物治療?**

# 高血壓

- 恆久運動將收縮壓降低
- 具有紓解壓力的功效
- 減少對藥物依賴

# 糖尿病

恆久運動

- 降低血糖
- 有助控制血糖
- 減少胰島素抗阻現象
- 增進胰島素敏感度
- 減少對藥物依賴

# 冠心病

- 降血脂和血壓
- 血液中的膽固醇裏有 “低密度脂肪膽固醇”，是“壞膽固醇”，它與冠心病等心血管疾病的發生有關
- 高密度脂肪膽固醇是“好膽固醇”
- 研究發現，運動能提升“好膽固醇”，有效預防和治療高血脂及冠心病

**"運動"是慢性病的非藥物治療?**



應該做什麼運動呢？

# 何謂合適, 合標準 的帶氧運動?

做什麼運動?

是否足夠? 標準?

# 何謂帶氧運動？

## 帶氧運動

- 大組肌肉
  - 有節奏,重覆性的
- 例如.....

# 帶氧運動？

- 跑步
- 遠足
- 太極拳
- 游泳
- 水療



# 帶氧運動？

- 重量訓練
- 拉伸



# 何謂帶氧運動？

## 喜歡的.....



# 何謂帶氧運動？

## 低強度.....

- 游泳
- 太極
- 舞蹈
- 慢跑
- 遠足

# 何謂合適, 合標準 的帶氧運動?

做什麼運動?

是否足夠? 標準?

# 運動強度-最高心跳率

最高心跳率 = 220 - 年齒

訓練強度 = 最高心跳率  $\times$  (50-70%)

**中等程度運動**



劇烈運動

中等

低等

# 運動強度(1)-如何量度心跳率

- 可按在腕動脈或頸動脈上15 秒
- 計算脈搏跳動次數
- 再將次數  $\times 4 =$  每分鐘心跳率

# 運動強度(2)-主觀強度

- 主觀強度 > 4/10

# 運動強度(3)-其他

- 流汗
- 說話測試
  - 輕鬆程度：運動時仍能唱歌
  - 中等程度：運動時能夠如常說話
  - 劇烈程度：運動時呼吸急促得不能如常說話

試由"1"數到  
"10"

# 運動時間

熱身運動

5至10分鐘



帶氧運動

10至15分鐘



緩和運動

5至10分鐘

30 至 45 分鐘

# 運動頻率

每星期3-5次

每次 > 30 分鐘

150-200分鐘/每星期

# 運動模式

種類

最喜歡的運動  
帶氧運動

強度(**I**ntensity)

心跳率 (50-70%)  
主觀強度 > 4 分  
說話測試: 中度程度

時間(**T**ime)

>30 分鐘/每次

頻率(**F**requency)

3-5 次/ 星期  
150-200分鐘/每星期

# 運動越劇烈越好??

- 各人喜好不同
- 不大劇烈的運動可做較長時間
- 只需達到中等程度便可: 最高心跳率50-70%
  - 心跳加快, 流汗, 呼吸加重
  - 例如:跑步(VS)步行



持之以行

# 熱身及緩和運動

**非常重要!!!**

減低受傷機會  
及  
出現心律失常危險

# 康樂及文化事務署 長者健體計劃

- <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior2.php#1>

# 運動時間

熱身運動

5至10分

鐘



帶氧運動

10至15分鐘



緩和運動

5至10分

鐘

30 至 45 分鐘

# 運動最重要.....

- 持之而恆
- 恆之有效
- 效而為慣

高膽固醇

癌症

高血壓

過重

冠心病

糖尿病

中風

關節炎

# 體重問題(過重)與健康~生理方面

二型糖尿病

大幅增加逾 3 倍

冠心病  
中風  
高血壓

大幅增加逾 2 至 3 倍

骨關節炎 (膝, 髖)  
痛風症

腰痛  
結腸癌  
不育, 月經失調

增加逾 1 至 2 倍

# 體重問題(過重)與健康~心理方面

體型不滿, 情緒低落, 抑鬱

進食失調

受到偏見/ 反感/ 歧視

標籤 “不健康” / “醜陋” 的

# 體重問題(過重)與健康~癌症

- 世界衛生組織最近發出報告估計, 在引發各類乳癌, 大腸癌, 子宮內膜癌, 腎癌及食道癌的原因當中, 過重及缺乏運動佔百分之**25至33**.....

(節錄於衛生署體重與癌症小冊子2004年出版)

# 體重問題(過輕)與健康~生理心理

- 肌肉乏力
- 新陳代謝感慢,容易疲倦
- 骨質疏鬆症
- 血液循環不暢,怕冷,易暈倒
- 低抗力差
- 抑鬱
- 月經失調,甚至不育

# 你是否有標準體重？

- 何謂正常體重？

# 體重指標

BMI = 體重 (公斤 / Kg) ÷ 身高 (米 / M) ÷ 身高 (米 / M)

過輕 ↓		<18.5
標準 / 正常		18.5- 23
過重 ↑	邊緣/超重	>23-24.9
	肥胖(中度)I	>25-29.9
	肥胖(嚴重)II	≥30

# 脂肪百份比(%)

性別	男(%)				女(%)			
年齡	<30	30-39	40-49	>49	<30	30-39	40-49	>49
<b>正常</b>	<b>11-21</b>	<b>12-22</b>	<b>13-23</b>	<b>14-24</b>	<b>15-25</b>	<b>16-26</b>	<b>17-27</b>	<b>18-28</b>
過重	22-28	23-29	24-30	25-31	26-32	27-33	28-34	29-35
肥胖	>28	>29	>30	>31	>32	>33	>34	>35

# 量度腰圍

- 中央肥胖
- 患上與體重有關的疾病機會較**高**

	腰圍	
正常	男	90厘米 (約35.4寸)
	女	80厘米 (約31.5寸)

# 控制體重方法

攝取

+

消耗

均衡飲食

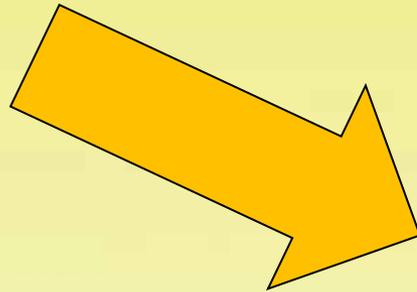
恆常運動

# 攝取方面

- 每天約需要5至6兩肉類  
(一兩等於一個乒乓球)
- 每天約需要6兩蔬菜和2個水果
- 每天約需要3至5碗飯  
(一碗飯約相等於2塊麵包)

# 三低一高

- 低油, 低鹽, 低糖
- 高纖



兩份水果  
三份蔬菜

# 控制體重方法

攝取

+

消耗

均衡飲食

恆常運動

# 如何控制體重.....

- 明白**能量攝取**與**消耗**的關係

# 何謂能量攝取?

- 每日三餐
- 餐與餐之間食物
- 宵夜

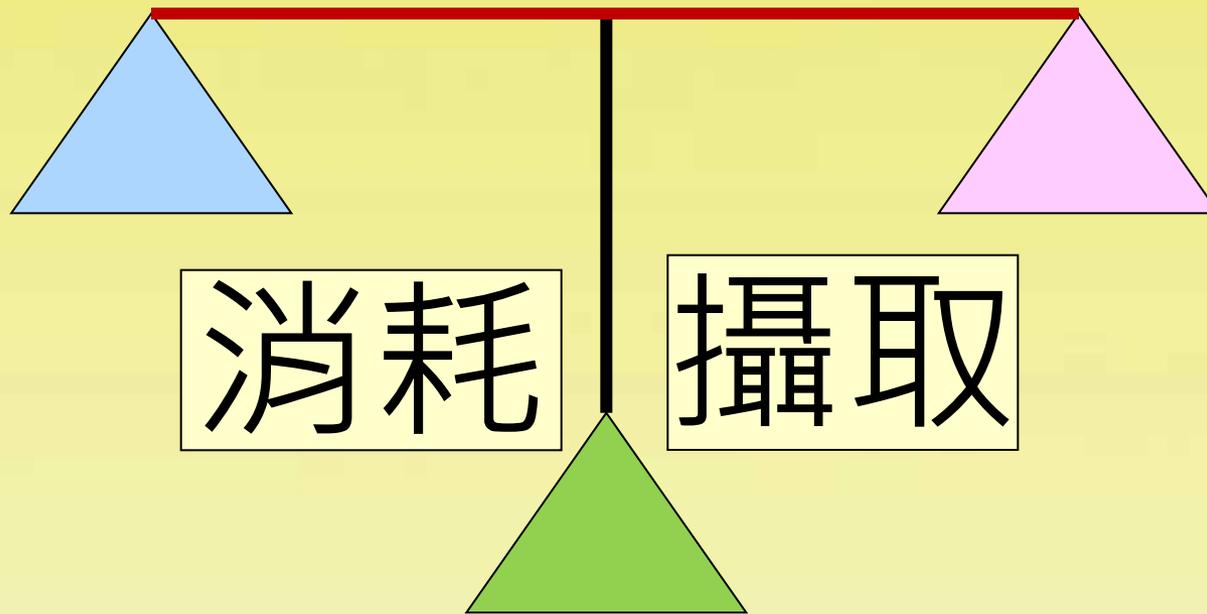
# 何謂消耗？

- 每日所做的活動
- 基本能量

# 何謂基本能量需要？

正常人躺著不動就會因為自己身體內的運轉而消耗掉熱量。

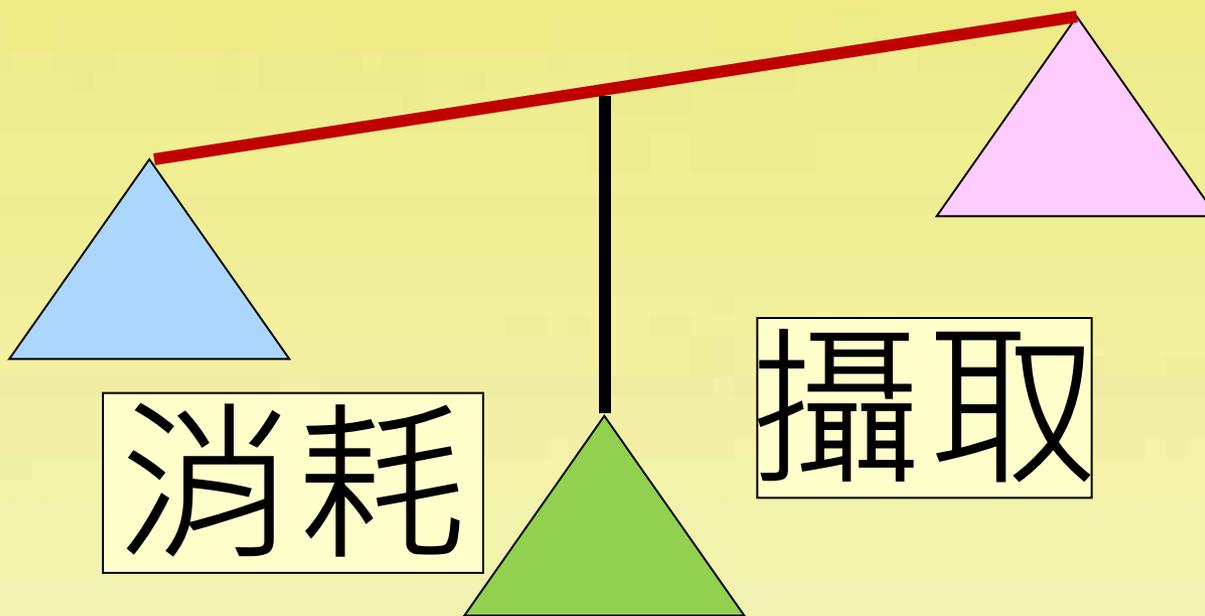
# 能量攝取與消耗的關係



當消耗與攝取均等時

體重與脂肪比不變 (=)

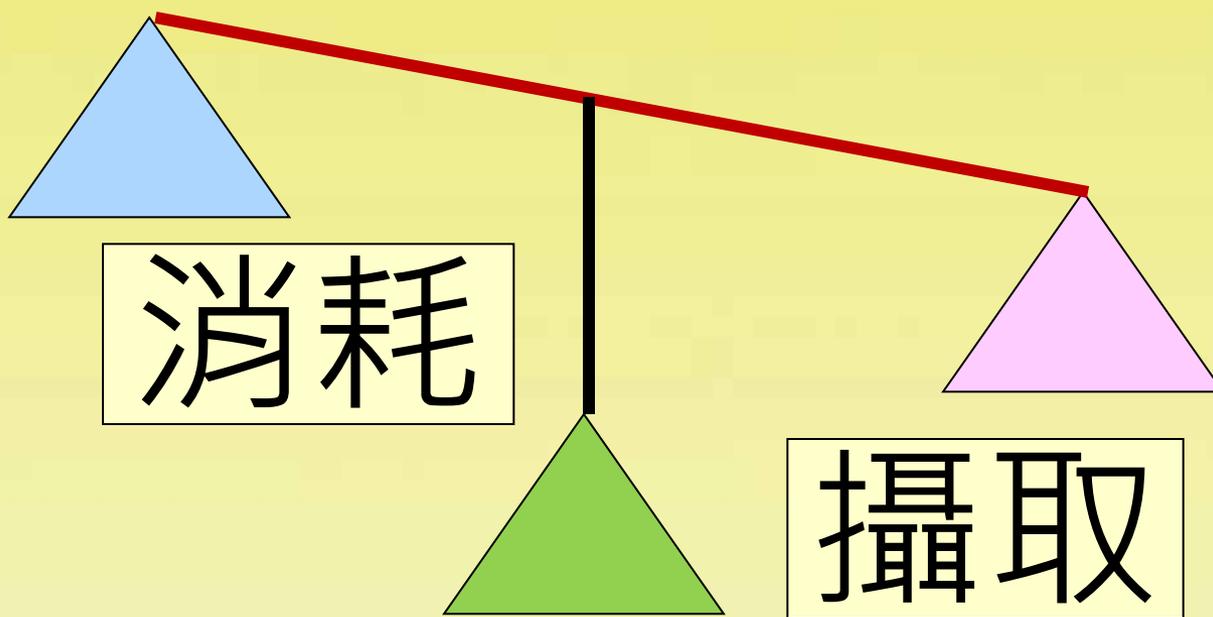
# 能量攝取與消耗的關係



當攝取大於消耗時

體重與脂肪比上升 (↑)

# 能量攝取與消耗的關係



當攝取少於消耗時

體重與脂肪比下降 (↓)

# 為何不可單靠節食來達致健康體重？

- 精神疲倦
- 脾氣暴躁
- 抵抗力下降

# 每天能量需要

資料來源：衛生署熱量知多少單張2008

體力水平	男(千卡)			女(千卡)		
	輕	中	重	輕	中	重
>18	2400	2700	3200	2100	2300	2700
18-50	2300	2600	3100	1900	2000	3200
50-60	1900	2200		1800	2000	
>60	1900	2100		1700	1900	

新陳代謝↓

單位：千卡 kilocalories (kcal)

1千卡熱量相等於把1公升水加溫1°C所需的能量

# Mcdonald's Food 麥當奴

你每天需要的能量\_\_\_\_\_Kcal

- |                                |                                 |                                   |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 漢堡飽   | <input type="checkbox"/> 脆辣雞腿飽  | <input type="checkbox"/> 脆薯餅      |
| <input type="checkbox"/> 孖堡    | <input type="checkbox"/> 雙層芝士漢堡 | <input type="checkbox"/> 奶昔       |
| <input type="checkbox"/> 魚柳飽   | <input type="checkbox"/> 麥香雞    | <input type="checkbox"/> 雪糕新地     |
| <input type="checkbox"/> 巨無霸   | <input type="checkbox"/> 麥樂雞    | <input type="checkbox"/> 汽水22安士   |
| <input type="checkbox"/> 芝士漢堡  | <input type="checkbox"/> 細薯條    | <input type="checkbox"/> 橙汁汽水22安士 |
| <input type="checkbox"/> 豬柳漢堡  | <input type="checkbox"/> 中薯條    | <input type="checkbox"/> 鮮橙汁6安士   |
| <input type="checkbox"/> 豬柳蛋漢堡 | <input type="checkbox"/> 大薯條    | <input type="checkbox"/> 早晨全餐     |
| <input type="checkbox"/> 煙肉蛋漢堡 | <input type="checkbox"/> 蘋果批    | <input type="checkbox"/> 熱香餅      |

CADENZA Training Programme 你吸收的能量\_\_\_\_\_Kcal

# 午餐例子



- 30 歲
- 女士
- 文職

■ 所需能量? **1900Kcal**

■ Mcdonald Food: 巨無霸餐

巨無霸/560 + 汽水<sub>22安士</sub>/260 + 中薯條/312

總熱量吸收: **1132Kcal**

# 中式點心

你每天需要的能量\_\_\_\_\_Kcal

- |                                 |                                 |                                   |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 燒賣/粒   | <input type="checkbox"/> 潮州粉果/個 | <input type="checkbox"/> 干燒伊麵/碟   |
| <input type="checkbox"/> 山竹牛肉/粒 | <input type="checkbox"/> 鮮竹卷/條  | <input type="checkbox"/> 鴛鴦炒飯/碟   |
| <input type="checkbox"/> 排骨/件   | <input type="checkbox"/> 蘿蔔糕/件  | <input type="checkbox"/> 福建炒飯/碟   |
| <input type="checkbox"/> 蝦餃/粒   | <input type="checkbox"/> 珍珠雞/個  | <input type="checkbox"/> 火鴨絲炆米/碟  |
| <input type="checkbox"/> 鳳爪/隻   | <input type="checkbox"/> 糯米雞/   | <input type="checkbox"/> 乾炒牛河/碟   |
| <input type="checkbox"/> 春卷/條   | <input type="checkbox"/> 雞扎/件   | <input type="checkbox"/> 楊洲炒飯/碟   |
| <input type="checkbox"/> 芋角/隻   | <input type="checkbox"/> 叉燒飽/個  | <input type="checkbox"/> 星洲炒米/碟   |
| <input type="checkbox"/> 牛肉腸粉/條 | <input type="checkbox"/> 雞飽仔/個  | <input type="checkbox"/> 鹹魚雞粒炒飯/碟 |
| <input type="checkbox"/> 蒸腸粉/條  | <input type="checkbox"/> 蓮蓉飽/個  | <input type="checkbox"/> 菜遠牛似炒河/碟 |
| <input type="checkbox"/> 鮮蝦腸/條  | <input type="checkbox"/> 小籠包    |                                   |

CADENZA 你吸收的能量\_\_\_\_\_Kcal

# 衛生署：熱量知多少單張 (2008)

- [http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/calories\\_leaflet\\_tc.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/calories_leaflet_tc.pdf)

乾炒牛河

~ 1000 Kcal

焗豬排飯

~ 1500 Kcal

餐蛋麵

~ 450 Kcal

# 其他食物對比

菠蘿包  
245 Kcal

一片大方包  
113 Kcal

# 其他食物對比

酥皮蛋撻  
**231 Kcal**

一個奇異果  
**61 Kcal**

# 其他食物對比

白飯一碗  
234 Kcal

公仔麵一個  
455 Kcal

# 如何增加一磅脂肪？

- 1磅脂肪 = 3500kcal

# 每餐需要

進食不宜過急  
不應少於20-30分鐘

腦部需要發出飽足感的訊息, 需要胃部的內分泌到達腦部  
後才產生

# 營養標籤 2010年7月1日生效

資料來源:食物安全中心 - 維持適當體重與能量 ( 2009 )

# 控制體重方法

攝取

+

消耗

均衡飲食

恆常運動

# 各類活動的能量消耗表(30分鐘)

<u>活動</u>	<u>所消耗的能量(kcal)</u>
游泳	330
跑步	180
打網球	170
踏單車	150
普通跳舞	150
快速步行	110
打掃家居	110
逛街	50
唱卡拉OK	40

帶氧運動

# 運動與日常生活

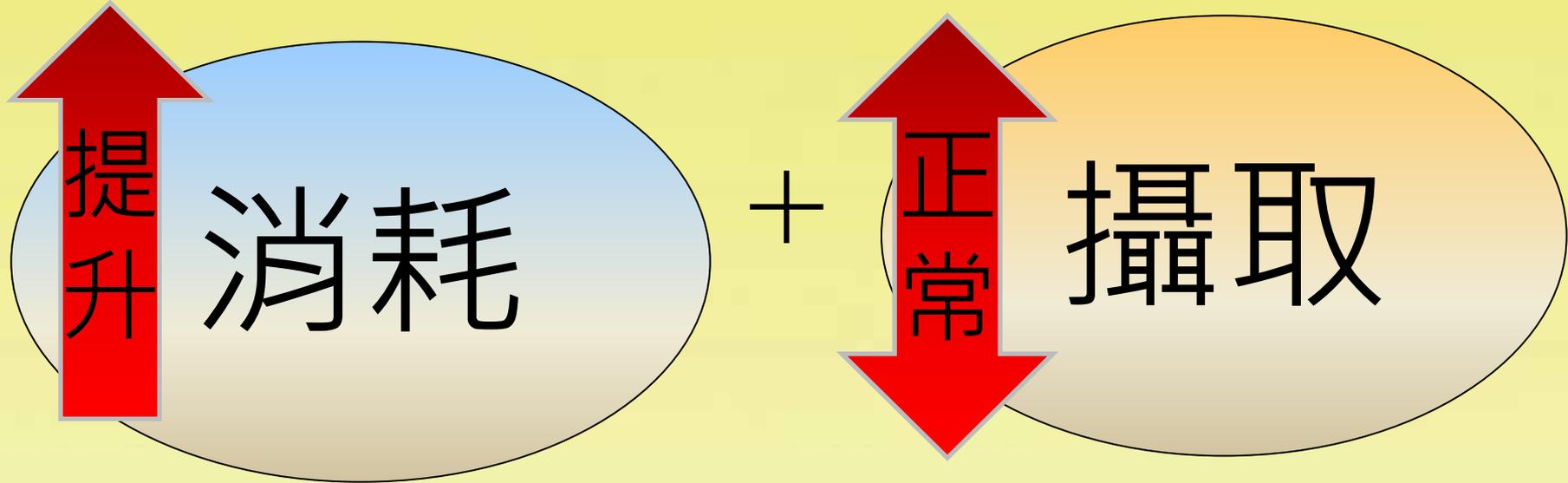
- 除培養日常運動習慣之外.....
  - 看電視時做伸展運動
  - 平時多步行或行樓梯, 少搭車或電梯
  - 飯後散步, 提早上班走路15分鐘
  - 提早一個站下車
  - 減少單獨枯坐凡消閒活動, 例如打遊戲機, 看電視
  - 多選動態消閒活動, 例如園藝, 遠足, 踏單車, 郊外旅行

# 日行萬步八千步

- <http://www.ln.edu.hk/osl/TMHC/act/tmhc3.php>
- [http://www.rthk.org.hk/press/chi/20030928\\_66\\_103636.html](http://www.rthk.org.hk/press/chi/20030928_66_103636.html)

盡量避免太多靜止活動!

# 控制體重方法



恆常運動

均衡飲食

完