

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15日(星期五)



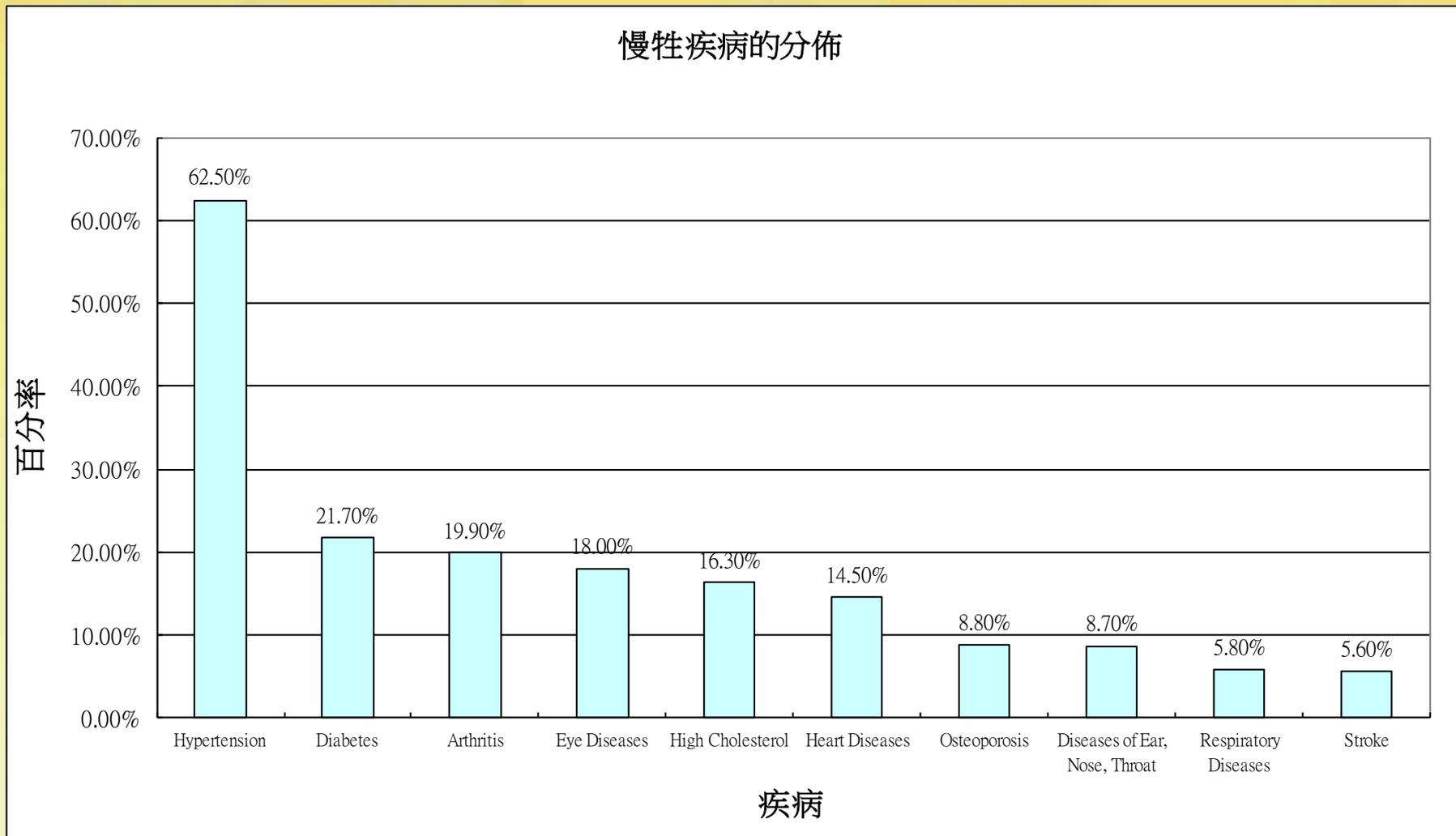
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

第五課

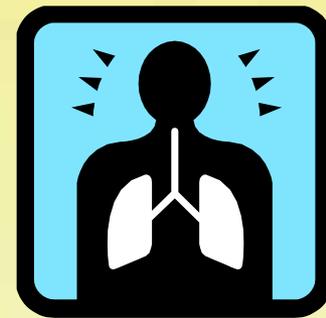
長者常見慢性疾病

慢性阻塞性肺疾病、
腦血管意外病

香港老年人患慢性疾病的情況



慢性阻塞性肺疾病(COPD)



慢性阻塞性肺疾病(COPD)

- 慢性阻塞性肺疾病(COPD) 不是一個單一的疾病，用來描述慢性肺部疾病
- 是呼吸道長期慢性阻塞且無法恢復，使氣體無法暢順地進出呼吸道；且無法進行正常之氣體交換
- 慢性支氣管炎‘和‘肺氣腫‘已不再單獨使用，現在包含在慢性阻塞性肺疾病內

病理

- 氣管長期受刺激及發炎，使氣管內膜腫脹及分泌大量痰液，阻塞氣管
- 由於肺氣泡失去彈性並且日漸發大，影響肺氣泡換氣功能，產生氧氣不足

平均每10秒1人死
於COPD

流行率

- 估計有**2.1**億人患有慢性阻塞性肺病
- 於 **2005**年有超過 **300**萬人死於慢性阻塞性肺病，等於 當年全球所有死亡人數的**5%**
- 將近 **90%**的慢性阻塞性肺病的死亡發生在低收入和中等收入國家。

WHO(2010)

流行率

- 慢性阻塞性肺病是經常發生在年齡**40**歲或以上
- 影响男人和女人幾乎相等
- 不可治愈，治療只能減緩病情的惡化

WHO (2010)

慢性阻塞性肺病的主要原因是：

吸煙

風險因素

- 通過吸煙或二手煙
- 呼吸道重覆受感染
- 空氣污染

病徵和症狀

- 氣喘漸而呼吸困難
- 痰異常多、厚及濃
- 慢性咳嗽
- 影響日常活動，活動量漸減
- 桶型胸
- 杵狀指
- 容易呼吸道感染
- 天氣驟變會引致復發或加劇

診斷

- 胸部X光
- 血氧量分析，動脈血氣體分析
- “肺活量”的測試，一個人吸入和呼出空氣多少，以及空氣流入和--流出肺部的速度
- 肺功能
- 痰細菌培養

慢性阻塞性肺疾病(COPD)

在香港

慢性阻塞性肺病在香港的患病率

- 香港老年人慢性疾病第九位
- **2007**年的第五大死亡原因
- 病人的住院日數，佔全年總病床使用日數的第三位
- 急性發作嚴重影響其生活質素。

香港中文大學
醫學及藥物治療部和
社區及家庭醫學部...

...所作的研究

以下資料在2000年1月至
2004年12月進行蒐集

- 香港**15**間主要醫院的慢性阻塞性肺病的緊急入院數字
- 5**種空氣污染物指數
- 氣象變數

Press Release(6 March 2007)

- 從這項研究，它得出結論，為了更好地控制慢性阻塞性肺病人入院：

改善香港空氣質素是
刻不容緩

Press Release(6 March 2007)

香港對慢性阻塞性肺病的處理

- 儘早發現，診斷和分期
- 戒煙以減緩肺功能下降
- 噴劑吸入，長效且含皮質類固醇及支氣管擴張劑，可減輕症狀和減少急性發作
- 抗生素控制減染
- 為中度或重度慢性阻塞性肺病患者進行肺復康計劃

Lam(2006)

護理

- 休息:避免不必要耗氧
- 體位:半坐臥式，助肺擴張
- 保持空氣流通及濕潤
- 物理治療，深呼吸及咳痰運動助肺擴張及咳痰
- 保暖衣物，頸巾防着涼感染
- 需要時給低濃度氧氣

護理

- 助戒煙
- 隨時觀察呼吸，痰及咳嗽情况等
- 留意神智，有否缺氧
- 飲食:多進暖水，營養豐富食物，少食多餐，避免刺激性食物

護理

- 避免便秘，免增心肺負荷
- 用口呼吸易引致口腔粘膜乾裂，保持口腔清潔及濕潤
- 心理支持

什麼是肺康復計劃?

肺康復計劃

- 一個以實證為基礎，多專科和綜合性治療慢性呼吸系統疾病，該等病者已經因病而減少了日常活動

Ries, et al. (2010)

肺康復計劃

- 旨在減輕症狀
- 優化身體功能狀況
- 提高參與日常生活
- 通過穩定或逆轉 疾病對身體的影響，從而降低醫療成本

中風 (CVA)

大腦血管意外病



什麼是中風

- 中風是供應到大腦的血液中斷
- 大腦血液供應中斷令到供應大腦的氧氣和營養中斷，造成腦組織的損害

WHO(2010)

中風的分類

- 缺血性（約 80%）
 - 栓塞中風: 腦原處血管被阻塞了，例如：血管硬化
 - 血栓性中風: 其他位置動脈血栓（血凝塊）形成，阻斷血液流向大腦
- 出血性中風（約 20%）
 - 大腦中動脈撕裂，導致血液漏出

Drugs.com (2010)

病徵和症狀

- 突然感到無力，手或腿，而且通常在身體的一側；
- 或有臉部麻木，口舌歪斜
- 說話或理解困難
- 很難移動眼球視物，視力模糊
- 走路困難
- 神智混亂
- 大小便失禁

病徵和症狀

- 頭暈
- 失去平衡或身體協調
- 嚴重頭痛而沒有已知的原因
- 昏厥或失去知覺
- 中風的影響取決於哪部分大腦受損，受損程度有多嚴重
- 突然死亡

WHO (2010)

診斷

- 腦掃描
- 磁共振成像
- 頸動脈超聲波檢查
- 動脈造影

Drugs.com (2010)

中風在香港的患病率

- 香港的第四致命疾病
- 每年大約**3000**人死於中風
- 一般患上中風是在年齡**50**，但有一個下降趨勢，即越來越年輕患中風

Hospital Authority (2009)

風險因素

- 包括年齡增長，高血壓，高血脂，糖尿病，吸煙，酗酒，肥胖和缺乏活動
- 一些潛在的疾病，如風濕性心臟病或先天性腦血管畸形也增加風險

Centre for Health Protection (2008)

你是否高危一族？

- 吸煙，酗酒
- 糖尿病
- 有中風家族史
- 動脈粥樣硬化
- 心臟病
- 高膽固醇血症
- 高血壓

Drugs.com (2010)

中風的治療

- 最有效的中風治療
必須在症狀開始三小時內立即給予

早期用血塊溶解藥物 **t - PA** 治療可明顯減少
血栓性出血引致的殘疾

About.com (2010)

American Stroke Association (2010)

治療

- 組織纖維蛋白溶酶原激活物 (**t-PA**) 能恢復中風後受影響的腦組織血流和氧供給
- **t-PA** 可顯著降低缺血性中風情況及減少中風引致的永久傷殘
- 但 **t-PA** 是無助於治療出血性中風，可能需手術去除血塊，以紓緩壓力

About.com (2010)

American Stroke Association (2010)

治療

最常見治療及預防中風的藥物大致可分成兩類：

- 1. 抗血小板藥物：由於血小板集結成血凝塊後，可堵塞腦血管，因此抗血小板藥物在預防血塊形成的同時，亦可減低中風的危機。其中阿士匹靈(**Aspirin**)是治療中最常見的選擇。但其副作用包括腸胃不適和胃出血，不適合正服用抗凝血藥華法令之人使用。

治療

- 2. 抗凝血藥：華法令(Warfarin)是抑制維他命K(Vitamin K)的凝血機制，用於預防因血管栓塞而致的中風。華法令可阻礙凝血，所以有引起出血的副作用，因此其劑量必須小心控制

護理

- 協助維持基本生理需要
- 協助維持正常體位，多作轉身及坐起，防肢體強硬，防壓瘡、肺炎
- 協助肢體物理治療，維持肌肉強度
- 功能性職業治療，提昇自我照顧技巧
- 協助改善認知能力
- 預防跌倒

護理

預防併發症

- 肢體強硬
- 肺炎
- 泌尿道感染
- 失禁，壓瘡
- 深層靜脈血栓形成
- 肩膊痛
- 情緒困擾及失控

護理

- 因復康時間慢長，故極需心理支持，鼓勵積極參予復康運動
- 部份患者可能退避與人交往，故要鼓勵擴大社交圈子

預防往往勝於治療
最好的預防方法是避免風險因素