

# 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)

## 長者慢性疾病飲食良方

2012年08月27日 (星期一)



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

# 慢性阻塞性肺病

# 呼吸系統

- 上呼吸道
- 鼻、鼻腔、喉嚨、咽喉
- 下呼吸道
- 氣管、小支氣管、氣泡
- 肋骨、橫隔膜、肌肉組織、神經、血管

# 呼吸系統 有什麼功用？

# 呼吸系統功用

- 交換氣體 (吸入氧氣、呼出二氧化碳) 給予體內細胞進行新陳代謝
- 過濾吸入的空氣
- 氣道壁分泌黏液
  - 可黏住空氣中的微生物
  - 濕潤吸入的空氣

# 營養與呼吸系統 有什麼關係？

# 蛋白質

## 1. 製造血紅素

- 運送氧氣從肺部到各細胞

## 2. 製造承托著氣泡的潤滑膜

- (surfactant layer) –

缺乏這層膜會使氣泡失去彈性

**若血液中的蛋白質不足夠，會引致肺氣腫**

# 礦物質

- 鐵質
  - 製造血紅素
  
- 鈣質、鎂質、磷質和鉀質
  - 呼吸系統肌肉組織



# 營養不足對呼吸系統 有什麼影響？

# 營養不足對呼吸系統的影響

1. 呼吸(整個動作)
2. 肺結構、整體功能
3. 呼吸系統的肌肉組織、耐力
4. 呼吸系統的免疫功能

# 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

# 慢性阻塞性肺病

- 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

# 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！

# 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

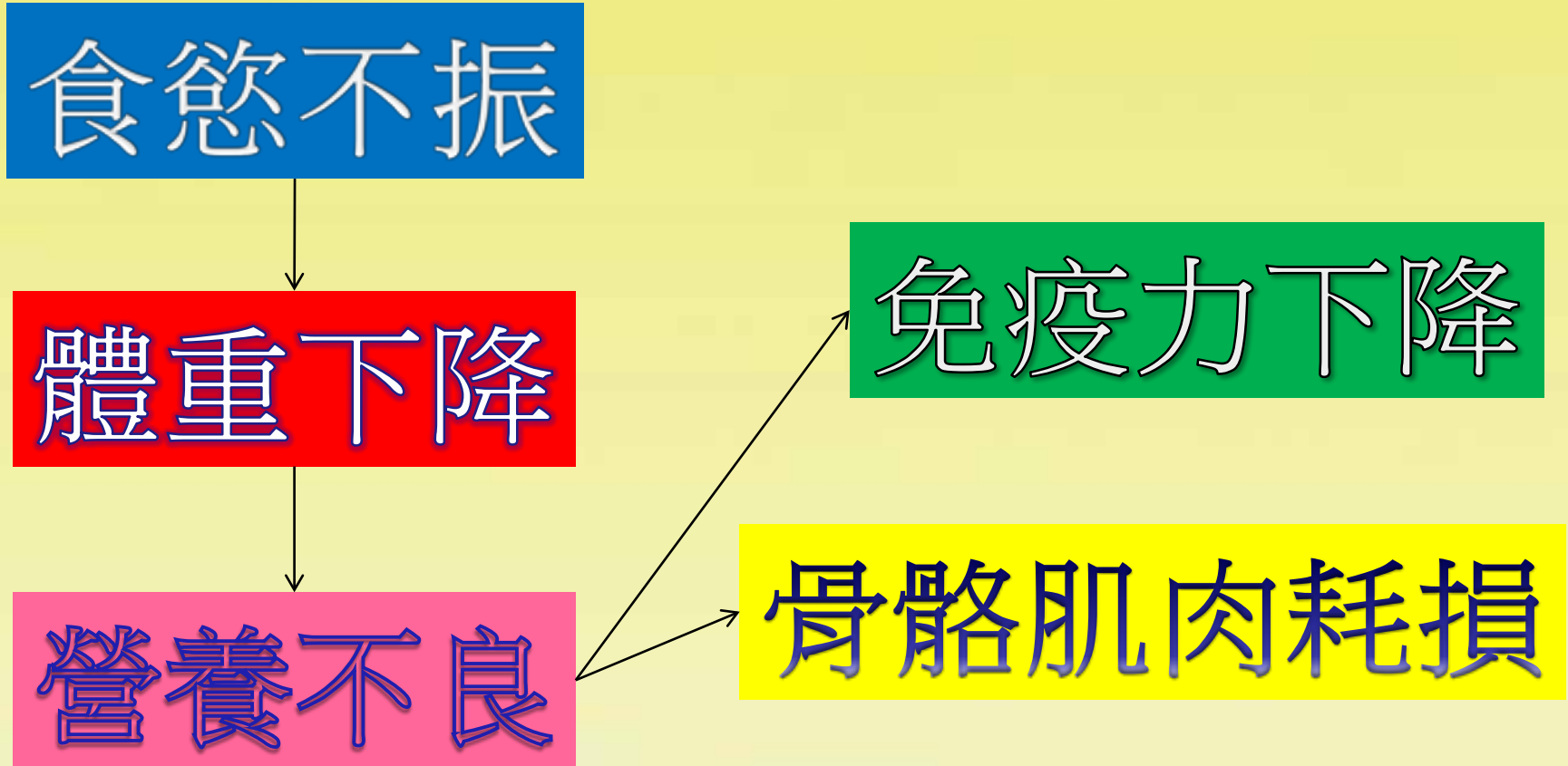
# 體重下降

熱量消耗多

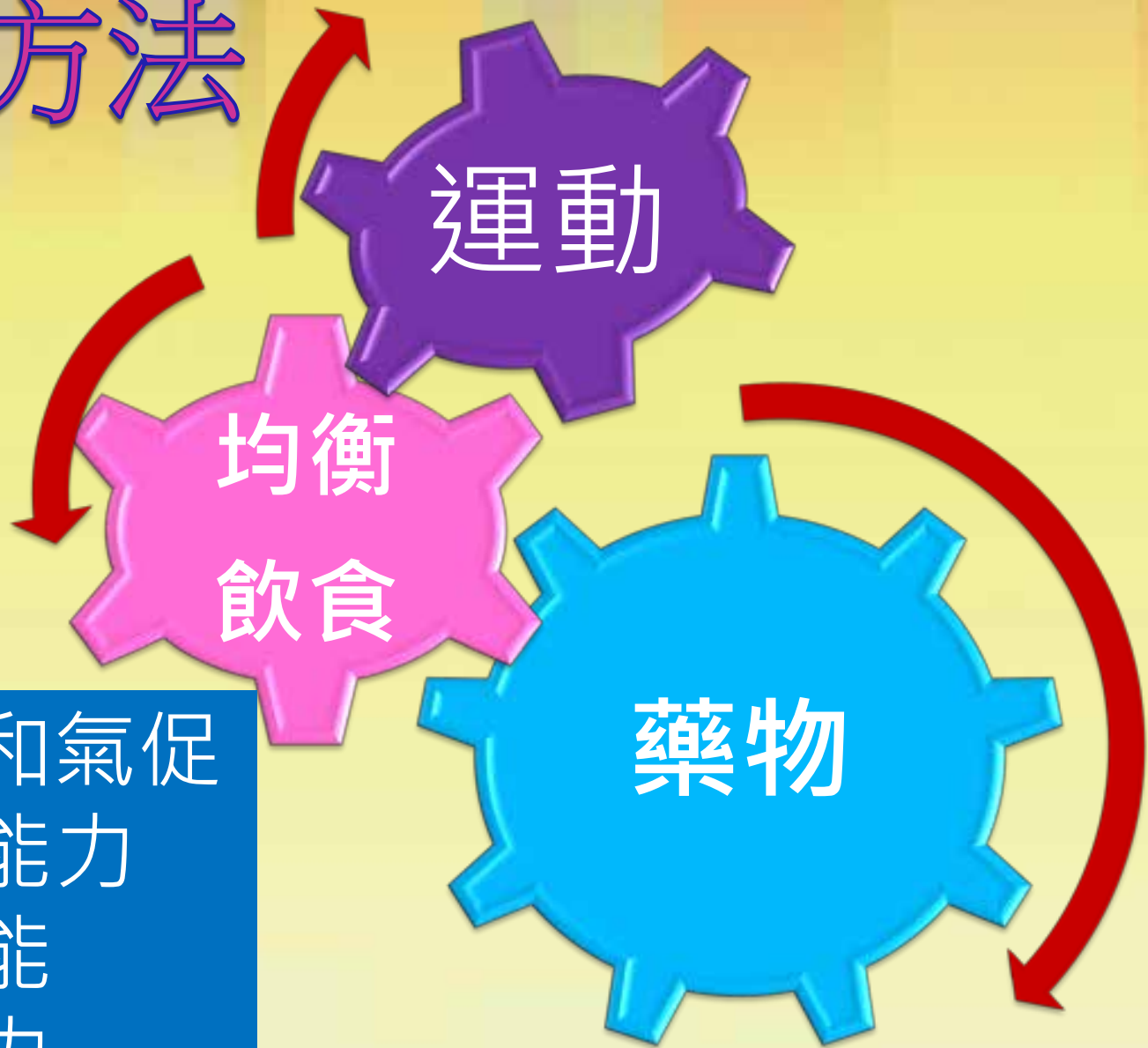


吸收營養少

# 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



## 目的

- 減低肌肉持續流失
- 避免食物及藥物的互相影響
- 避免骨質疏鬆

# 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



# 慢阻肺病飲食



- ☑餐前先休息
- ☑進食時坐姿要良好
- ☑簡易煮食，少油煙
- ☑通風系統(抽氣扇)要良好
- ☑避免進食過熱/過冷的食物，刺激氣管引致咳嗽
- ☑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

做適當運動



# 討論

1. 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，行動不多。

- 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？

2. 何伯伯76歲，1.60米高，49公斤重。患有心臟病及慢性阻塞性肺病。吸煙40年，曾有肺癆。由於他年輕時做粗勞工作，他現在的體力較差。

- 他和女兒孫兒同住，你作為他的照顧員，你會怎樣提點何伯及他的家人在餐飲及營養上的安排？
- 請為他編一個餐單。