

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

主題：如何紓緩長者常見之痛症

2011年2月25日(星期五)



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

長者常見之痛症及紓緩方法

頭痛、胃痛、心絞痛、痛風

頭痛

頭痛

- 一種病徵，而非一種疾病
- 分原發性和繼發性二種
- 長者常因服用多種藥物而引致頭痛
- 抑鬱亦與頭痛有關
- 長者新陳代謝比較慢，選擇止痛藥要小心，亦須由低劑量開始

預防 / 紓緩頭痛

- 嘗試放鬆自己，如深呼吸，聽音樂
- 改變姿勢，如做一些伸展動作
- 多作運動
- 按摩
- 避免過多咖啡因
- 戒煙酒
- 切勿濫用止痛藥

何時要看醫生

- 近期曾有頭部受傷
- 嘔吐、發燒、視力模糊
- 神智不清
- 高血壓

慢性頭痛

- 三個月以上，每個月頭痛超過十五日
- 常因濫用藥物有關，尤其止痛藥
- 治療
 - 排除可能造成頭痛的原因，如腫瘤
 - 確診後，對症下藥，如
 - 戒掉過度用藥
 - 選擇預防性藥物

胃痛

胃痛常見於
潰瘍
胃癌
胃酸倒流

潰瘍

通常指胃部及十二指腸損傷

最常見病徵:

胃痛

成因

- 吸煙、酗酒
- 常吃刺激胃部的食物
- 胃酸分泌過多
- 幽門螺旋桿菌
- 藥物引致，如阿士匹靈、非類固醇消炎止痛藥等

診斷

- 胃窺鏡
- 鋇餐造影

治療

飲食定時
抗胃酸藥
手術

胃癌

高危一族

- 幽門螺旋桿菌患者比沒有幽門螺旋桿菌患者患胃癌的風險高
- 家族史
- 吸煙、酗酒
- 高油、高鹽、醃製、低纖維食物
- 缺乏維他命**B12**引致惡性貧血，體內產生瘰肉

病徵

- 持續消化不良
- 食慾不振
- 吞嚥困難
- 體重無故下降
- 胃脹、噁心、嘔吐
- 吐血或大便呈黑色

預防方面

- 常做運動，有利於改善胃腸血液暢通
- 飲食應以清淡為主，少吃多餐、定食定量，使胃中經常有食物中和胃酸
- 進食時細嚼慢咽，有利消化吸收，減輕胃腸負擔
- 經常保持精神愉快，避免焦慮、恐懼、緊張、憂傷等不良因素的刺激

http://www.stnn.cc:82/gate/big5/health.stnn.cc/sjys/200910/t20091030_1168961.html

治療

手術

化療

放射治療

胃食道反流症 / 胃酸倒流

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)

成因

連接食道和胃部的肌肉經常鬆弛，令胃酸倒
流入食道

http://hk.health.nextmedia.com/index.php?fuseaction=DiseaseDB.ViewDiseaseDetail&cat_id=503415&dis_id=503850

病徵

- 胸口灼痛 (胃酸倒流引致食道潰瘍)尤其在午夜、靜止或躺着時，會出現火燒心的感覺及消化不良
- 牙齒的琺瑯質及象牙質長期受到反流的胃酸侵害引致牙酸侵蝕，牙齒表面被侵蝕形成多個凹坑，及有牙齒敏感的症狀
- 牙齒被侵蝕後會變得薄弱而易於崩裂

http://hk.health.nextmedia.com/index.php?fuseaction=DiseaseDB.ViewDiseaseDetail&cat_id=503415&dis_id=503850

治療方法

- 藥物「質子泵抑制劑」(PPI)
- 抑制胃酸分泌，須持續服用此藥至病徵減退

http://hk.health.nextmedia.com/index.php?fuseaction=DiseaseDB.ViewDiseaseDetail&cat_id=503415&dis_id=503850

吃得好???

- 吃得好並不同山珍海味，魚翅撈飯
- 吃得好是指：

– 均衡及營養價值高的食物

– 飲食定時定量

外出用膳貼士

- 選用**低脂**食材如瘦肉、去皮禽肉、低脂奶品類、非油炸豆製品等
- 低脂烹調方法如**蒸、上湯浸、烤、少油快炒**等的菜式
- 減少選用火腿、煙肉、香腸、鹹魚、鹹蛋、醃菜等鹽分較高的食物

- **減少添加**的油和鹽，如辣椒油、蠔油、醬汁、茨汁等
- 除了點選田園沙律或焯菜外，亦可點選一些**以蔬菜為主**，配以少量肉類的菜式如西芹炒雞柳、彩椒炒牛柳
- 選擇水果或以**水果為主要材料的甜品**
- 以飲用**清水作為首選飲品**

改變飲食行為

- 點選適量的食物
- 分開供應醬汁和糖
- 要求更換太油膩、太鹹或太甜的食物和飲品
- 避免分心，如一邊工作或看電視、一邊進食，因為容易在不知不覺間進食較多食物

- 慢慢進食，最少花二十分鐘用膳
- 進食至七至八成飽
- 飽足時，無須勉強吃清剩餘的食物

心絞痛

心絞痛成因

- 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

徵兆

- 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，心絞痛徵狀便會浮現出來
- 胸口感到有壓力或重量
- 痛可伸延至頸或肩膊、手臂
- 通常持續數分鐘，休息後消失
- 伴以胸痛、鬱悶、呼吸不順暢、氣促

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

心絞痛的處理

- 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

心絞痛的預防

- 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

- 冠狀動脈搭橋手術 (CABG)
- 血管成形術 (PTCA)

痛風

痛風

- 在日常飲食中，進食含高「普林」成份的食物，「**普林**」在體內經過新陳代謝後，就會變成**尿酸**
- 身體內積聚過多尿酸
- 尿酸鹽聚於關節內，引起發炎疼痛

- 有些人新陳代謝受到遺傳因素影響，體內傾向產生過量的尿酸
- 加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症
- 痛風病人多是**40**歲以上
- 男性多於女性
- 多有飲酒習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等
- 血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風

病徵

- 通常引致急性關節炎發作，最常見的為大拇趾
- 關節突然變得紅、腫、發熱及劇痛
- 若血液內的尿酸濃度不受控制，尿酸鹽將會凝聚於其他關節裏，如膝頭、足踝、手指等
- 嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風
- 慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/gout-c.htm>

治療及預防

- 多飲開水(每天最少兩公升)
 - 避免過胖
 - 避免進食以下的食物：
 - 酒類
 - 動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(豬橫□)
 - 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口
 - 過量肉類、家禽類和魚類
 - 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜
- <http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/gout-c.htm>

完