

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚  
公眾講座(二)



長者過冬要訊



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

# 流金頌培訓計劃簡介



CADENZA Training Programme

# 宗旨

- ✿ 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- ✿ 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。

- ❁ 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- ❁ 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

# 培訓對象

✿ 市民大眾：對護老知識感興趣的人士。

✿ 非專業及家庭的老人照顧者：在日常生  
活或工作中，需要為長者提供日常照顧  
的人仕，例如：長者之家人、鄰居、朋  
友、家傭及義務工作者。

❁ 醫護及社福界專業人員：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。



# 五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

# 公眾講座

## 長者過冬要訊



# 簡介

根據資料顯示，本港每年寒冬，長者體溫過低或因體溫過低而誘發慢性病而須要入院甚或離世的數字都比平日為多；所以在寒冷天氣下，長者更需要特別的照顧。



# 目的

- 提升市民對長者過冬的重視
- 認識長者過冬時常遇到的挑戰
- 介紹長者冬日保健防疾的要訣



# 講座內容

- ❖ 氣溫驟降時對長者的影響
- ❖ 低溫症
- ❖ 預防流行性感冒
- ❖ 凍瘡的日常護理
- ❖ 禦寒衣物
- ❖ 寒冬護膚和足部護理
- ❖ 冬日沐浴
- ❖ 禦寒飲食及冬日進補
- ❖ 家居保暖
- ❖ 冬季活動及睡眠
- ❖ 保健防疾
- ❖ 護老增暖

# 氣溫驟降時對長者的影響



❖ 身體較難適應，變得虛弱，容易生病

❖ 容易患上低溫症

❖ 慢性病例如冠心病、甲狀腺分泌失調、哮喘等，常常復發或令病情惡化





# 低溫症

低溫症是指人體的核心溫度，降至攝氏35°C或以下，即華氏95°F或以下



糖尿病或甲狀腺功能減退的患者、長期服用安眠藥或酗酒的人仕，均較容易患上低溫症

# 引致長者容易患上低溫症的原因

長者皮下脂肪較少和新陳代謝率減慢，使體溫調節機能減退

如果本身已有慢性病，例如甲狀腺分泌失調、哮喘等，也令他們的新陳代謝率減慢及降低調節體溫的能力

# 引致長者容易患上低溫症的原因



❖ 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，減低活動



❖ 未能及時有適當的照顧，便更加容易患上低溫症，誘發慢性病患復發

# 徵狀

❖ 輕微的患者，會出現皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志迷亂、說話含糊不清、腳步不穩及不自覺地震顫等病徵

❖ 若體溫繼續下降，患者會停止震顫，肌肉逐漸僵硬、心跳減慢

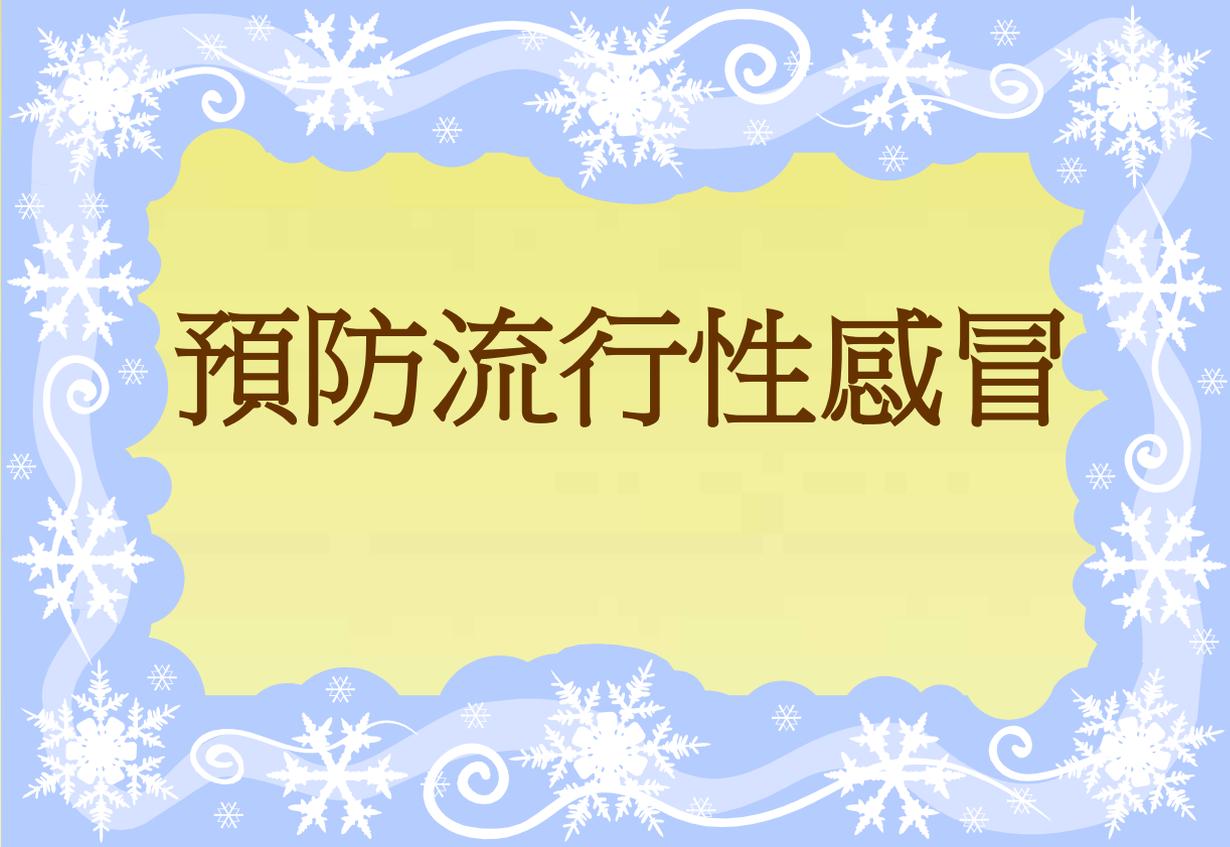
❖ 嚴重的，患者會出現血壓降低、心律不齊及昏迷，心臟亦可能停頓



如發現任何人士有  
低溫症的情況，應  
立即向醫生求診或  
把患者送院救治



避免低溫症，應  
該採取有效的禦  
寒措施，保持體  
溫正常和穩定

A decorative rectangular frame with a light blue background. The frame is adorned with white snowflake patterns and elegant white swirls. The central area of the frame is a solid light yellow color, where the main title is placed.

# 預防流行性感冒

- 每年的七、八月及十二月至翌年的三月是高峰期
- 冬季氣溫下降，人體受寒後抵抗力減弱，流感病毒就會乘機侵入
- 長者及慢性疾病患者身體抵抗力不夠，容易為病毒乘虛而入，一不留神便會傷風感冒



- 主要是由甲、乙型流行性感冒病毒經空氣傳播或直接接觸病者噴沫，再透過呼吸道感染的，潛伏期一般是一至三天



- 冬天多半待在室內活動，在密不透風且空氣不流通的情況下，更容易讓病毒四處傳染



# 病徵

- 發熱發冷、出汗、全身痠痛及疲倦、頭痛、骨痛、食慾不振、咳嗽、濃鼻涕、喉嚨發炎、鼻塞
- 一般來說病情會維持一至兩星期
- 長期病患者及長者則有較大機會出現併發症，例如肺炎、中耳炎、鼻竇炎、心肌炎，引發哮喘及慢性支氣管炎等

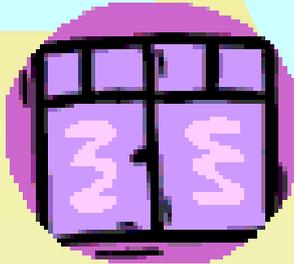


# 護理須知

大量補充水份可舒緩不適的情況



保持室內空氣流通



充足的睡眠及休息



及早請教醫生

- 一般健康的人，多在一至兩周內康復
- 一般健康的人，多在一至兩周內康復
- 除非出現細菌感染的併發症，否則毋須服食抗生素

打噴嚏或咳嗽時要用手掩着口鼻



將痰涎或鼻涕用紙巾包好棄於垃圾箱內

可戴上口罩



# 預防措施

實踐健康生活  
模式以增強個  
人抵抗力



預防勝於治療

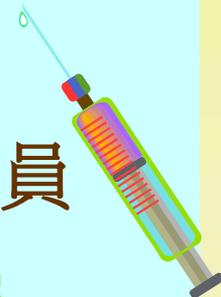
保持室內  
空氣流通

盡量避免到人多  
擠迫或空氣不流  
通的公眾場所



防疫注射 - 流感疫苗

- 居住於資助或私營安老院舍的長者
- 長者健康中心的會員
- 家庭醫生



A decorative rectangular frame with a light blue background. The frame is adorned with white snowflakes of various sizes and intricate white swirls. The center of the frame is a solid light green color. In the center of this green area, the Japanese characters '凍瘡' (frostbite) are written in a bold, dark brown font.

# 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

❁ 凍瘡多見於兒童；婦女和末梢循環不良者；患有慢性疾病如糖尿病、高血壓的患者及老年人



❁ 個人的體質及生活習慣也密切相關。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

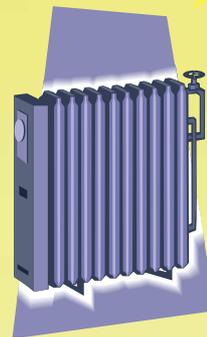


❁ 凍瘡似乎不能根治，年年復發



# 日常護理

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，浸浴于華氏104至108度的暖水中或把手放進棉手套中



保持清潔，在患處塗抹一般消炎藥水或藥膏



# 日常護理

❁ 免受細菌感染繼而誘發併發症，例如組織壞死



❁ 千萬不要讓患處暖了又凍，凍了又暖，損害更深



❁ 一般不需內服藥物治療，尋求醫護人員治理





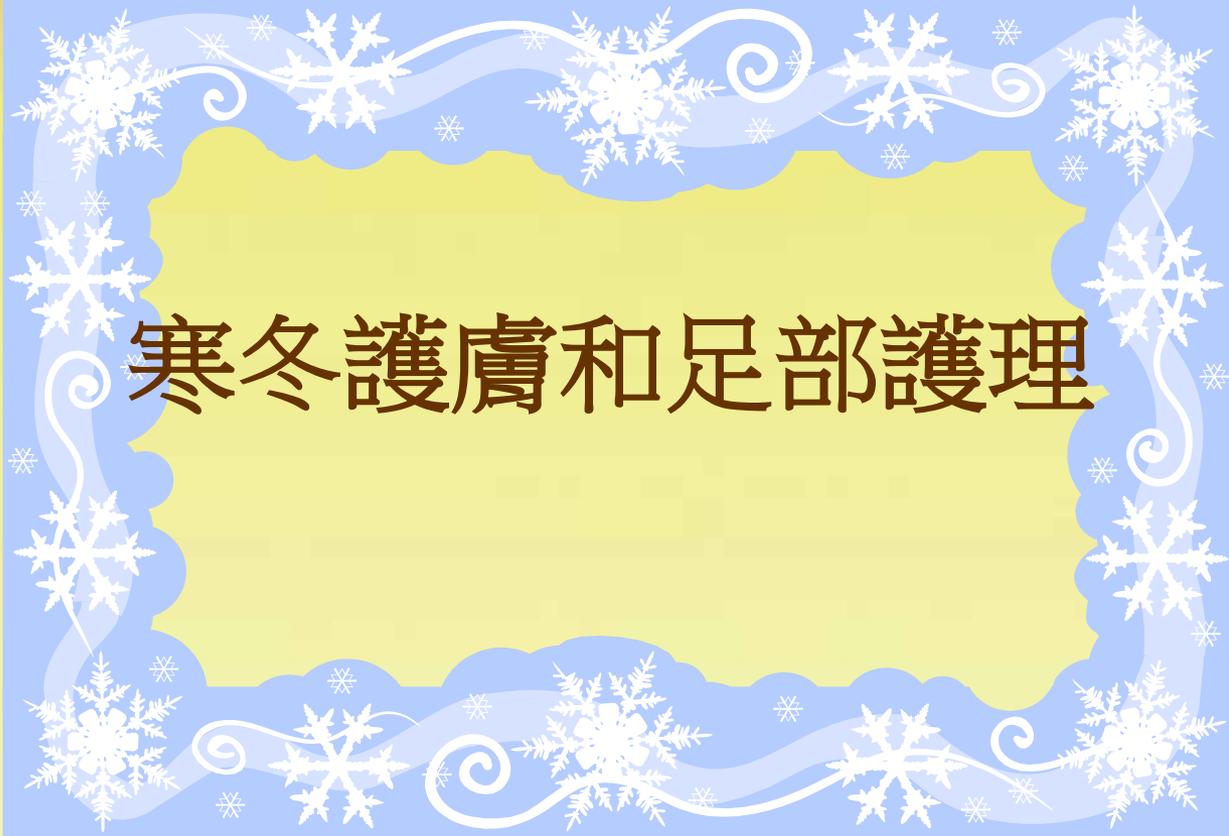
# 禦寒衣物

足夠的禦寒衣物，不要過分穿得過分臃腫和緊身，以免妨礙血液和影響行動

棉內衣      羊毛內衣      保暖大褸      羽絨褸

質料應以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳

避免毛絨衣物纖維直接接觸皮膚，造成皮膚乾燥致令痕癢不適



# 寒冬護膚和足部護理

 皮膚乾燥和痕癢可算是最常遇到

 可引|口皮膚龜裂、形成鱗屑、痕癢、破裂、甚至出血

 常受影響的部位包括面部、頸部、雙手及前臂、腰部兩側、大腿外側、腳部等

# 保持健康皮膚

☺ 維持每天飲用開水八杯



☺ 沐浴次數過多或時間過長，會減少皮膚表層油脂，並避免過度用力擦乾皮膚



☺ 每天可多次塗抹潤膚液在容易變得乾燥的部位



☺ 在特別乾燥的部位塗抹凡士林或含羊脂的護膚品

# 保持健康皮膚



☺ 天氣寒冷時長者應穿上手套及襪子，接觸冷水時，尤其要戴上手套，以避免皮膚受寒冷天氣傷害

☺ 對於患有糖尿病或周邊血管病變的人士，寒冷的天氣亦會影響到手腳的血液循環，因而導致皮膚發白、冰冷、失去感覺，甚至膚色變紫，情況嚴重時可引致肢體組織壞死，若發現此情況，要盡早求醫診治



# 足部保暖



☺ 「寒從腳下起」

☺ 足部受涼，容易引起感冒、腹痛、腰腳痛等

☺ 腳掌遠離心臟，血液供應較少，表面脂肪薄弱，保溫能力差

# 足部保暖

☺ 臨睡前用溫水泡腳，能禦寒保暖、解除疲勞、促進睡眠



☺ 穿棉襪



☺ 穿布底鞋，可保暖防滑

☺ 於腳跟乾燥位置塗上潤膚液



# 冬日沐浴

❗ 秋冬空氣中的濕度較低，老人洗澡不宜過多，以免因皮膚乾燥而引發皮膚痕癢

❗ 老人的皮脂腺萎縮，在乾燥氣候時要避免使用鹼性肥皂，否則容易使皮膚出現皮屑，降低皮膚自身保護能力，這便容易受到細菌的侵襲



❗ 沐浴時應使用暖水而非太熱的水



 時間勿太長



 盡量在中午時分

 立即穿回衣服，可短暫時  
間用暖爐或暖風機



 浴後應利用毛巾輕輕將身  
體上的水份拭乾，並避免  
過度用力擦乾皮膚

 注意安全使用熱水爐





禦寒飲食  
及  
冬日進補

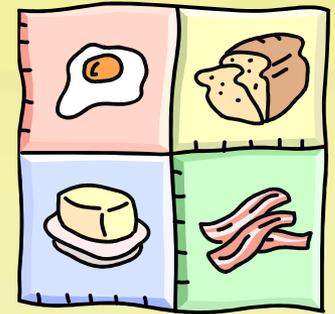
— 飲食方面，應選擇高熱量及易消化的食物，如：粥及米粉等



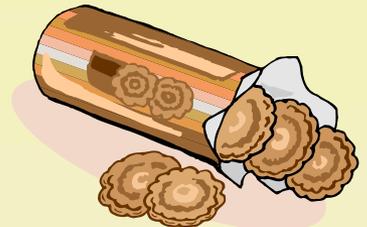
— 可以小食多餐



— 不要誤信飲酒可以取暖之謬誤，只會加速身體熱能流失



— 儲備足夠的食物以便天氣突然變冷時，不用外出亦有必需的食品



# 注意事項



— 避免把各類內臟如豬腦、豬橫□、羊腰、鴨腎、骨髓、魚頭等用作湯料

— 肉類和家禽要去皮及切掉肥膏



— 脂肪及膽固醇含量高而且難於消化

— 隔去浮於湯上的油



# 注意事項



— 可用瘦肉配合秋冬合時的蔬菜和水果  
如蓮藕、白蘿蔔、西洋菜、雪梨等

— 飲湯時應和湯渣一口進食



— 進用有中藥材成份的湯水或食物，應  
不可與服用西藥時間太接近，而服用  
前應徵詢主診醫生

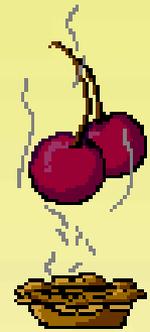


# 注意事項

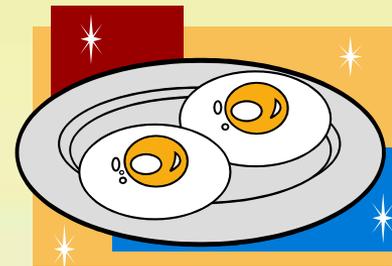
— 食物熟透才吃是吃火鍋的主要原則



— 過熟的食物，如肉類、魷魚、青口等可能會因肉質變硬而較難消化，因此長者在進食火鍋時應格外留神



— 持守均衡飲食的原則



— 進食時切忌過急



# 建議禦寒飲食

白蘿蔔煲羊肉湯

海參燉瑤柱瘦肉

雪耳雞湯

A decorative rectangular frame with a light blue background. The frame is adorned with white snowflake patterns and elegant white swirls. The central area of the frame is a solid light yellow color.

# 家居保暖

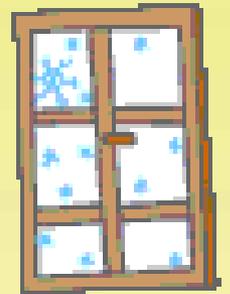


◆ 應保持居室和暖及空氣流通



◆ 關妥適當門窗、防止冷風直吹

◆ 切勿緊閉門窗，只會令室內空氣變得污濁，容易引發其他呼吸道疾病



◆ 提前修理好破損門窗





# 選用電暖爐

- ◆ 要確保室內空氣流通
- ◆ 放置在遠離門口、通道或易燃物品的地方
- ◆ 避免電力負荷過重
- ◆ 不要放上任何東西，例如濕毛巾，以免發生火警或灼傷
- ◆ 對熱力感覺減退人士，如糖尿病及脊髓病患者，應避免使用暖水袋及暖身器來取暖



# 冬季活動

# 活動



 盡量留在室內或有陽光的地方

 如必須外出，可選擇中午至黃昏前

 避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中

 要盡量保持正常的日常活動



# 適量運動



 幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環



 待身體和暖之後才可脫減適量的衣服



 運動結束後，在身體不覺寒冷前，便應穿好衣服



# 運動宜忌

- 冠心病患者不宜於晨早做運動
- 晨早練習，只能做些輕柔的活動，如散步、簡單的肌肉伸展等
- 最佳的運動時間應安排在下午或晚上
- 長者應多行平路，少行樓梯或斜坡



# 睡眠

● 睡眠時，應蓋好被子，尤其腹背部位



● 每晚睡前做些簡單按摩，改善下肢血液循環



● 不要蒙頭睡覺，醒來後人會感到頭暈、胸悶、乏力、精神不振，還可以誘發做夢

● 避免屈曲腿膝，以免血液循環受阻，使身體感覺更寒冷



● 不要穿太多衣服睡覺，以免影響血液循環

● 過厚的被子會壓迫長者的胸部，容易誘發做夢，亦影響呼吸



● 過厚的被子亦使長者太熱，消耗較多能量，早上醒來頭暈、腦脹、多汗



● 早上醒來一冷一熱變化大，易引起感冒

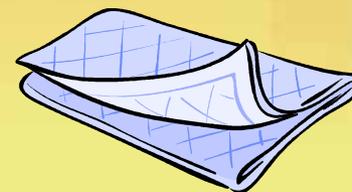
● 睡房的空氣亦須保持流通，室溫最好保持在19°C、被窩裏的理想溫度為

**33~35°C**



# 使用電熱毯

- ❶ 切忌整夜開著電熱毯睡覺，醒來後感到口乾舌燥，還容易患感冒
- ❷ 亦避免直接睡於電熱毯上，以防燙傷
- ❸ 在睡覺前**10**分鐘接通電源，當被窩預熱之後關閉電源，只要進被窩時不感到驟涼就可以了



A decorative rectangular frame with a light blue background. The frame is adorned with white snowflake patterns and elegant white swirls. The center of the frame is a solid light yellow color.

# 保健防疾

- 作定期健康檢查和依時覆診
- 呼吸道疾病、心臟病、哮喘等慢性疾病患者在天氣驟降前必須先到醫生處檢查身體，取足夠藥物定時服用，以防萬一
- 如所患的病發作，應立即往醫生或醫院求診
- 聯絡親友、社工尋求協助
- 緊急情況下可按動平安鐘求救



# 護老增暖

- ▶ 家人及親友的關懷和協助，鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施
- ▶ 請常致電或探訪問候，多加關懷
- ▶ 獨居或患病的長者
- ▶ 如有需要，可使用民政事務總署的禦寒中心

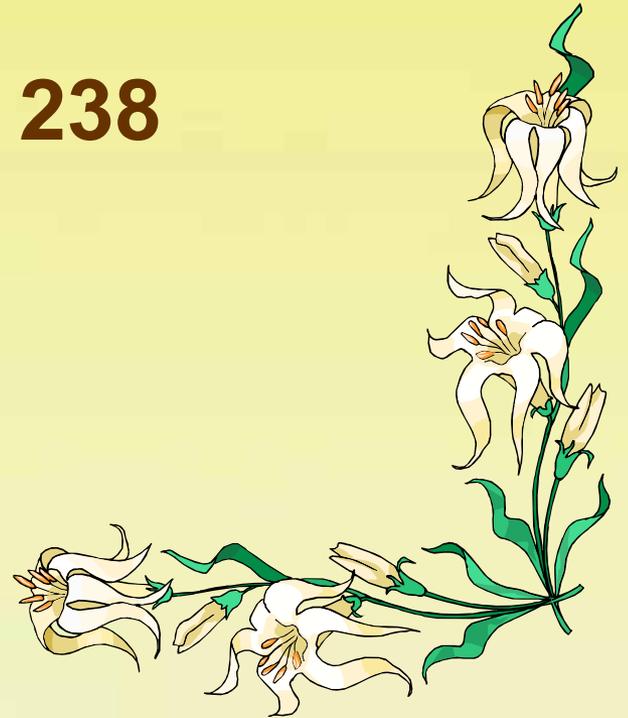


- ▶ 香港天文台二十四小時電話熱線：**1878200**
- ▶ 關顧長者天氣資訊網址：  
**<http://www.hko.gov.hk/sports/socarec.shtml>**
- ▶ 社署熱線電話：**2343 2255**
- ▶ 民政事務署禦寒中心二十四小時電話熱線：  
**2835-1473**



▶ 長者安居服務協會二十四小時電話熱線：**2338 8312**

▶ 「耆安玲」長者熱線：**1878 238**



問題？

# 講座內容

- 維持長者家居安全的重要性
- 探討長者家居環境的潛在危險及意外的因素
- 如何創造便利長者家居環境的實用貼士
- 如何減低長者發生家居意外的風險

# 講座內容

- 認識失眠的定義
- 長者失眠的特徵
- 從心理因素、生理因素、環境因素及生活模式去分析常見失眠的成因
- 失眠對長者的影響
- 講解評估問卷
- 睡眠衛生的重要原則
- 提升睡眠質素的要訣

# 講座內容

- 提升長者與年輕一代之間的溝通
- 了解及欣賞長者與年輕一代之間各種差異
- 在生活裡可能會出現的挑戰與問題，及其處理技巧
- 適合兩個年代的一些戶內與戶外的活動
- 以更適當的方法照顧對方

福



講座結束

多謝參加

