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微，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

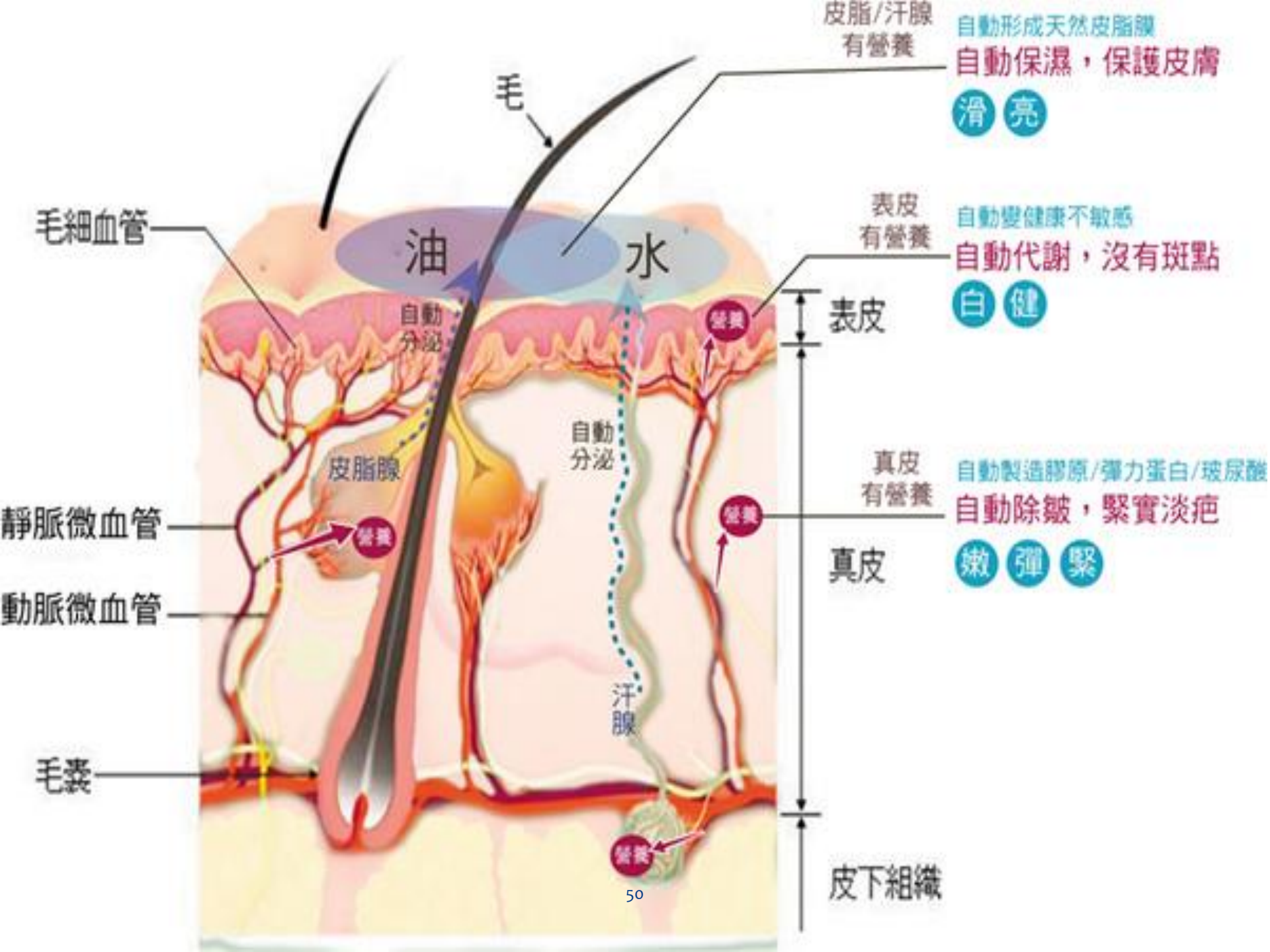
* 皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。
* 正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果。
* 痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。

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

健康飲食金字塔 均衡營養好體格

* 均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少油、鹽、糖類；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焓及白焯，或用易潔鑊煮食，並減少煎炒及油炸，以求達致飲食均衡、促進健康。

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