冬日護老
醫療講座

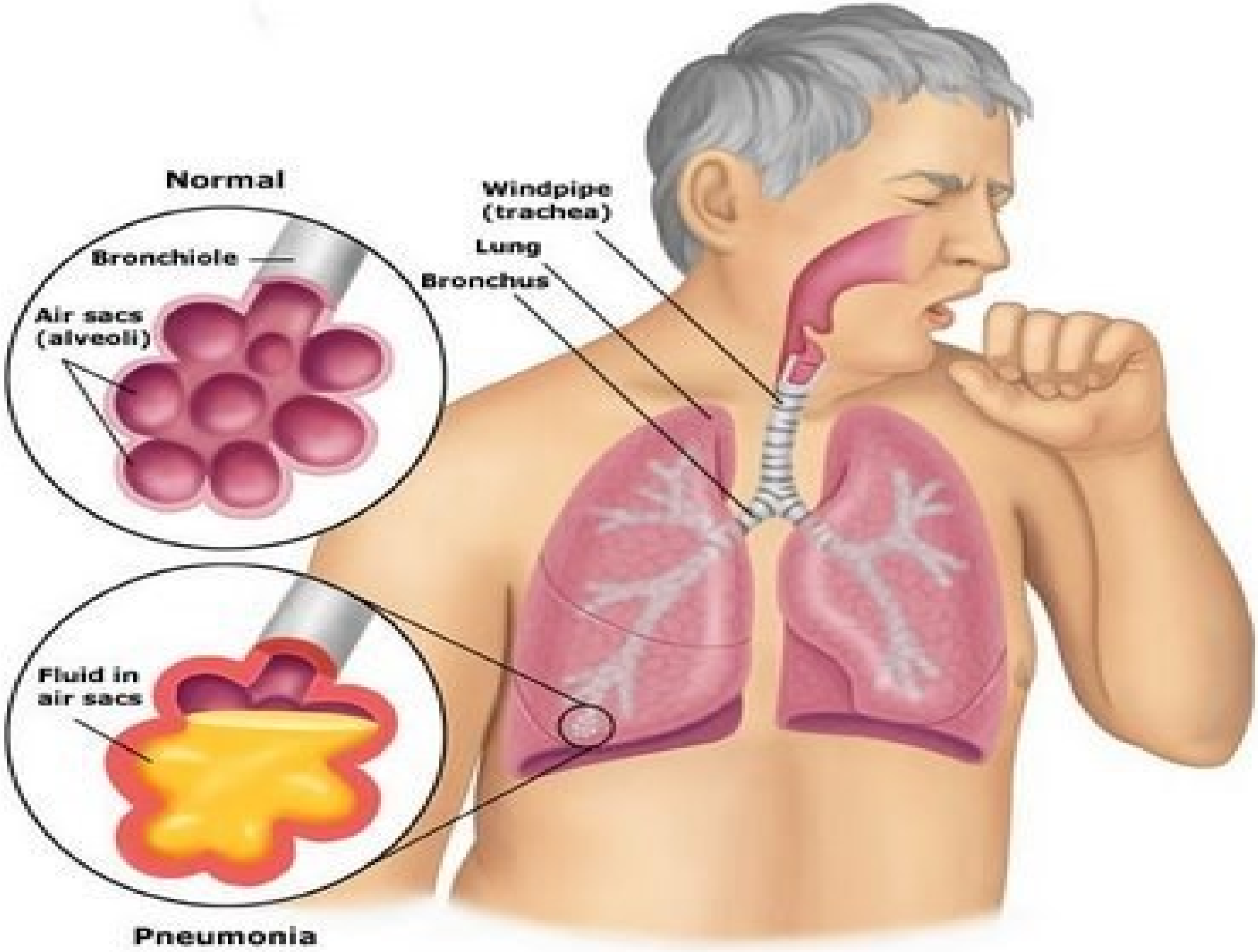
陳銳堅醫生
東區醫院內科部顧問醫生

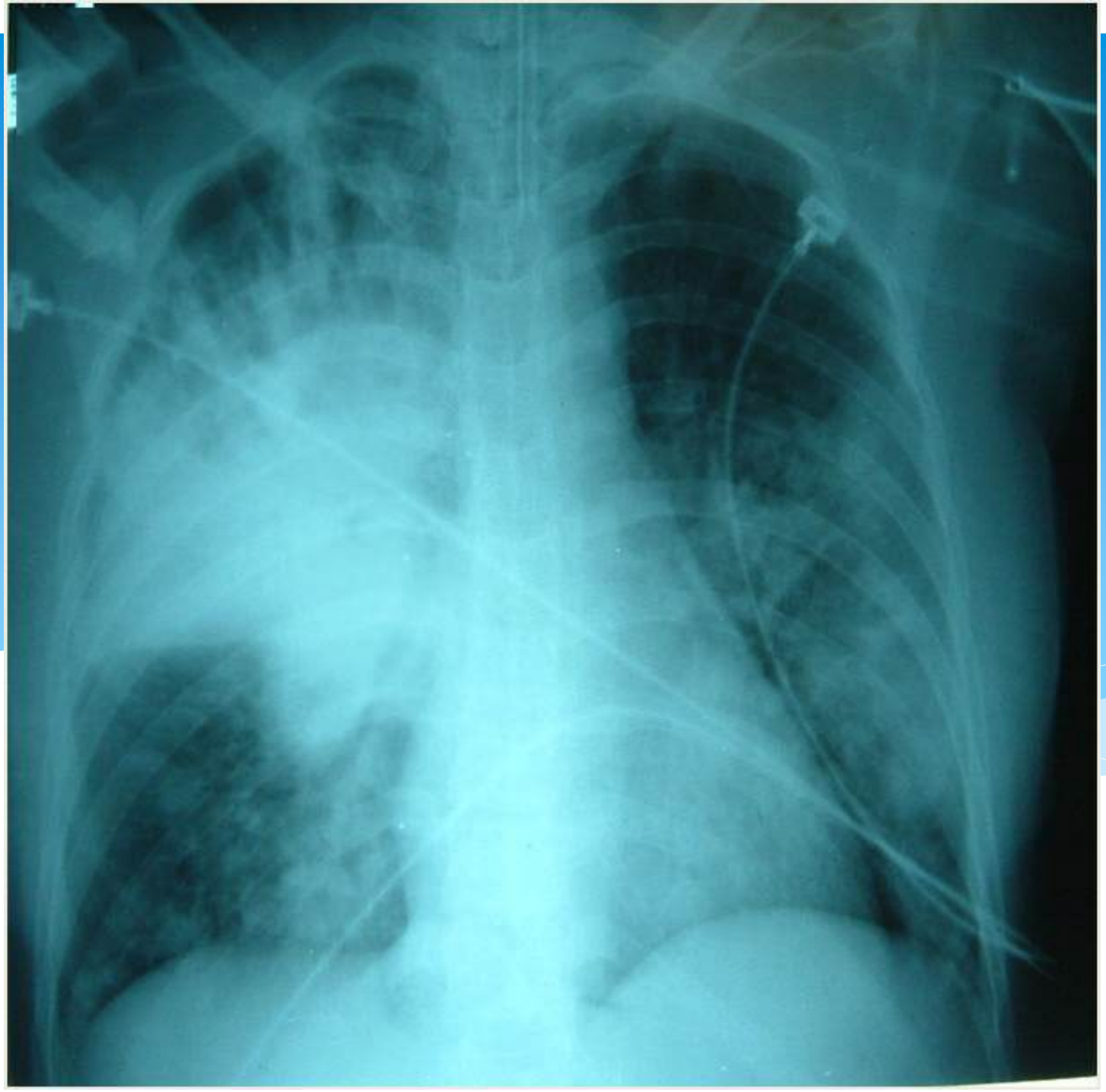
預防肺炎、流感

肺炎的症狀

肺炎的症狀可包括：

* 皮膚、嘴唇、舌頭和手指因缺氧而呈青紫色
* 呼吸困難和喘鳴
* 呼吸和咳嗽時胸痛
* 咳嗽
* 痰呈綠色或黃色
* 發燒和發冷


Normal
Bronchiole
Air sacs
(alveoli)
Fluid in
air sacs
Pneumonia
Windpipe
(trachea)
Lung
Bronchus



肺炎高危人士

* 肺炎是由細菌、病毒、真菌或寄生蟲引致的肺部感染，任何年齡人士均有可能患上。長者（65歲以上）最容易受感染
* 肺炎通常由感冒或流行性感冒引起
* 流感會使人更容易患上細菌性社區感染肺炎
* 繼發性細菌性肺炎是導致流感患者發病和死亡的重要原因
* 患上阻塞性肺病、糖尿病和心臟衰竭等慢性疾病的長者亦較易受到感染
* 癌症及服用類固醇或抗排斥藥等而導致免疫系統較弱的人士

A、B流感比一比

	A型流感	B型流感
流行病毒株	H1N1、H3N2	維多利亞株、山形株
症狀	發燒逾38度、全身倦怠、肌肉痠痛、上呼吸道症狀如鼻塞、流鼻水、喉嚨痛等	與A型流感相同，幼童易小腿痠痛
流行	易變異產生新病毒株，引發流行	相對穩定，傳播規模小
易感染族群	老年人與幼童，H1N1還易侵犯中壯年	幼童
併發	常見肺炎，其次為腦炎、心肌炎	
治療	抗病毒藥劑如克流感、樂瑞莎	

肺炎併發症和相關疾病

* 如肺炎已影響兩邊肺部、並導致換氣失敗，就會引發急性呼吸窘迫綜合症
* 菌血症（細菌入血）
* 支氣管擴張症（氣管受損所致）
* 肺膿腫
* 胸腔積液（在胸腔壁和肺之間積聚液體）
* 感染性休克可能引發循環系統衰竭，導致腎衰竭和凝血異常

預防勝於治療

* 應保持良好的個人及環境衞生習慣
* 保持室內空氣流通
* 如有不適，應避免前往人多擠逼、空氣欠流通的公眾地方
* 當有呼吸道感染的症狀，應佩戴外科口罩，並盡快求診
* 注意飲食均衡、恆常運動、休息充足及不吸煙

預防季節性流感健康建議

當雙手沒有明顯污垢時，用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手。

接種季節性流感疫苗。

雙手一旦染污，應使用梘液和清水以正確方法洗手。

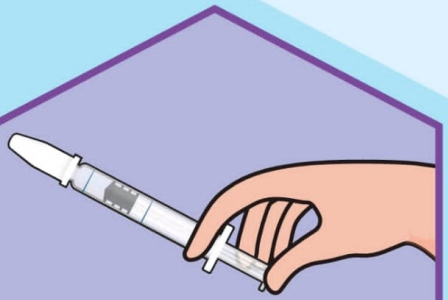
打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，其後應徹底洗手。

如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩。

衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生署 Department of Health

預防季節性流行性感冒
Prevention of Seasonal Influenza



每年接種流感疫苗能預防流感及其併發症
Annual vaccination can prevent influenza and its complications

流感病毒與2019冠狀病毒亦可能於今年冬季流感季節同時傳播。齊來對抗病毒，保障健康並減低對醫療系統構成壓力。

Influenza viruses and the virus that causes COVID-19 may both spread in the coming winter influenza season. Let's fight the viruses to protect health and to prevent the healthcare system from being overwhelmed.

打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻
Cover nose and mouth when sneezing or coughing

保持雙手清潔
Keep hands clean

保持室內空氣流通
Maintain good indoor ventilation

如有呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩
Wear a surgical mask when having respiratory symptoms

2021/22 政府防疫注射計劃
Government Vaccination Programme

預防流感 接種疫苗
Prevent Flu Get Vaccination

免費 Free

合資格人士 Eligible persons

長者 Elderly

- 65歲[1]或以上人士
  Persons aged 65 years[1] or above

領取綜援或持有由社會福利署簽發的有效醫療費用減免證明書的香港居民
Comprehensive Social Security Assistance recipients or Hong Kong residents holding a valid Certificate for Waiver of Medical Charges issued by the Social Welfare Department

- 50歲至未滿65歲[1]人士
  Persons aged between 50 and less than 65 years[1]
- 50歲[1]以下有高風險情況[3]而在公營診所求診的人士
  Persons aged less than 50 years[1] with high-risk conditions[3] attending public clinics
- 年齡介乎12歲至未滿50歲[2]，正領取標準金額類別為「殘疾程度達100%」或「需要經常護理」的受助人
  Persons aged between 12 and less than 50 years[2] receiving standard rate of "100% disabled" or "requiring constant attendance"
- 年齡介乎6個月至未滿12歲[2]的兒童
  Children aged between 6 months and less than 12 years[2]
- 孕婦
  Pregnant women

有高風險情況[3]人士 Persons with high-risk conditions[3]

- 有高風險情況[3]或須要長期服用亞士匹林的兒科門診病人
  Paediatric out-patients with high-risk conditions[3] or on long-term aspirin therapy
- 醫院管理局轄下醫院住院病人
  In-patients under the Hospital Authority (HA)
- 智障人士
  Persons with intellectual disability
- 傷殘津貼受助人
  Disability Allowance recipients

其他人士 Other persons

- 居於護理院舍（長者或殘疾人士）的院友
  Residents of Residential Care Homes (for the Elderly or Persons with Disabilities)
- 在衞生署、醫院管理局、護理院舍（長者或殘疾人士）或留宿幼兒中心工作的醫護人員
  Healthcare workers working in the Department of Health, the HA , Residential Care Homes (for the Elderly or Persons with Disabilities) or Residential Child Care Centres
- 家禽業從業員
  Poultry workers
- 從事養豬和屠宰豬隻行業的人士
  Pig farmers and pig-slaughtering industry personnel

何時最適宜接種流感疫苗？

* 由於在接種疫苗後，身體需約兩星期才能產生抗體來預防季節性流感病毒，長者應盡早接種疫苗，以應對可能的冬季流感季節。

滅活流感疫苗是否安全？可能有甚麼副作用？

* 滅活流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。部分人士會在接種後 6 至 12 小時內可能出現發燒、肌肉疼痛，以及疲倦等症狀，這些症狀通常會在兩天內減退。若持續發燒或不適，請諮詢醫生。如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重的過敏反應，患者必須立即求醫。

* 有研究顯示在感染流感後出現吉-巴氏綜合症的風險 (每 100 萬個感染者有 17.20 宗個案) 遠比接種流感疫苗後 (每 100 萬個接種疫苗的人士中有 1.03 宗個案) 為高。

肺炎球菌感染

* 由肺炎鏈球菌（肺炎球菌）引致的疾病。
* 肺炎球菌可引致多種疾病，常見的包括有中耳炎和肺炎。
* 此細菌亦可引致侵入性肺炎球菌病，如入侵腦膜（引致腦膜炎）和血液（引致菌血症及敗血病）導致嚴重甚至致命的疾病。

65歲或以上長者
接種肺炎球菌疫苗

Elderly of Age 65 Years or Above Receive Pneumococcal Vaccination

可預防嚴重甚至致命的
侵入性肺炎球菌疾病
Prevent severe or even life-threatening invasive pneumococcal diseases

請儘早接種!
Let's get vaccinated!

疫苗接種計劃

Vaccination Schemes

二零二一年製作
Produced in 2021

1 為什麼長者須接種肺炎球菌疫苗？

雖然肺炎球菌一般只會引起較輕微的病症如鼻竇炎和中耳炎，但它亦可引致嚴重甚至致命的侵入性肺炎球菌疾病如入血性肺炎、敗血病和腦膜炎。長者患上侵入性肺炎球菌疾病後病情通常較為嚴重。因此，接種疫苗對長者尤為重要。

2 長者應接種哪種肺炎球菌疫苗？

政府會為 65 歲或以上的香港居民提供**免費**或**資助**接種以下的肺炎球菌疫苗：

沒有高風險情況*的長者

- 如從未接種肺炎球菌疫苗，應接種一劑二十三價肺炎球菌多醣疫苗（二十三價疫苗）；
- 如曾接種二十三價疫苗或十三價肺炎球菌結合疫苗（十三價疫苗），便不須要再補種。

*高風險情況包括：

- 曾患侵入性肺炎球菌病、腦脊液滲漏或裝有人工耳蝸
- 長期心血管疾病（高血壓而沒有併發症除外）、肺病、肝病或腎病
- 新陳代謝疾病包括糖尿病或肥胖（體重指數 30 或以上）
- 免疫力弱（因情況如無脾臟、人類免疫力缺乏病毒感染／愛滋病或癌症／類固醇治療引致）
- 長期神經系統疾病致危及呼吸功能、難於處理呼吸道分泌物、增加異物入肺風險或欠缺自我照顧能力

有高風險情況*的長者

- 如從未接種肺炎球菌疫苗，應接種一劑十三價疫苗，**一年後**再接種一劑二十三價疫苗；
- 如已經接種二十三價疫苗，則應在上一次接種二十三價疫苗的**一年後**，接種一劑十三價疫苗；
- 如已經接種十三價疫苗，則應在上一次接種十三價疫苗的**一年後**，接種一劑二十三價疫苗。

3 長者可以到哪裡接種肺炎球菌疫苗？

長者可到已登記參與「疫苗資助計劃」的私家醫生診所，獲政府**資助**接種肺炎球菌疫苗。於 2021／22，每劑二十三價疫苗的資助額為港幣 300 元，而每劑十三價疫苗的資助額為港幣 760 元。醫生可能會額外收費，亦有一些不會收費。如果醫生同時參與「長者醫療券計劃」，長者可使用醫療券支付接種肺炎球菌疫苗的醫生收費。

如長者屬以下情況，可透過「政府防疫注射計劃」於公營診所**免費**接種肺炎球菌疫苗：

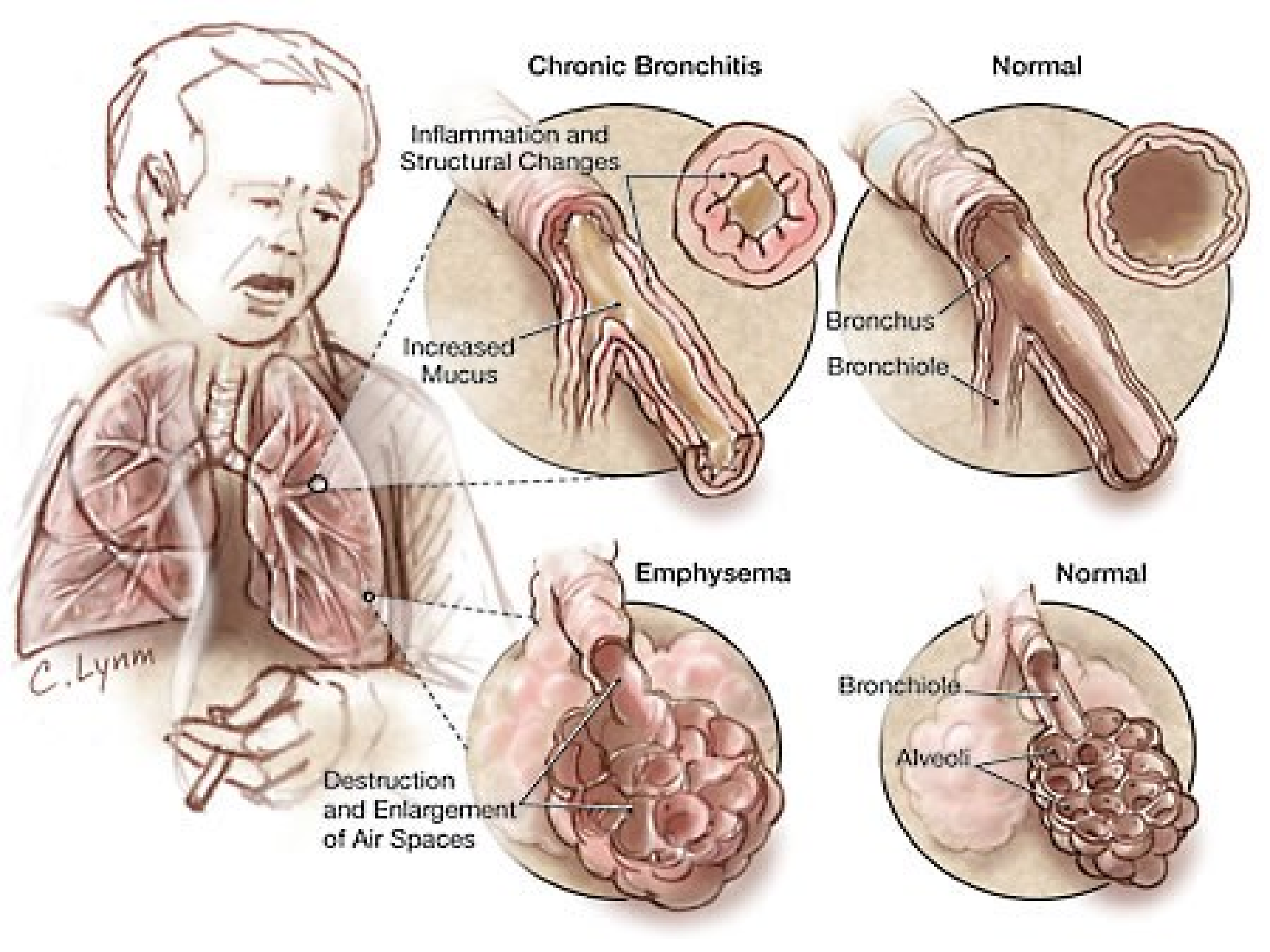
- 有**高風險情況***並在公立診所求診或屬醫院管理局轄下醫院的住院病人；或
- 正領取綜合社會保障援助（綜援）或持有有效醫療費用減免證明書。

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

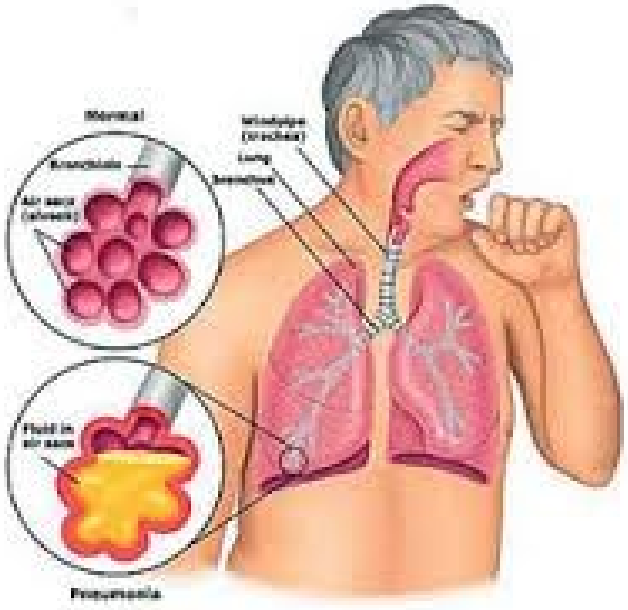

Chronic Bronchitis
Normal
Inflammation and
Structural Changes
Increased
Mucus
Bronchus
Bronchiole
Emphysema
Normal
Bronchiole
Alveoli
Destruction
and Enlargement
of Air Spaces
C. Lynn

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

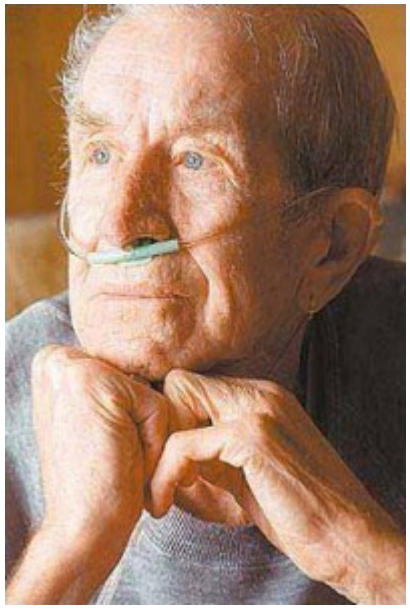
慢性阻塞性肺病:徵狀

- 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

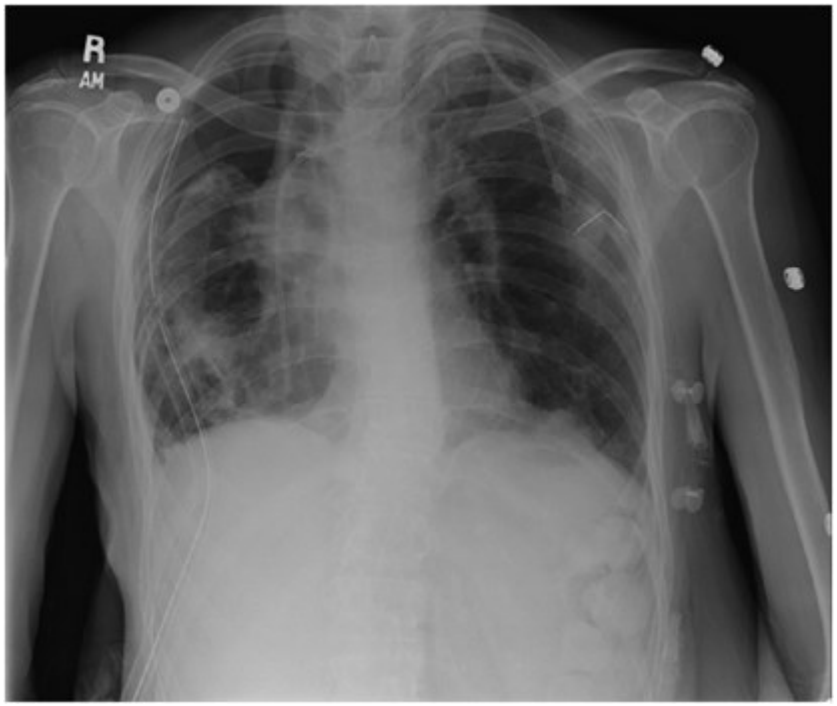
* **戒煙**
* **藥物治療：**
  * 氣管舒張劑：可放鬆氣管肌肉，擴張氣管，舒緩病情
  * 類固醇
  * 抗生素
  * 化痰藥
* **長期氧氣治療**
* **胸肺復康治療**
* **手術**



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

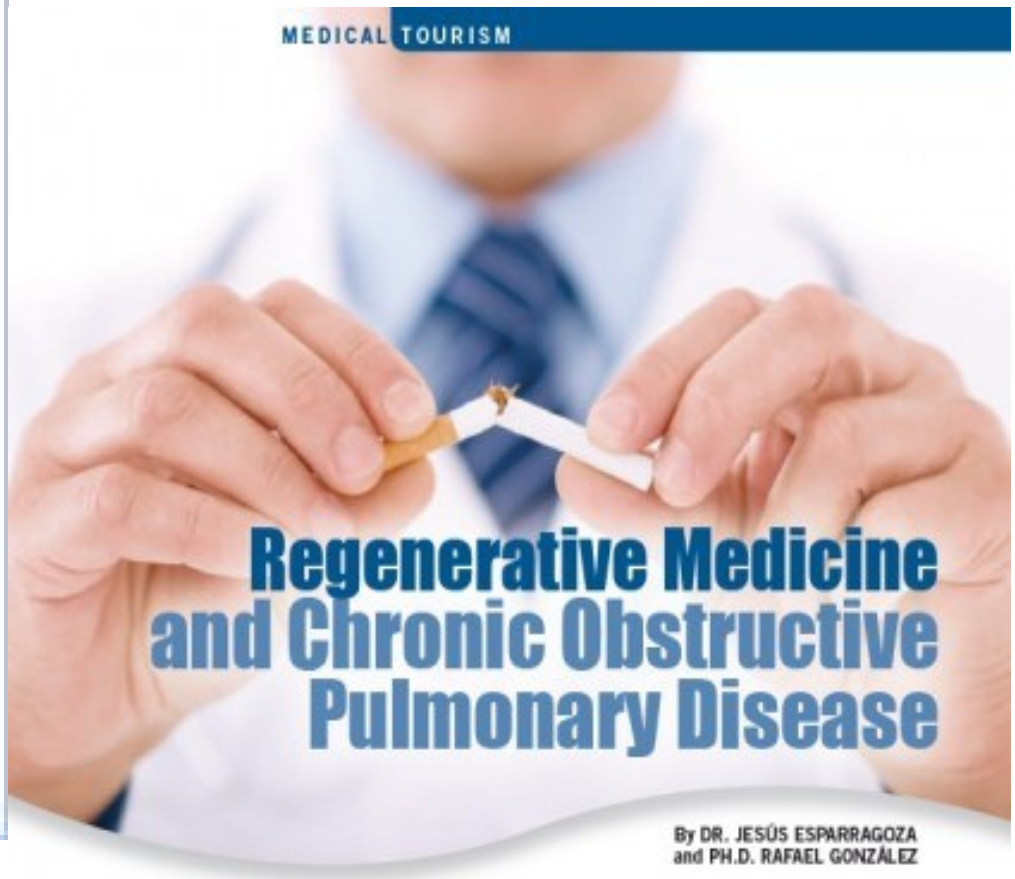


慢性阻塞性肺病:留意事項

* 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.



低溫症及急救常識

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、柏金遜病及老人痴呆症等，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。

禦寒措施

* 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。

寒冬護膚

皮膚

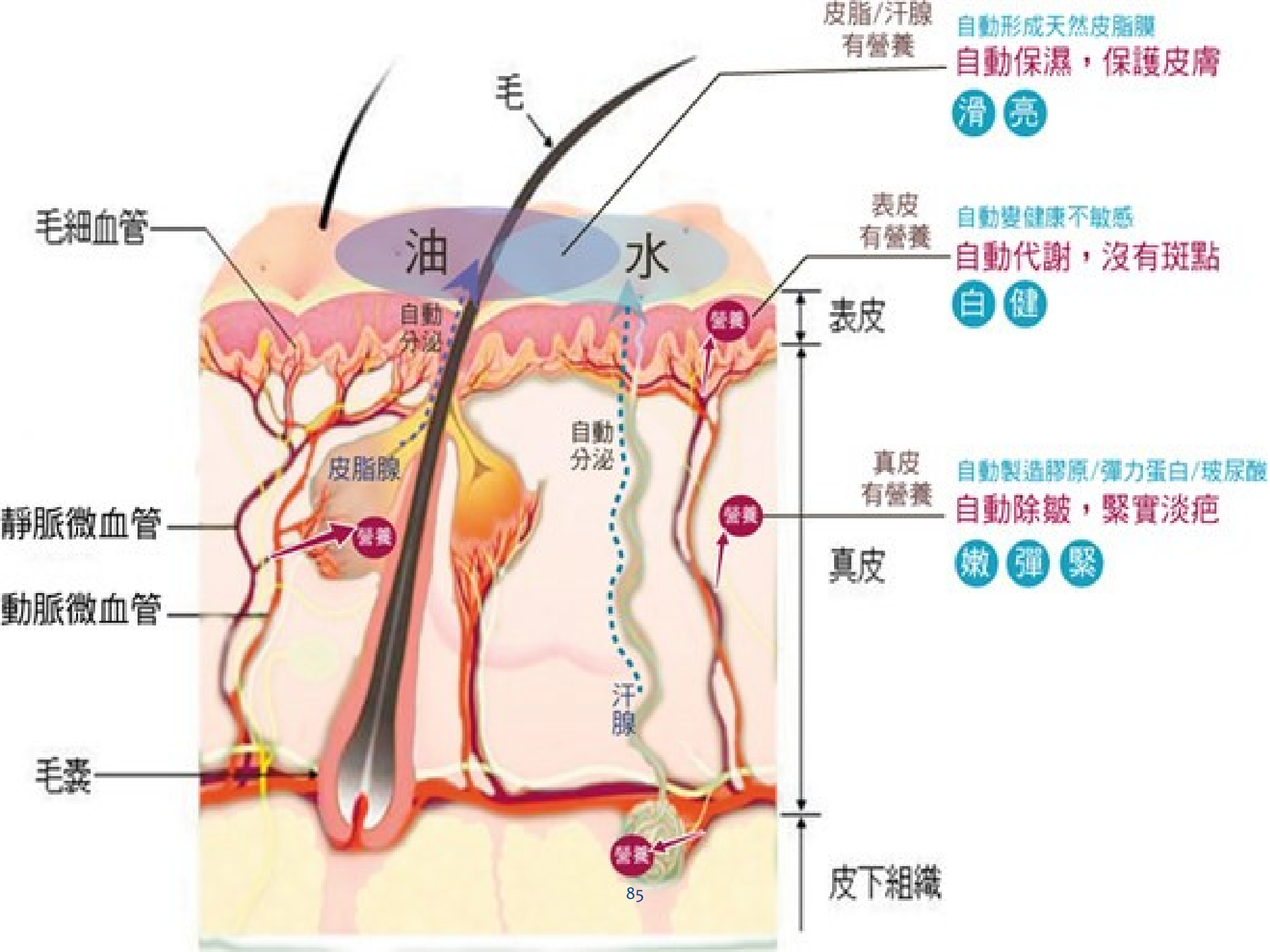
* 皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。
* 正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果。
* 痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。

寒冬護膚

* 天氣轉冷，濕度下降，皮膚表面散發的水分較夏季多，加上皮膚儲水能力受濕度影響減少，加快水分流失
* 皮膚的皮脂腺分泌亦會變少，導致皮膚質素變差，容易出現乾燥、敏感及刺激性等現象。

寒冬護膚

* 有人以為皮膚乾燥、「爆拆」，於是不斷淋清水甚至熱水「保濕」，其實濕水並不代表保濕。
* 洗澡時水溫過熱，或浸泡浴時間過長，都會加快皮脂腺及皮膚水分流失，更會影響皮膚的鎖水能力，故此最有效方法是使用潤膚膏以保持皮膚水分。


皮脂/汗腺
有營養
自動形成天然皮脂膜
自動保濕，保護皮膚
滑
亮
毛
毛細血管
油
水
表皮
有營養
自動變健康不敏感
自動代謝，沒有斑點
白
健
表皮
自動
分泌
自動
分泌
皮脂腺
真皮
有營養
自動製造膠原/彈力蛋白/玻尿酸
自動除皺，緊實淡疤
嫩
彈
緊
靜脈微血管
動脈微血管
真皮
汗腺
毛囊
皮下組織

皮膚護理要點

* 清潔：皮膚要保持清潔
* 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，若一味搔抓，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
* 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。

皮膚護理要點

* 洗澡 - 由於熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，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，不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。
* 若是使用暖爐，要保持室內濕度。此外，毛絨衣物會刺激皮膚，令人更癢。

哪種食物最護膚？

* 不同食材可滿足皮膚不同需要，吸收足夠維他命E，可提升皮膚含水量
* 多吃蔬果、綠茶等抗氧化食物，可減慢老化速度
* 若想加強皮膚抵抗紫外線的能力，則可食用含豐富胡蘿蔔素的食物，如紅蘿蔔、木瓜、橙等
* 維持每天飲用足夠的開水

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

© www.medindia.net

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、絨褸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**
  - *當進行運動時，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

寒冬足部護理

凍瘡

- 冬季常發生的皮膚疾病
- 當溫度突然下降或由嚴寒時突然回升10度左右的低溫潮濕的環境
- 曝露於冷空氣中12~24小時後
- 四肢末端（手、足及耳朵）出現0.5~2.5公分大小浮腫的紅斑
- 遇熱（穿襪或蓋被）即又癢又痛
- 嚴重時會引起皮膚潰瘍，壞死

寒冬足部護理

* 患有慢性疾病如糖尿病、高血壓的患者及老年人
* 例如，營養不良、睡眠不足、或者在寒天時禦寒衣物不足或者太緊，長時間不活動等，都是導致凍瘡的常見原因
* 凍瘡形成以後，便應立即到溫暖的地方
* 長了凍瘡的部位如腳部，浸浴瘡於華氏104至108度的暖水中
* 穿上保暖衣物、穿棉襪;穿布底鞋，可保暖防滑
* 使用暖爐保溫
* 於腳跟乾燥位置塗上潤膚膏
* 保持清潔，免受細菌感染繼而誘發併發症，例如組織壞死

冬日護老錦囊

錦囊內容

* 1.禦寒保溫
* 2.健康飲食
* 3.皮膚護理
* 4.運動作息
* 5.藥物應用

禦寒保溫

* 密切留意天氣情況
* 保持室內溫度約24-26°C，保持空氣流通
* 加穿適當的禦寒衣服：不臃腫、不緊身、毛毯衣物不要直接接觸身
* 確保頭、頸、手、腳溫暖
* 添置增暖用品：暖爐、暖毯等

健康飲食

* 均衡飲食
* 足夠餐數
* 熱量較高及容易消化的熱飲品和食物
* 趁熱及適量進食
* 足夠水份，避免飲酒/酒精飲品
* 避免高脂肪及高膽固醇食物

皮膚護理

* 保持個人衛生，定期修剪指甲
* 飲用足夠水份，避免皮膚乾燥
* 寒流日子期間，隔天洗澡亦可
* 洗澡宜用溫水，過熱更易身痕
* 肥皂沐浴用品，溫和滋潤為佳
* 塗水份潤膚膏，保持皮膚滋潤
* 避免毛毯衣物，減少皮膚刺激

運動作息

* 盡量留在室內或陽光下
* 避免長時間置身於寒冷環境和寒風中
* 保持適當的日間常有活動
* 晨運前飲用熱飲品及食物
* 寒流期間運動可改為室內進行

藥物應用

* 需按醫囑，切勿自行調校或停服
* 切勿服用成藥和使用他人藥物
* 中西藥物不宜混合服用，以免相沖
* 緊急藥物需隨身帶備，以防急需

謝謝