

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP005－社區及院舍的長者照顧

非正規及家庭照顧者訓練工作坊(二)

# 社區長者健·營·美

## 第二課: 如何促進長者健康

26/1/2012



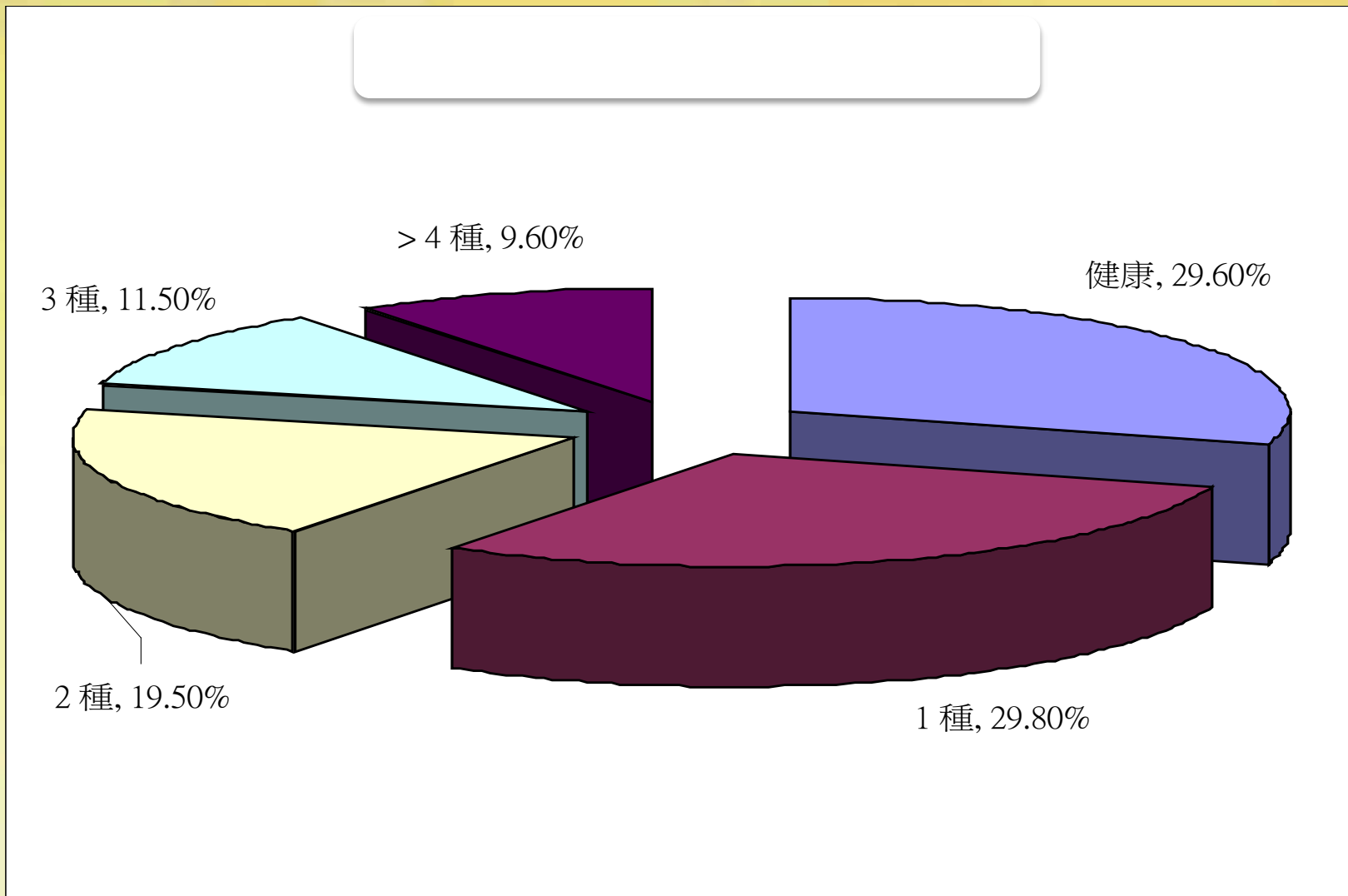
香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 健康晚年

## 健康晚年

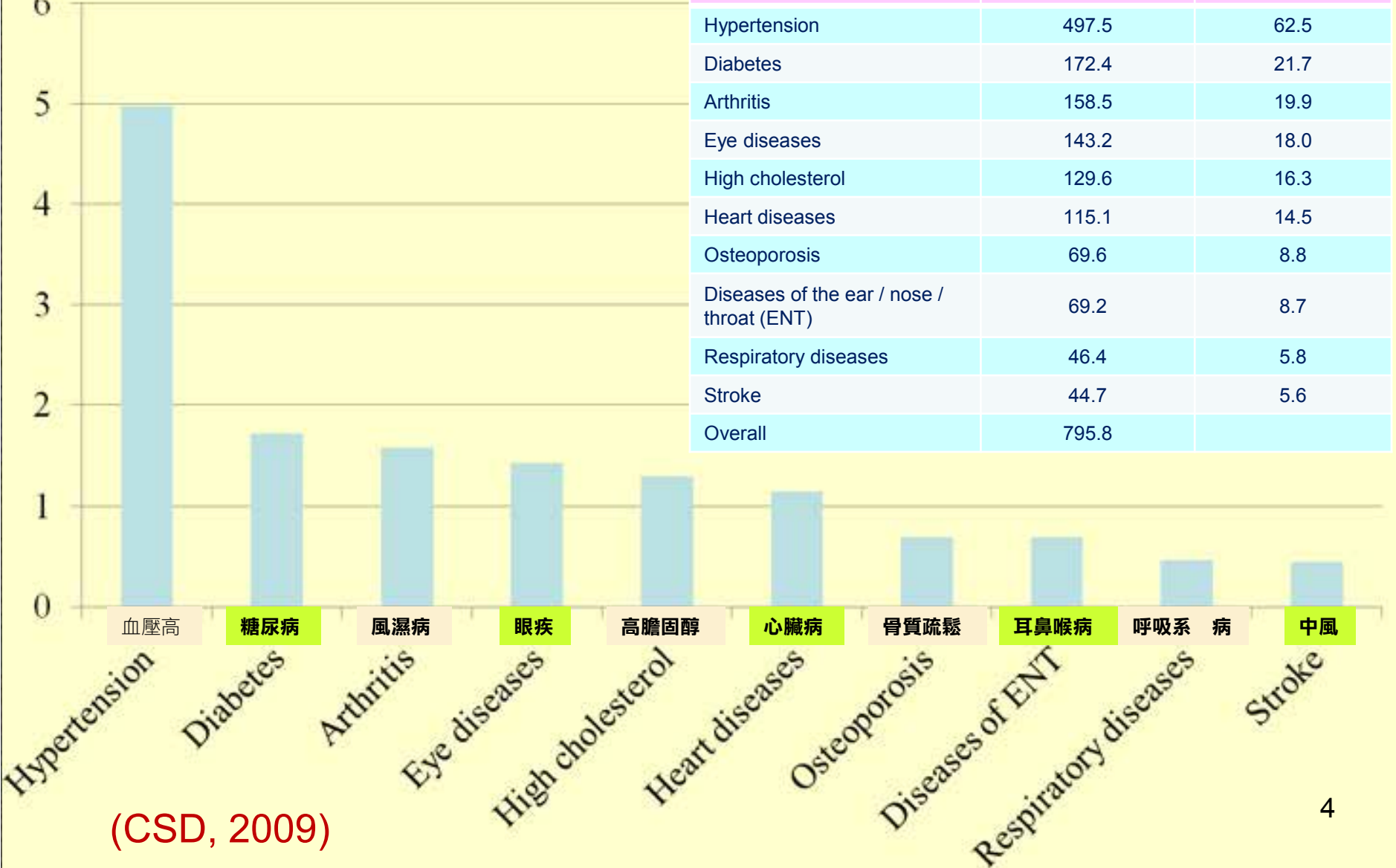
- 在晚年期，維持身、心、社、靈的健康
- 健全的身理及智能，沒有疾病與殘障，對生命的投入，享受積極豐盛的晚年

# 香港居家長者慢性疾病的情況



# 香港長者患上慢性病的情況

100,000  
person



(CSD, 2009)

# 常見的長者慢性病

心臟病

高血壓

中風

糖尿病

關節炎



# 促進長者健康

- 身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。


世界衛生組織



# 促進長者健康

- 自我照顧能力
- 智能及心理健康
- 預防疾病
- 正面生活態度
- 提倡健康生活模式
- 達致健康老齡化

# 如何促進長者健康

- 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



# 如何促進長者健康

- 保持適量的休息
- 定期進行身體檢查
- 有氧而適量的運動

# 不老的傳說： 李太



# 健康的標準

五好：

—吃得好、說得好、走得好、睡得好、便得好

四良：

—心理良好、處世良好、人際良好、角色良好

出處：羅永佳教授（廣州中醫藥大學院長）

<http://www.elderly-ministry.org/health/health-tips.htm>

# 健康檢查

- 長者為何要做健康檢查？
- 目的是及早發現疾病，令病情盡早受到控制，減少併發症的機會。
- 應經常留意身體的變化，有疑惑就應及早求診



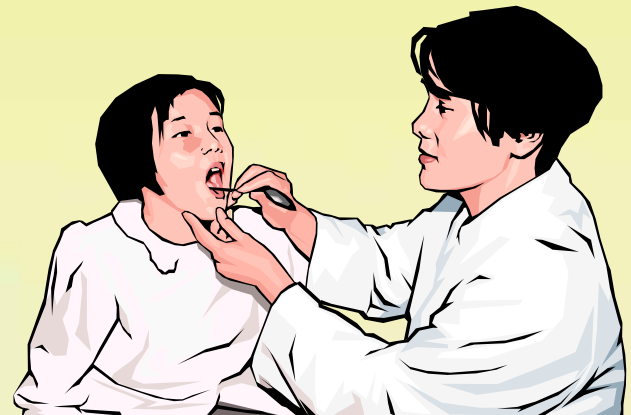
# 健康檢查應包括什麼？

一個全面的健康檢查應包括：病歷查詢、健康風險評估、身體檢查和針對性的化驗。並應由專業人員全面評估以便作出準確的判斷。



# 長者健康評估

1. 個人資料
2. 一般身體檢查
3. 智力測驗
4. 活動能力評估
5. 自我照顧能力評估
6. 自我健康評估
7. 心理 / 精神評估
8. 飲食評估
9. 活動評估
10. 支援評估



# 一般身體檢查

- 身高
- 體重
- 體重指標
- 血壓
- 脈搏
- 呼吸



# 體重指數 (Body Mass Index)

$$\text{體重指數} = \frac{\text{體重(公斤)}}{[\text{高度(米)} \times \text{高度(米)}]}$$



# 體重指數(BMI)

	體重指數	患上慢性疾病風險
正常	18.5 - 22.9	平均水平
超重	23 - 24.9	輕度增加
肥胖	25 - 29.9	中度增加
嚴重超重	> 30	嚴重增加

# 測量體重：

- 量體重是心臟衰竭病患居家最簡單的自我監測方法，正確的量體重方式為每天早上起床，先上完廁所後，穿著相同數量的衣服，再量體重，並將其數值記錄下來。

## 世界衛生組織計算標準體重之方法：

- 男性： $(\text{身高cm} - 80) \times 70\% = \text{標準體重}$
- 女性： $(\text{身高cm} - 70) \times 60\% = \text{標準體重}$

# 標準體重

- 標準體重正負10% 為正常體重
- 標準體重正負10% ~ 20% 為體重過重或過
- 標準體重正負20% 以上為肥胖或體重不足

◆ 另一種新式的標準體重計算：

- 標準體重 = 身高(m) × 身高(m) × 22

# 腰圍與臀圍

- 腰圍與臀圍比值是人體脂肪分佈的指標，過多脂肪積聚於腰間與患有慢性疾病(如：**心臟病、糖尿病等**)有關。皮下脂肪層具有保溫的功用，厚度增加也反映體內的脂肪增多。
- 計算方法：腰圍 ÷ 臀圍
- 若男性  $>0.9$ ，女性  $>0.85$ ，則為上身肥胖。

<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/index.htm>

# 測量血壓

根據世界衛生組織**WHO**的基準

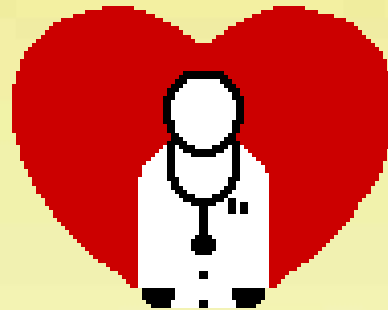
- 120/80以下是理想的收縮壓/舒張壓
- 139/89以下是正常血壓
- 140/90至160/95是偏高血壓
- 161/96以上便屬於高血壓。

# 呼吸速率

- 正常：呼吸速率為每分鐘12~20次
- 過速：每分鐘>30次，例如哮喘病患者
- 緩慢：每分鐘<12次，例如服用過量安眠藥的人或顱內壓上升

# 脈搏

- 正常人在安靜狀態下，脈搏跳動每分鐘次數為：成人約60-90次；嬰兒約100-120次；兒童約80-100次
- 量度脈搏
  - 脈搏的跳動次數
  - 脈律



# 測量脈搏的方法

以食指及中指輕輕按於欲量脈搏之部位，藉指尖的觸覺去細數動脈跳動的次數；完整的脈搏測量必須是足的一分鐘。

除了次數之外，並且注意脈搏跳動的節率（規律性）、跳動的強度、以及脈搏起伏的性質。



# 血糖值(mmol/L)

血糖	空腹 (mmol/L)	餐後兩小時 (mmol/L)
理想	4 - 6	6 - 8
普通	6 - 7	8 - 10
不理想	> 7	> 10

## 總膽固醇(TC):

<5.20mmol/L(200mg/dl)**正常**，

>6.2mmol /L (200mg/dl)**高水平**

# 如何促進長者健康??

評估

作出適當的行動



問題

觀察成效

幫助定立跟進計劃

# 健康8大守則

- 健康生活模式
- 多做運動，多吃蔬果，多攝營養，  
多作休息，多喝開水，多關心人，  
多展笑臉，勤多洗手。

(中文大學健康促進及防護委員會)

# 病倒了!



# 治療方法



1. 正規醫療系統
  - 西醫
  - 中醫
2. 另類療法

# 另類療法

- 「另類療法」一詞並沒有國際公認的定義。
- 可指各式各樣與健康有關、但不屬於正規或主流醫護體系一部分的治療。
- 但可能聲稱具有改善用者一般健康狀況或輔助正規醫藥的效用，例如香薰治療及反射療法。

立法會六題：另類療法的規管 (2002)

<http://www.info.gov.hk/gia/general/200202/06/0206223.htm>

# 不同的另類療法

- 指壓按摩 - 東方的一套醫術，對特殊穴道指壓進行治療。
- 針灸 - 用針刺病人的穴道，各器官有相對應的穴道。





# 不同的另類療法

- 芳香療法 - 吸入植物提煉的香，配合按摩、塗敷、或是沐浴。
- 貝曲花療法 - 以三十八種野花與植物治療「負面情緒」，這些負面情緒可能是生病的原因。



# 不同的另類療法

- 信仰療法 - 以基督信仰與禱告來醫療。
- 信心治療 - 相信正面或正確的思想，尤其是教徒之間常用這種療法。



# 不同的另類療法

- 草藥療法 - 利用植物的醫療效果。
- 水療法 - 用水來刺激身體，增加自療能力。
- 催眠療法 - 用催眠改善健康。
- 按摩 - 最古老也是最有效的療法之一。

# 不同的另類療法

- 冥想法 - 將你內心的焦慮與壓力完全放鬆，不須使用藥物就可以達到安寧的境界。
- 營養療法 - 對於缺乏營養所造成的疾病或失調症狀，予以補充食物與各種營養。
- 磁力療法 - 認為所有的疾病都是因為身體能量系統受阻所造成，因此要打通阻礙。

# 不同的另類療法

- 心理療法 - 協助病人談論他們的病況。
- 反射療法 - 按摩足部與手部，認為手腳有反射神經到身體各部位。
- 自然療法 - 著重於平衡人體各生理運作及提升人體免疫功能，來促進身體自癒能力。

# 不同的另類療法

- 太極拳 - 緩慢圓融的動作，集中心思，並凝聚身體能量
- 氣功 - 健康身心、抗病延年、開發潛能等目的
- 民俗療法 - 民俗與民間流傳的治療法

# 3招簡易按摩養生法



<http://www.youtube.com/watch?v=OK0i890EU04>

# 振動治療

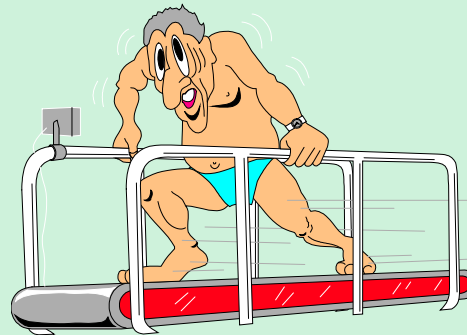
- 高頻率低震幅的刺激，生理上會產生刺激肌肉纖維增長、防止骨質流失及促進血液循環等正面反應，有助改善平衡協調能力。

(東方互動 [http://the-sun.on.cc/cnt/news/20100511/00410\\_030.html](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20100511/00410_030.html))





# 長者健體運動



# 健體運動的好處

- ◆ 加強心肺功能，促進血液循環，減低患上心臟病、高血壓、糖尿病及中風的機會
- ◆ 增加關節靈活度，減少關節僵硬的情況
- ◆ 強健骨骼，減低出現骨質疏鬆的機會
- ◆ 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重
- ◆ 紓緩緊張情緒，保持身心愉快
- ◆ 提升學習動機，增加自信心
- ◆ 如患有長期病 (如心臟病、糖尿病、慢性阻塞性肺病等)的人仕，宜於運動前先諮詢醫生/物理治療師的意見

# 注意事項 (1)

- ◆ 根據長者身體狀況、能力和需要而選擇合適的健體操
- ◆ 運動過後，肌肉不應過份酸痛
- ◆ 要有規律及恆心
- ◆ 適當補充水份
- ◆ 穿著合適運動服及運動鞋
- ◆ 運動前後應有適當的熱身或緩和運動

## 注意事項 (2)

- ◇ 運動應循序漸進，先從低強度運動做起(如步行)，適應後再加強度(如急步行, 緩步跑等)
- ◇ 運動期間可稍作休息
- ◇ 大風、大雨或太冷、太熱時，應避免作戶外運動
- ◇ 安排在早上或黃昏後出外
- ◇ 避免空肚做運動
- ◇ 不可吃得太飽，導致消化不良
- ◇ 不要過於激烈



## 注意事項 (3)

◇ 期間要留意以下情況

- ▶ 發燒
- ▶ 心口痛、心悸
- ▶ 關節疼痛/腫脹
- ▶ 頭暈，嚴重氣促，呼吸困難

出現以上情況，應停止運動，及找醫生協助



# 運動程序

熱身及伸  
展運動

正式運動

緩和運動

# 長者健體操 - 熱身運動

- ◇ 原地踏步約 1-2 分鐘，使身體暖和
- ◇ 以下每個動作做 1-2 次，每次維持 10-15 秒，保持正常呼吸



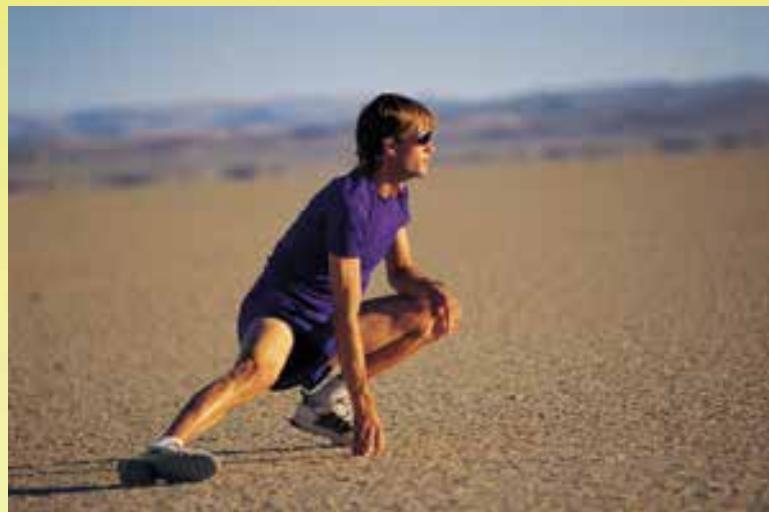
# 運動程序 - 正式運動

- ◆ 每週最少三次，每次約**20** – **30** 分鐘
- ◆ 運動時，應保持呼吸自然
- ◆ 例如
  - ▶ 椅上操
  - ▶ 健步舞
  - ▶ 毛巾操



# 運動程序 - 緩和運動

- ◇ 運動後，不應突然停下
- ◇ 包括
  - ▶ 呼吸鍛鍊
  - ▶ 伸展運動
- ◇ 可紓緩肌肉疲勞
- ◇ 促進疲勞肌肉的恢復
- ◇ 使身體 慢慢地鬆弛下來



# 關節炎太極



- 翡翠台「開心老友記」物理治療師「關節炎太極拳」示範
- <http://www.youtube.com/watch?v=BFECa qLQIQ0>
- <http://www.youtube.com/watch?v=WYhj-8HzPyQ&feature=endscreen&NR=1>

# 毛巾操示範

# 十巧手

- 一種簡易健康法，利用手部的穴位拍打，以刺激穴位
- [http://www.elderly-ministry.org/health/10\\_skills.htm](http://www.elderly-ministry.org/health/10_skills.htm)
- [http://www.elderly-ministry.org/health/10\\_skills.pdf](http://www.elderly-ministry.org/health/10_skills.pdf)

苦中取樂

知足常樂

助人為樂

# 健康“五樂”

自得其樂

心境永樂

# 為了健康著想，現在就開始吧！



# 工作坊 (二)

## -- 完 --



# 參考

- 盧桂珍. (2008). 老年健康照護, 一天津:天津大學出版社
- 郭有聲. (1996). 古今養生長壽詩詞歌訣, 新時代出版社
- 衛生署長者健康網站.  
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/selfhelptips.htm>
- 醫院管理局智友站  
[.http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/morediseases\\_conditions.html#144](http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/morediseases_conditions.html#144)
- 香港基督教服務處. (2001). 如何達致快樂晚年長者意見調查研究報告  
<http://www.hkcs.org/commu-z/press-pdf/survey01.pdf>
- 松柏之聲. 健康之道. <http://www.elderly-ministry.org/health/health-tips.htm>