

冬日護老 醫療講座

陳碩健醫生

律敦冶及鄧肇堅醫院老人科高級醫生

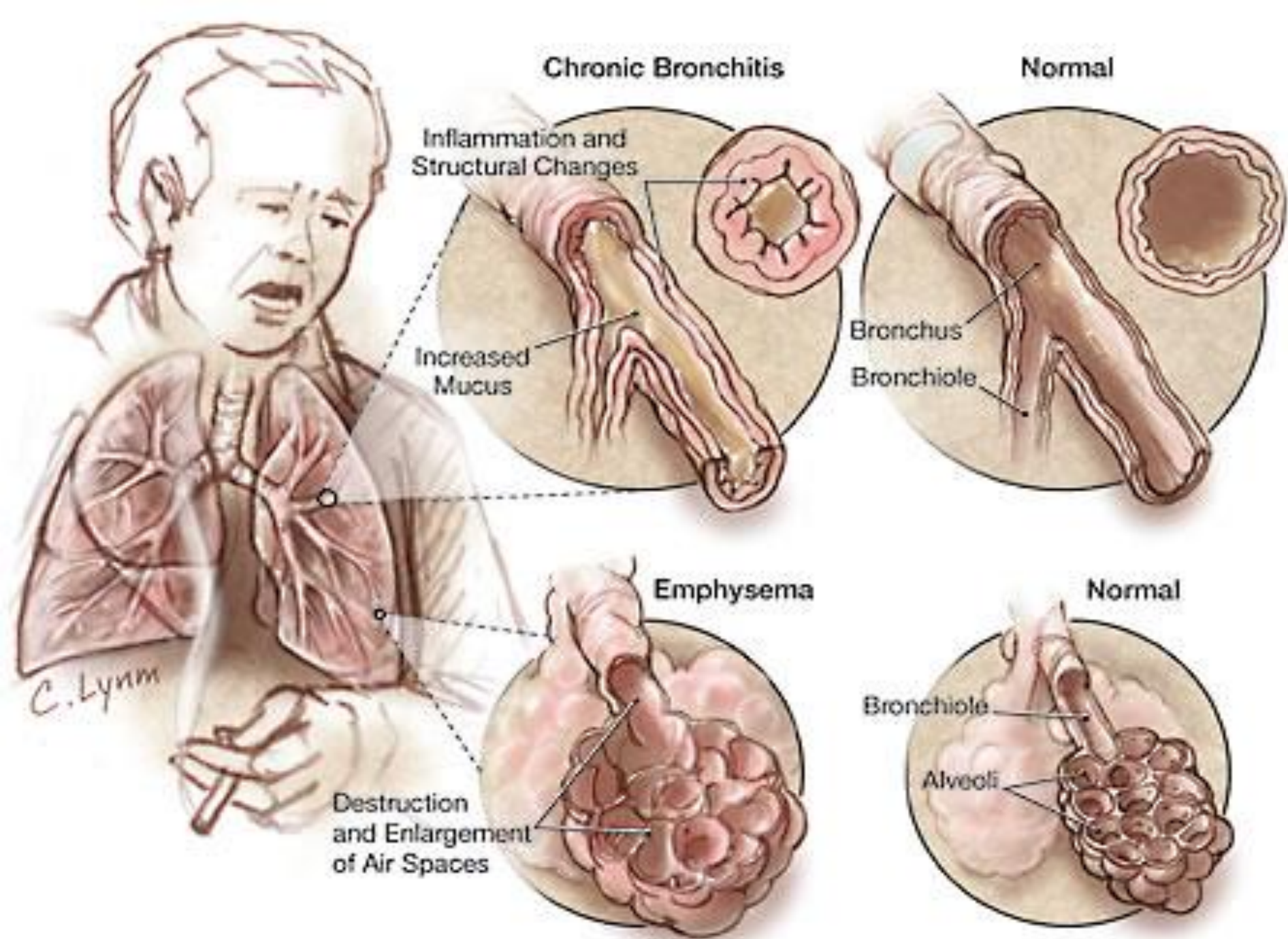
長者常見的慢性疾病

慢性阻塞性肺病

主要是由肺氣腫或慢性支氣管炎
所引致的氣流阻塞的病況

慢性阻塞性肺病

- * 指呼吸系統經長期破壞引致呼吸道阻塞及收窄，令人體肺部難以呼出和吸入空氣，導致：
 - * 缺氧
 - * 氣喘
 - * 咳嗽等徵狀，甚至影響患者一般日常活動

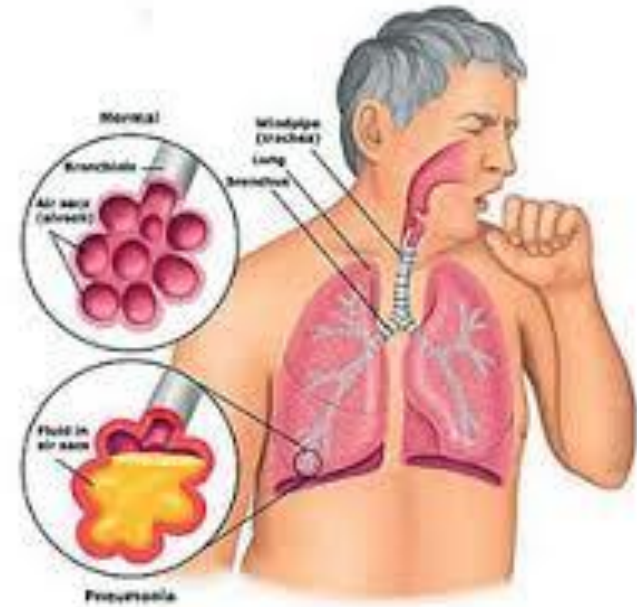


慢性阻塞性肺病:高危因素

- * 長期吸煙
- * 長期吸入二手煙
- * 空氣污染
- * 室內污染
- * 於工作環境長時間吸入煙塵及化學物

慢性阻塞性肺病:徵狀

- 長期咳嗽
- 多痰
- 氣促，運動時情況惡化
- 呼吸困難
- 體力及活動能力下降
- 出現缺氧情況，如嘴唇、手、腳呈藍色



慢性阻塞性肺病:治療方法

- * 戒煙
- * 藥物治療：
 - * 氣管舒張劑：可放鬆氣管肌肉，擴張氣管，舒緩病情
 - * 類固醇
 - * 抗生素
 - * 化痰藥
- * 長期氧氣治療
- * 胸肺復康治療
- * 手術

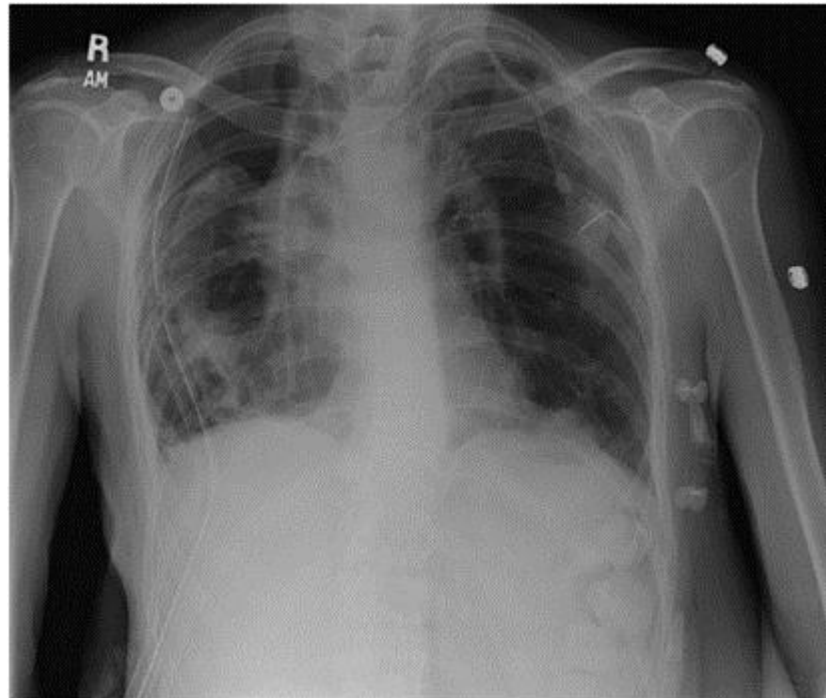


氣管舒張劑：吸入方法要正確



慢性阻塞性肺病:併發症

- * 患者容易受肺部細菌感染
- * 慢性阻塞性肺病病人較易有高血壓、心臟病、肺癌及抑鬱症



慢性阻塞性肺病：留意事項

- * 不吸煙或立即戒煙
- * 症狀處理：按照醫生指示，定時及正確用藥。
- * 症狀有轉變，如午夜時氣喘增加至不能入睡，可按需要增加氣管舒張劑的份量。
- * 如加藥後症狀無改善或加劇，應盡早求醫。

- * 恆常運動：運動可鍛鍊病人的體能及耐力，但病人要因應個人情況量力而為。

If you can quit smoking
you can slow the progression
of COPD, and by doing so,
increase your lifespan.



MEDICAL TOURISM

A photograph of a person in a white lab coat and a blue striped tie. They are holding a cigarette with both hands, and the cigarette is broken in the middle. The person's face is not visible, only their hands and the cigarette are in focus.

Regenerative Medicine and Chronic Obstructive Pulmonary Disease

By DR. JESÚS ESPARRAGOZA
and PH.D. RAFAEL GONZÁLEZ

冠心病

冠心病

- * 若因某種原因令冠狀動脈血管腔內收窄或閉塞，供應給心臟的血流會減少，以致心臟肌肉缺氧，就是冠心病。
- * 當冠狀動脈閉塞情況愈來愈嚴重，會引發心絞痛以至致命的心肌梗塞（俗稱心臟病發）。

冠心病：危險因素

(一) 無可避免的危險因素

- * 老化過程
- * 性別
- * 遺傳
- * 種族差異：歐美國家比香港人高
- * 社會背景：生活繁忙，精神緊張，增加心臟負荷等

冠心病:危險因素

(二)可治療的危險因素:

- * 高血脂
- * 高血壓
- * 糖尿病

(三)可避免的危險因素:

- * 吸煙
- * 肥胖
- * 缺乏運動
- * 精神緊張
- * 飲食習慣

冠心病的徵狀

- * 心絞痛

- * 呼吸困難

- * 心肌梗塞 (心臟病發) :

- * 病人在心臟病發時，心絞痛的程度會加劇，時間也會延長。

- * 休息或服用心臟藥物後心絞痛仍然持續。其他可能出現的病徵包括心悸、暈眩、出汗、噁心和四肢無力。此情況必需緊急救治。

Chest discomfort



Arm or back discomfort



Neck or jaw discomfort



Trouble breathing, with or without chest discomfort



Feeling lightheaded or breaking into a cold sweat



Feeling sick or discomfort in your stomach

冠心病的治療方法

- * **藥物治療**: 利用藥物將心臟負荷減低，增加心肌血液的供應
- * **介入導管治療**:
 - * 冠狀動脈介入治療術(俗稱通波仔):
 - * 血管繞道手術(俗稱搭橋手術)

冠心病的併發症

- * 心絞痛
- * 心肌梗塞
- * 心力衰竭: 當部份心肌長期缺血，或部份心肌因心肌梗塞後壞死，心臟將不能如常人般有力地泵血液經血管到身體各部，影响身體各部份的功能
- * 心律不齊

冠心病飲食原則

- * 控制熱量，保持理想體重。
- * 保持均衡飲食，減少進食高膽固醇食物，以免過多的膽固醇積聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。
- * 患者日常飲食宜清淡、低鹽。
- * 適當增加膳食纖維攝入。
- * 少量多餐，切忌暴飲暴食，晚餐也不宜吃得過飽，否則易誘發急性心肌梗塞。
- * 禁飲烈性酒。酒精能使心率加快，能加重心肌缺氧。

預防冠心病

- * 良好生活習慣
- * 加強控制
 - 體重, 膽固醇, 血壓及血糖
- * 均衡飲食
 - 少鹽, 少糖, 低脂, 多吃蔬果及高纖維素的食物
- * 定期檢查:
 - 血壓
 - 血脂及膽固醇
 - 血糖
- * 遵從醫護指示服藥、按時覆診及自我監察有關的健康指標如心跳、血壓、體重、腰圍等

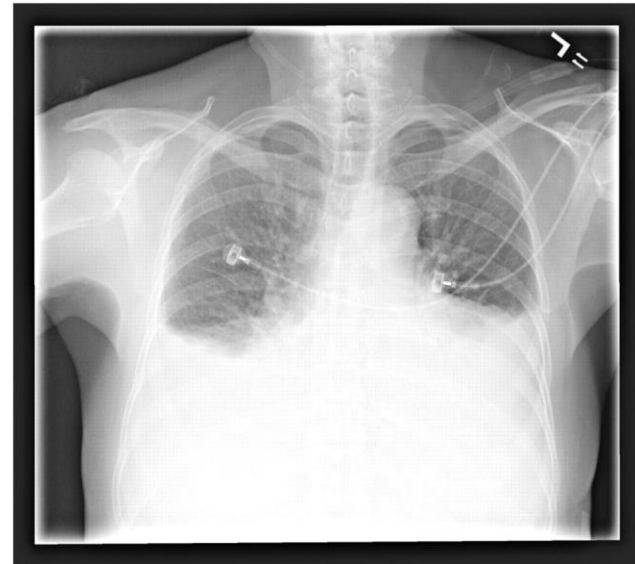
慢性腎衰竭

慢性腎衰竭的成因

- 糖尿病 (佔44%)
- 原因不明 (佔 20%)
- 腎小球炎 (佔19%)
- 高血壓/腎血管病 (佔9%)
- 腎石/尿道阻塞 (佔3%)
- 遺傳(如多囊腎) (佔4%)
- 尿道感染 (佔1%)

腎功能衰竭:尿毒症癥狀

- * 夜尿、尿量減少
- * 食慾不振、噁心、嘔吐
- * 疲倦、臉色蒼白(貧血)
- * 皮膚痕癢
- * 高血壓
- * 氣喘
- * 水腫(足踝或眼皮浮腫)
- * 神智不清、抽搐、昏迷





*Shortness
of breath*



*Swelling of
feet & legs*



*Chronic lack
of energy*



*Difficulty sleeping
at night due to
breathing problems*



*Swollen or tender
abdomen with
loss of appetite*



*Cough
with frothy
sputum*



*Increased
urination
at night*



*Confusion and/or
impaired memory*

慢性腎衰竭的治療方法

- * 控制如糖尿病、高血壓、腎炎等。
- * 病人須定期覆診、嚴謹地依照醫生於飲食、運動和服藥的建議及指示，以控制病情。

飲食控制：

- * 控制蛋白質攝取份量，保持腎功能，延緩腎衰竭的速度
- * 限制鉀、磷、鈉質的攝取，控制膽固醇的水平
- * 限制流質攝取約500 - 1000毫升
- * 患者應避免飲用茶、咖啡或酒

腎病飲食原則

礦物質	腎病引發的病症	主要來源
鈉	鈉過高會引發血壓高水腫	高鹽份食物、豉油、醃制食品如醃菜、加工食品如腸仔、午餐肉、味精及調味粉、酒樓點心、零食
鉀	血鉀過高或過低會引致心律不正心力衰竭	深綠色蔬菜如菠菜、通菜，水果如香蕉、榴槤、芭樂，所有乾果，菌類，根類植物如薯仔、番薯、馬蹄、芋頭
磷	血磷過高會影響鈣質吸收而導致骨骼疏鬆	高蛋白質食物：全麥穀類、所有乾果、硬殼果、菌類、幹豆類、內臟、高脂肪魚類、奶類及其製品、朱古力及其飲料和沖劑、燉品

腎病飲食原則

病況	蛋白攝取量	原因
腎衰竭初期	限量	為防止蛋白代謝的有毒廢物如尿素積存體內故要進行低蛋白飲食
間歇性腹膜透析	放寬限量	由於體內有毒廢物如尿素透過透析液排出體外，但洗肚時部分蛋白會流失於透析液中故蛋白限量會稍放寬
連續性腹膜透析	增加	較多體內的蛋白質會隨著透析液流走，容易造成血蛋白過低，故須增加蛋白質攝取
血液透析	微增	少量的氨基酸會連同廢物排走，而氨基酸是製造人體蛋白質的主要成份，故要從膳食中補足蛋白質
腎臟移植後	增加	腎功能開始回復正常，而增加蛋白質有助加促手術後傷口癒合

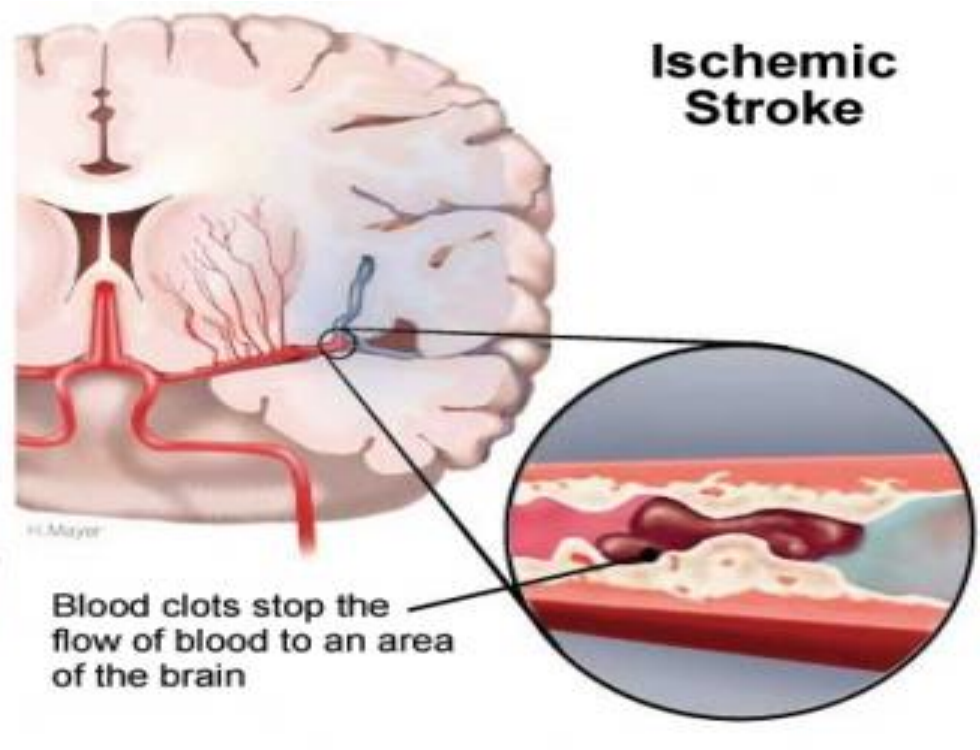
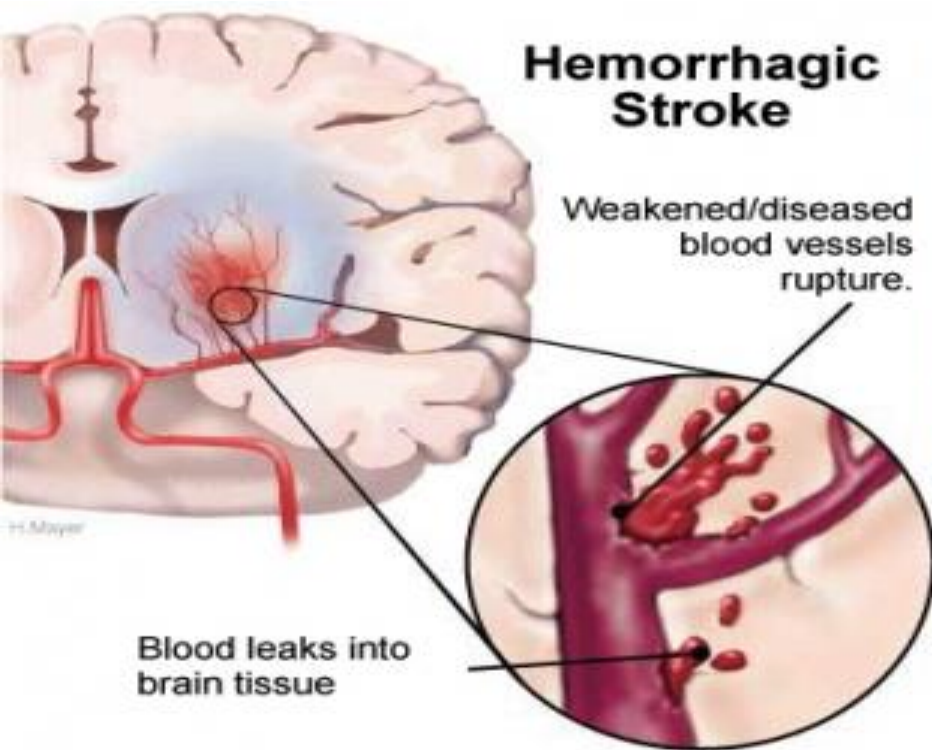
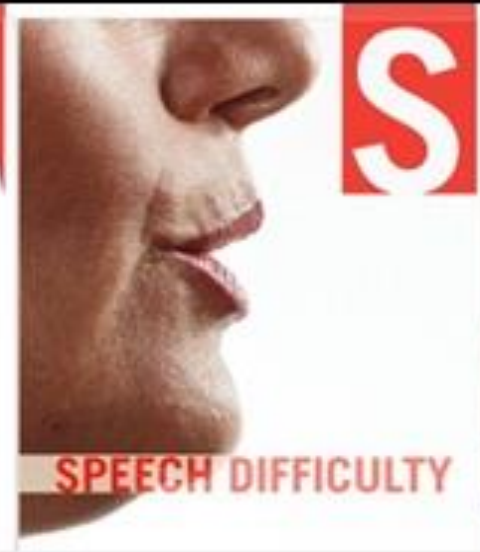
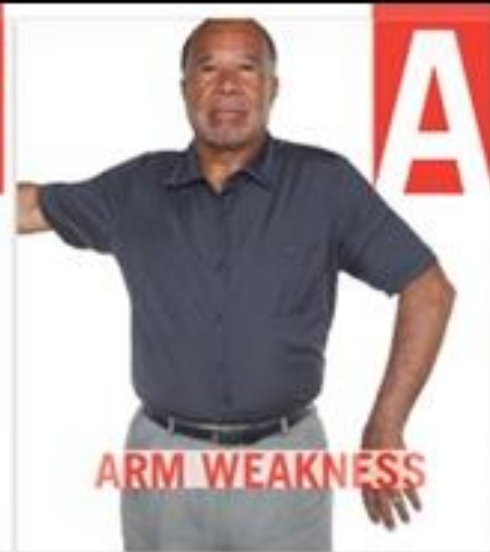
慢性腎衰竭的治療方法

- * 藥物治療
- * 腎臟替代治療：包括血液透析及腹膜透析
- * 腎臟移植

中風

中風的徵狀

- * 言語不清或說話表達出現困難
- * 一隻手臂、腳或半邊臉突然發生短暫的麻痺、軟弱無力或癱瘓
- * 視線突然模糊或一隻眼睛看不清楚
- * 突發性的劇烈頭痛
- * 身體平衡及手腳協調出現困難
- * 突然無故倒下
- * 無故頭暈或昏厥
- * 可能出現失禁



檢查和診斷中風

- * 檢查各種危險因素如血壓、血膽固醇、血糖等
- * 心電圖以排除心肌梗塞同時出現
- * 電腦掃描: 掃描可協助分辨缺血性中風或出血性中風
- * 磁力共振掃描: 可顯示腦組織及血管的情況
- * 頸血管超聲波: 以影象偵測頸血管有否收窄或阻塞

中風的治療

(1) 藥物

* 缺血性中風的病人可用的藥物:

- * 血小板抗集結劑: 亞司匹靈(Aspirin)
- * 抗凝劑
- * 溶栓劑: rTPA

(2) 外科手術

(3) 綜合治療

- * 復康護理、物理治療、職業治療、言語治療、醫務社工服務、臨床心理服務等, 以預防併發症, 並為病人在情況穩定後接受復康作好準備。

中風後的併發症

- * 肺炎
- * 吞嚥哽塞
- * 壓瘡
- * 腦水腫
- * 肩膊問題
- * 消化道出血
- * 腦癇發作
- * 排尿困難或失禁
- * 便秘
- * 下肢靜脈血栓及肺栓塞
- * 情緒抑鬱

家居照顧及護理

- * 家居運動: 提高自我照顧能力
- * 慎防摔跌, 防止意外: 注意活動技巧
- * 按時服藥
- * 按醫護指示實踐進食/餵飼原則
- * 預防及處理便秘問題
- * 皮膚護理, 預防壓瘡
- * 實踐自我照顧技巧(如廁、梳洗)
- * 預防再中風: 從飲食、情緒、生活習慣方面入手
- * 以正面態度積極面對新生活

低溫症

人體核心（主要器官）溫度於攝氏三十五度
或以下（正常體溫為攝氏三十七度）

引致長者容易患上低溫症的原因

- * 長者皮下脂肪較少，溫度調節機能減退，在寒冷的天氣下身體未能對於周遭氣溫下降作適當的反應。
- * 很多長者患有慢性疾病，如：高血壓、糖尿病、內分泌失調、心臟病等，而這類疾病令他們的新陳代謝率減慢及降低調節體溫的能力，因而減低熱能的製造。
- * 中風、骨折、帕金森病及老人痴呆症等，往往會令長者行動不便，而跌倒也是患上低溫症的危險因素。
- * 酒精會使血管擴張，使身體容易流失熱能，所以酗酒的長者也較容易有低溫症的危險。

低溫症

- * 病徵因患者的年齡、低溫程度和時間長短而各有不同：
 - * 初期，患者感到寒冷，不自覺地震顫，手腳冰凍，表層的微細血管收縮。
 - * 患者體溫在攝氏32度之時，會神智昏亂，說話含糊不清，震顫不受控制，還會有不合情理的行為出現，例如：寒冷下脫去外衣等。
 - * 如果處理不當，再讓患者體溫持續下降至32度以下，震顫就開始時強時弱，直至停頓，身體瑟縮、肌肉強直、皮膚變白、瞳孔放大，進入僵凍狀態，繼而死亡。

急救

* 步驟

- * 1. 安置傷病者於溫暖環境或室內
- * 2. 除去濕衣物，蓋氈保暖
- * 3. 如傷病者清醒，可提供暖水或熱量較高的飲品
- * 4. 迅速送往醫院

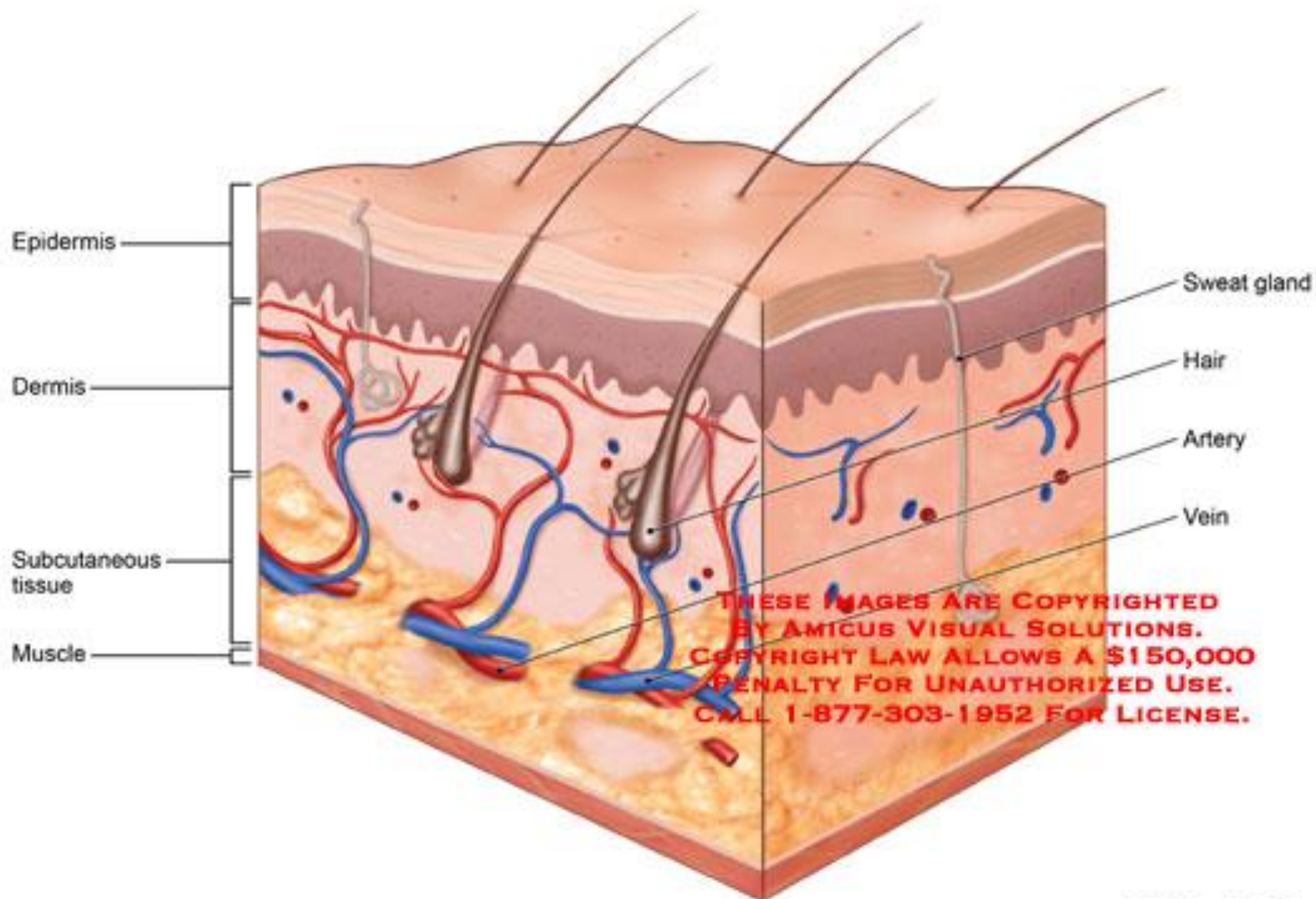
* 注意

- * ● 切勿使用熱水袋為身體局部加熱
- * ● 切勿安置傷病者於暖爐旁
- * ● 切勿給予酒精飲品

禦寒措施

- * 密切留意天氣報告，加穿適當禦寒衣物，如：頸巾、手套及頭巾
- * 飲食方面，應選擇高熱量及易消化的食物，如：粥及米粉等。
攝取足夠水份，避免飲用酒精、濃茶及含咖啡因的飲品。
- * 經常作適當的運動可增加血液循環，從而增加熱能的製造。
- * 保持家居環境溫暖，減低熱能流失，如：關妥門窗、防止冷風直吹。也可小心利用安全暖爐。
- * 定期作健康檢查，及早找出和治理容易引致低溫症的疾病，如：高血壓、糖尿病和退化性疾病等。
- * 如發現有低溫症的病徵，應立即向醫生求診或送院救治。
- * 需要時可使用社會福利署的禦寒中心。

Normal Healthy Skin



皮膚

- * 皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。

皮膚護理要點

- * 清潔 - 皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。
- * 痕癢 - 由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎

皮膚護理要點

- * 乾燥 - 避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。
- * 若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用暖管便較放射性暖爐為佳。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。
- * 洗澡 - 由於大熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，要避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位置用肥皂，其他只用溫水洗。
- * 在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢，因此在冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

濕疹

不具傳染性的皮膚反應疾病，
濕疹多生長在面頰、唇邊、
手腕、肘彎及小腹皺褶等地方

成因

* 遺傳

* 引起過敏反應的物質如灰塵、羊毛、花粉、寵物的毛和皮屑

* 食物中的蛋白質如蛋、海產、奶類、牛肉、花生

症狀

- * 皮膚痕癢
- * 皮膚呈乾燥、紅腫、有水泡
- * 水泡破裂，皮膚有出水現象
- * 結痂，脫屑
- * 患處皮膚變厚、變粗、皮膚上的紋理十分明顯
- * 患處受細菌感染而發炎
- * 其他敏感的情況，例如鼻敏感、哮喘





濕疹的護理

* 洗澡

* 洗澡的時間不宜過久

* 水溫要適中，勿用太熱的水洗澡

* 洗澡時，不要用毛巾或海綿大力磨擦皮膚以免刺激皮膚

* 避免用肥皂、含香料的清潔劑或消毒藥水洗澡，可用代用品和潤膚劑以滋潤皮膚

* 衣物

* 應選用吸汗、通爽的純棉衣物

* 穿著禦寒衣服如羊毛衣、絨襪時不要直接與皮膚接觸，應以棉質衣物相隔

* 清洗衣物時，避免使用過量洗衣粉及要將洗衣粉徹底過清

濕疹的護理

* 飲食習慣

- * 避免曾經引起過敏反應的食物
- * 注意營養均衡，以增加身體抵抗力

* 家居環境

- * 經常保持家居清潔，避免塵埃積聚
- * 避免用地氈、絨沙發和絨毛玩具
- * 避免飼養有毛的寵物和種植有花粉的植物
- * 避免混濁和塵土飛揚的環境
- * 經常保持室內涼快，以免患者因過熱而流汗

濕疹的護理

* 戶外活動

* 盡量避免在猛烈陽光下作戶外活動，
以免因出汗過多而刺激皮膚

* 當天氣炎熱或進行運動時，應常備濕毛巾
抹汗

* 運動後應儘快清潔

濕疹的治療

- * 護理皮膚：經常使用滋潤用品，保持皮膚滋潤
- * 採用外用和內服藥物以緩和徵狀：
 - * 止痕及抗敏感藥
 - * 抗生素-消炎及殺菌藥
 - * 類固醇藥
 - * 外用類固醇藥
普通使用於治療濕疹
 - * 口服類固醇藥
只用於濕疹情況嚴重的患者

謝謝