

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：長者常見慢性病

2011年4月8日(星期五)



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

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (四)

第四課 本課內容

長者常見慢性病之營養管理

1. 高血壓
2. 冠心病
3. 中風
4. 糖尿病

心血管疾病

- 外周血管系統 Peripheral Vascular Disease
 - 高血壓
- 冠心病 Coronary Heart Disease
 - 心肌梗塞
 - 心絞痛
- 中風 Stroke
 - 局部缺血 (缺血性) ~80%
 - 血管破裂 (出血性)

高血壓的分期

血壓持續 ↑

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
成年人高血壓前期 (正常長者)	120-139	80-89
高血壓一期	140-159	90-99
高血壓二期	≥160	≥100
嚴重高血壓	>180	>110

1. 心臟 – 心臟發大、心絞痛、心肌梗塞
2. 腦血管 – 中風
3. 腎臟功能

患有高血壓，飲食要怎樣？



低鹽

鈉質

- 控制體內血液及水份
 - ~90% 食用鈉質會經尿液排出體外
 - ↓ 食用鈉質可幫助降低血壓
-
- 低鈉 (每日不多於2300毫克 = 一茶匙鹽)

那個是較低鹽選擇？

1. 麵包 餅乾 **白飯** 即食杯麵

2. **瘦肉** 午餐肉 香腸 火腿

3. **胡椒** **蒜頭** **洋蔥** 蒜鹽 七味粉

什麼方法可減少吸收鹽分??

減少食用鈉質的方法

1. 試試味才用茶匙加入適量食鹽
2. 避免使用食鹽或味精
3. 避免食用罐頭、已醃製的高鈉質食物
4. 避免額外加入醬汁
5. 多以天然調味料來煮食
6. 選擇新鮮食材煮食
7. 減少出外飲食

	熱量 (卡路里)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	2900
星洲炒米	1100	2100
楊洲炒飯	1200	1900
乾炒牛河	970	2300
粟米肉粒飯	990	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	2300
生炒牛肉飯	1200	2000

	熱量 (卡路里)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	2700
干燒伊麵	1300	2700
魚片湯米粉	390	2300
魚片湯粗麵	310	2900
雪菜肉絲湯米	350	1500
餐肉蛋即食麵	680	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	2200
豉油皇炒麵	680	2100
炒米粉	660	1600

除了要控制鈉質，
還有控制其他飲食嗎??

高血壓飲食

低脂飲食

- 避免飽和脂肪及膽固醇高的食物

低脂奶製品

- 建議選擇低脂奶/乳酪/芝士

蔬菜、水果

- 蔬菜每日碗半(熟)
- 水果每日2份

高血壓飲食

高鉀質

- 可幫助降低血壓
- 西芹、蕃茄、香蕉、紅椰菜

高鈣質

- 奶蛋白質可幫助控制血壓

鎂質

- 可抑壓血管肌肉收窄
- 幫助血管擴張

高血壓飲食

多選擇天然調味料來煮食

- 薑、蒜頭、胡椒、香草

避免吸煙、酗酒

- 男士:每日不多於2杯酒精(150毫升)
- 女士:每日不多於1杯酒精(150毫升)

高血壓

- 減重
- 正常減重 - 每星期減1-2磅

心血管疾病

血脂

- 總膽固醇 Total cholesterol
 - 導致心血管病的主要成因
- 三脂甘油酸 Triglycerides
- 高密度膽固醇 High Density Lipoproteins
- 低密度膽固醇 Low Density Lipoproteins
- 非常低密度膽固醇 Very-low Density Lipoproteins

高危人士

年紀大

高血壓

高血脂

遺傳

中風

肥胖

糖尿病

腎病

吸煙/酗酒

脂肪

- 較高卡路里 (9kcal/克)
- 進食過量會引致過重/肥胖 (BMI>25)
- 肥胖會影響內分泌 ↑ 荷爾蒙
→ 收窄血管 ↑ 血壓、三脂甘油、壞膽固醇

長者正常腰圍



腰圍

<90 cm

(35寸)



腰圍

<80 cm

(31.5寸)

脂肪比例

	正常	輕微過胖	肥胖	嚴重肥胖
男性	14 – 23%	25 – 30%	30 – 35%	> 35%
女性	17 – 27%	30 – 35%	35 – 40%	> 40%

膽固醇 Cholesterol

- 70-80% 身體自行製造膽固醇
- 20-30% 從食物吸收
- 主要功用: 建造細胞膜和製造荷爾蒙
- 食物來源: 動物脂肪、內臟、蛋黃、魷魚、墨魚、豬油等
- 攝取過量會增加患心臟病的風險



脂肪酸與心血管健康

飽和脂肪酸

- 動物脂肪，全脂奶，牛油，椰油，棕櫚油
- **↑ 總膽固醇 和 壞膽固醇**

脂肪酸與心血管健康

單元不飽和脂肪

- 橄欖油，芥花籽油，牛油果
-  壞膽固醇， 好膽固醇
- 代替飽和脂肪可降低

 總膽固醇

 壞膽固醇

 三脂甘油

脂肪酸與心血管健康

多元不飽和脂肪

- 粟米油，魚油
- ↑ 好膽固醇

反式脂肪

- 透過「氫化」過程，將氫加到植物油中的不飽和脂肪酸，使植物油變成像牛油般的固體狀的人造牛油

降低好膽固醇
增加壞膽固醇

反式脂肪

- 氫化植物油
- 氫化菜油
- 半氫化油
- 固體菜油
- 酥油
- Shortening
- Hydrogenated Vegetable Oil
- Partially-hydrogenated Vegetable Oil

各種食物中的反式脂肪

(每日<2.2克)

食物	份量	反式脂肪 (克)
椰絲奶油包	1個(~90克)	1.33-1.5
牛角酥	1個(~40克)	0.36
蛋撻	1個(~70克)	0.08-0.39
葡撻	1個(~50克)	0.43
雞批	1個 (~85克)	0.42-0.66
蛋卷	5條	0.48

本地粥粉麵飯所含的脂肪和鈉質

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	38.0	7.2	2900
星洲炒米	1100	51	9.8	2100
楊洲炒飯	1200	49	9.8	1900
乾炒牛河	970	33	5.0	2300
粟米肉粒飯	990	18	4.9	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	46	8.9	2300
生炒牛肉飯	1200	49	9.0	2000

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	22	3.7	2700
干燒伊麵	1300	72	10.0	2700
魚片湯米粉	390	5	1.2	2300
魚片湯粗麵	310	5	1.0	2900
雪菜肉絲湯米	350	7.1	1.4	1500
餐肉蛋即食麵	680	38	12	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	27	8.9	2200
豉油皇炒麵	680	21	3.1	2100
炒米粉	660	19	2.6	1600

纖維

穀麥、蔬菜/水果



水溶性纖維

降膽固醇

非水溶性纖維

增加便量，
預防便秘

纖維

蔬果纖維 1克 → ~2克大便

穀麥纖維1克 → ~3-9克大便

豆類蛋白質

- 代替動物蛋白質
- 降低總膽固醇和壞膽固醇
- 含有多元不飽和脂肪和纖維

抗氧化劑

- 增加維他命A, C和 E 減低壞膽固醇氧化
- 奧米加3 魚油
- 建議每星期進食最少2次，每次約2-3兩

奧米加3脂肪酸

- 三文魚、吞拿魚、蘇眉、石斑魚、鱸魚、鱒魚、鯉魚、馬鮫魚
- 雞蛋、生蠔、蟹、亞麻籽、核桃均含有奧米加3脂肪酸

奧米加3脂肪酸

魚油丸

- 建議食新鮮食品
- 因為一粒魚油丸的劑量太高
- 過多會導致噁心、腹瀉、腹脹、容易出血等

腦血管疾病

腦血管疾病

局部缺血 (缺血性) / 血管破裂 (出血性)

- 失去平衡力、行動不便/癱瘓
- 視力影響
- 吞嚥困難
- 說話能力改變
- 不能自我控制
- 認知/記憶力減退

腦血管疾病高危人士

- 遺傳因素
- 高血壓
- 高血脂
- 糖尿病
- 吸煙
- 肥胖

如何選擇食物給中風長者

- 低膽固醇飲食
- 吞嚥問題?
- 食物質類
- 餵食?
- 新鮮食物
- 少食多餐?

餐飲質類 (Meal Texture)

固體餐 (Solid meal texture)

- 正餐 Regular
- 軟餐 Soft
- 切絲餐 Shredded
- 碎餐 Minced
- 粥餐 Congee

餐飲質類 (Meal Texture)

糊餐 (Puree meal texture)

- 軟滑餐 Smooth soft
- 糊飯餐 Puree meat soft rice
- 糊粥餐 Puree meat congee

餐飲質類 (Meal Texture)

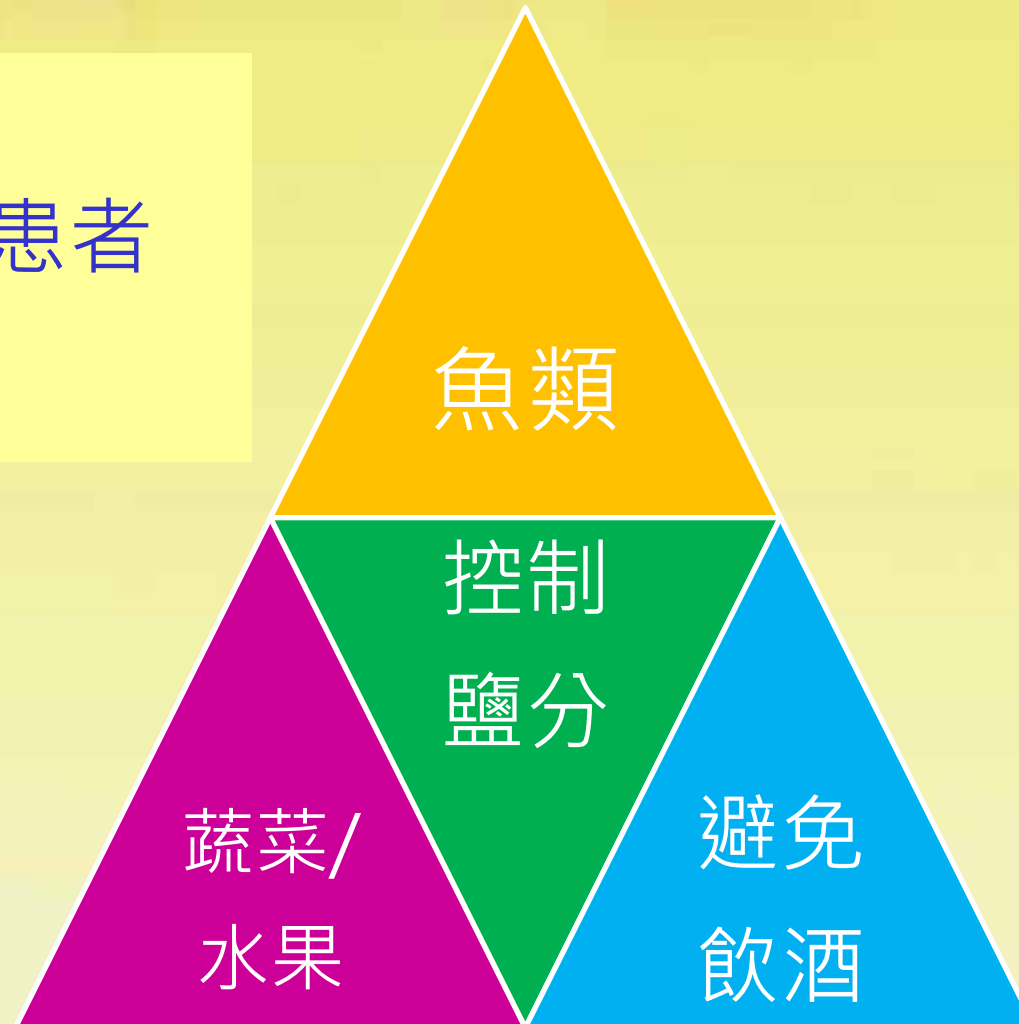
	飯類	菜類	肉類	水果類	包 / 餅乾	湯 / 奶
正餐	正飯	正菜	正肉	✓	✓	✓
軟餐	正飯	稔菜 / 稔瓜	軟肉 (無骨 / 筋)	稔水果	✓	✓
切絲餐	正飯	菜絲 稔瓜	肉絲	稔水果	✓	✓
碎餐	軟飯	碎菜	碎肉	稔水果	✓	✓
粥餐	肉粥	碎菜		稔水果	✓	✓

餐飲質類 (Meal Texture)

	飯類	菜類	肉類	水果類	包 / 餅乾	湯 / 奶
軟滑餐	軟飯	菜糊	軟滑肉/ 肉糊	果糊	淨包	✓
糊飯餐	軟飯	菜糊	肉糊	果糊	淨包	✓
糊粥餐	白粥	菜糊	肉糊	果糊	淨包	✓

中風後的營養照顧

目的：
避免/預防患者
過輕/過重



糖尿病

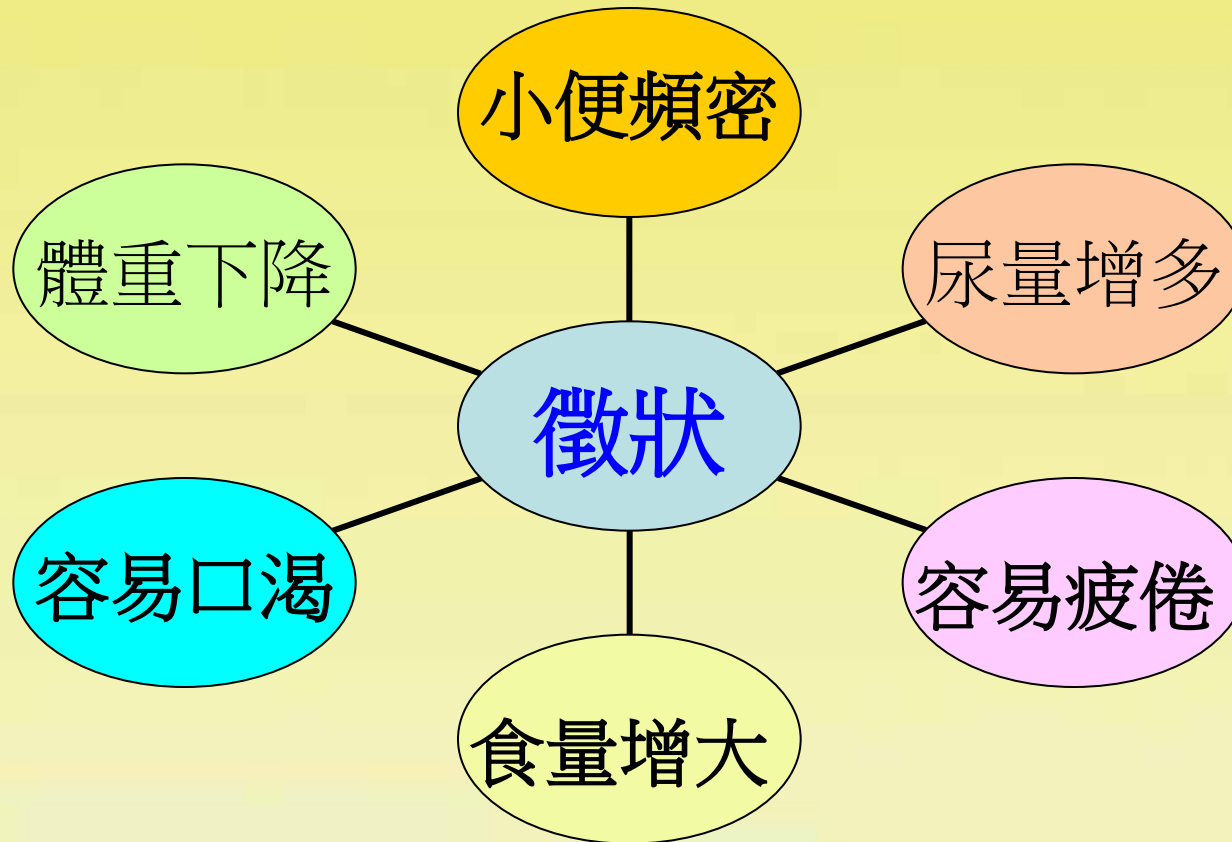
糖尿病

- 不能根治的慢性病
- 胰臟不能分泌/分泌不足
- 或體內細胞對胰島素產生對抗



- 糖份不能正常進入細胞，而留在血管中
血糖過高

糖尿病徵狀



糖尿病

- 家族遺傳 – 40%
- 曾患妊娠糖尿病的女士
- 不良飲食及生活習慣
- 三高人士
- 肥胖人士 (中央肥胖)
- 年紀大
 - 在65歲以上的長者，4個人中便有1個患上糖尿
 - 在75歲以上的長者，3個人中便有1個患上糖尿
 - 在85歲以上的長者，2個人中便有1個患上糖尿

糖尿病

- 胰島素不但控制血糖，也幫助蛋白質和脂肪
- 所以能量代謝會受影響

診斷

	血糖(mmol/L)
正常空腹血糖	<5.6
餐後2小時	<7.8
隨機血糖	5.6 - 7.7
糖尿前期 - 空腹	5.6-6.9
糖尿病 - 空腹	≥7
糖尿病 - 餐後2小時	≥11.1

糖尿病患者要注意....

A – A1c 糖化血紅素

B – Blood pressure 血壓

C – Cholesterol LDL 壞膽固醇

	目標水平
A. 糖化血紅素	< 6.5%
B. 血壓	< 130-80 mmHg
C. 壞膽固醇	<2.6 mmol/L

糖尿病飲食

低脂飲食

- 避免飽和脂肪及膽固醇高的食物

低脂奶製品

- 建議選擇低脂奶/乳酪/芝士

蔬菜、水果

- 蔬菜每日碗半(熟)
- 水果每日2份

糖尿病飲食

- 定時定量進食
- 少食多餐(2-3小時一餐)
- 選擇高纖低脂小食作零食
- 進食有次序: 先喝清湯，再食蔬菜及五穀，最後才吃肉類
 - 作用: 利用熱量較低及高纖食物填飽肚子，減少飢餓感

視網膜病變 / 白內障 / 視力衰退 / 青光眼

冠心病 / 心絞痛 / 心衰竭 / 心律不正

蛋白尿 / 泌尿系統感染 / 腎衰竭

中風 / 半身癱瘓 / 栓塞

血管病變 / 潰爛 / 傷口難癒 / 截肢

糖尿病控制

- 依時食藥
- 時常監察血糖
- 如果血糖水平 $> 16 \text{ mmol/L}$ ，要驗尿液酮體 (Ketone)
- 定時進食
 - 如胃口不好，嘗試半固體/液體食物加碳水化合物 – 奶/麥皮
- 少食多餐 (2-3小時一餐)

長者需要的熱量

體重適中: 體重 (公斤) X 20-25 Kcal

肥胖: 體重 (公斤) X 20-25 Kcal

過輕: 體重 (公斤) X 20-25 Kcal

$$\begin{aligned} &50 \text{ 公斤} \times 20-25 \\ &= 1000 - 1250 \text{ Kcal/day} \end{aligned}$$

肥胖/過重

- 減重
- 正常減重 - 每星期減1-2磅

- 糖份高的食物/飲品 <- 蔗糖
 - 汽水，蛋糕
- 穀麥類
- 高澱粉質的蔬菜
 - 馬鈴薯，蘿蔔，蕃薯
- 豆類
 - 紅豆，紅腰豆
- 水果 <- 果糖
- 奶類 <- 乳糖

低血糖控制

- 胰島素劑量過重
- 過度運動
- 飲食控制欠佳

低血糖徵狀

血糖水平 \leq 4.0 mmol/L

- 出汗
- 暈眩、顫抖
- 膚色蒼白
- 神志混亂
- 嚴重飢餓感

低血糖控制

- 給予葡萄糖10-15克開水飲用，之後評估症狀及檢查血糖
- 如果10分鐘後，沒有改善，再給予 10-15克，可以重複最多3次
- 1 茶匙糖 或1-2粒糖 或1/3罐普通裝汽水或半杯果汁
- 急性發作處理後，應進食碳水化合物如半塊三文治以保持正常的血糖

預防低血糖

- 定期監察血糖水平 (睡前)
- 經常預備醣質食物以緊急時可補充
- 運動可降低血糖，或需要補充醣質食物
- 避免酒精

討論

1. 李伯伯患有糖尿病12年，體重過重，亦是三高人士。近年女兒聽說番石榴及羅漢果可降血壓膽固醇及血糖，於是他便每日大量進食這些食物，但血壓、膽固醇及血糖仍然是高。

作為他的照顧者，你會怎樣幫助他？請加以解釋。

討論

2. 何婆婆64歲，患有高血壓，高血脂，現服食降血壓藥，堅持不食膽固醇藥。鄧婆婆自己煮食，每天喜歡到茶樓飲茶。

以下是鄧婆婆的飲食

早餐: 花生醬麵包1片，熱茶一杯

早點: 粉果2隻，一盅鳳爪排骨飯

午餐: 白飯2湯匙，咸牛肉煎蛋餅，豆豉蒸排骨10粒

下午茶: 雞尾包2個

晚餐: 白粥一碗，豆豉鯪魚(半條)，豆豉撈飯，雞腳湯一碗

- 你認為她的飲食對她的健康有什麼影響？
- 作為她的照顧員，你會怎樣幫助她改善飲食呢？

討論

3. 陳伯伯患有糖尿病及高血脂。獨居，女兒間中探訪。陳伯胃口下降，於是減少進食，體重開始嚴重，但血糖血脂仍然高。

以下是陳伯的飲食

早餐: 消化餅**2**片，奶茶(煉奶)一杯

午餐: 白飯半碗，蒸大魚**2**兩，生菜一碗，香蕉一隻

下午茶: 香蕉一隻，柑一個

晚餐: 只吃午餐別剩的飯餸

- 你認為他的飲食對他的健康有什麼影響？
- 作為他的照顧員，你會怎樣幫助他改善飲食呢？