

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
非正規及家庭照顧者培訓工作坊（一）

主題：透過提高照顧者的老齡化智商以提升長者的
成功老齡化

工作坊第 3 堂

1. 下列是裝置心臟起搏器個案的護理，何項是不對的？
 - a. 心臟起搏器植入的個案，手術後應絕對臥床 24 小時，且手術側的肩關節活動要受限制
 - b. 心臟起搏器功能障礙時，個案會出現疲倦、無力、頭暈與低血壓的症狀
 - c. 提醒個案不可使用微波爐，因為會產生不良影響
 - d. 教導個案每日定時測量橈動脈脈搏，若脈搏每分鐘高於 100 次，或低於起搏器所設定之速率，或不規律，均應通知醫生

工作坊第 3 堂

1. 下列是裝置心臟起搏器個案的護理，何項是不對的？
- a. 心臟起搏器植入的個案，手術後應絕對臥床 24 小時，且手術側的肩關節活動要受限制
 - b. 心臟起搏器功能障礙時，個案會出現疲倦、無力、頭暈與低血壓的症狀
 - c. 提醒個案不可使用微波爐，因為會產生不良影響**
 - d. 教導個案每日定時測量橈動脈脈搏，若脈搏每分鐘高於 100 次，或低於起搏器所設定之速率，或不規律，均應通知醫生

心臟起搏器

心跳韻律主要由心電傳導系統控制。

傳導系統出問題會引致心律失常。

心律過慢可引致頭暈、暈厥、心臟衰竭，或在少數情況下引致心臟猝死。

永久性心臟起搏器（簡稱起搏器）是一種植入病人體內的埋藏式儀器，作長期醫治心律過慢之用。起搏器是由脈衝產生器和用來連接脈衝產生器和心臟的電極線所組成。

當心律過慢時，起搏器便刺激心臟，令心律回復正常。

心臟起搏器手術後跟進

1. 出院前，醫護人員會檢查傷口，並蓋上消毒紗布。
2. 保持傷口清潔，沐浴時須避免弄濕紗布。如紗布被弄濕，請立即更換。
3. 病人可能在手術後**1**星期返回醫院進行拆線。拆線大概**2-3**天後可除下紗布。
4. **1**週內病人應避免把受影響手臂高舉過肩膊，手術後**1**個月內應避免手部進行劇烈運動。
5. 病人定期返醫院的起搏器診所覆診，醫生會為病人測試起搏器的運作和分析起搏器內的記錄。

心臟起搏器手術後跟進

6. 病人常攜帶安裝起搏器證明書。
7. 依照醫護人員指示，或參考起搏器製造商資料手冊，以盡量減低周圍環境中的電場或磁場對起搏器功能所作的干擾。強大的電磁場能影響起搏器。病人應將起搏器與手提電話相隔最少15cm (6吋)。一般家用電器不會影響起搏器。
8. 起搏器電池一般有數年壽命，當電池漸漸減弱或耗盡時，醫生會將載有電池的脈衝產生器取出及更換。

工作坊第3堂

2. 以下是長者健康飲食的內容，那項是正確的？
- a. 每日應少攝取水份，以免常常需要小便
 - b. 蛋白質的攝取，多攝取優質蛋白質如：牛奶、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等食品
 - c. 膳食供應採多量多餐式
 - d. 每日熱量需要5000千卡路里，各類食物並非均可食用

工作坊第 3 堂

2. 以下是長者健康飲食的內容，那項是正確的？
- a. 每日應少攝取水份，以免常常需要小便
 - b. 蛋白質的攝取，多攝取優質蛋白質如：牛奶、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等食品**
 - c. 膳食供應採多量多餐式
 - d. 每日熱量需要5000千卡路里，各類食物並非均可食用

工作坊第 3 堂

3. 以下是長者健康飲食的內容，那項是不正確的？
- a. 少喝水有助血液循環
 - b. 膳食供應採少量多餐式
 - c. 每日鈉攝取量 3-4 克
 - d. 多吃富含纖維質的食物

工作坊第 3 堂

3. 以下是長者健康飲食的內容，那項是不正確的？
- a. 少喝水有助血液循環
 - b. 膳食供應採少量多餐式
 - c. 每日鈉攝取量 3-4 克
 - d. 多吃富含纖維質的食物

長者健康飲食之建議

食物種類	建議每日攝取量
穀物	3 至 5 碗 (750-1250 毫升) ，視乎個人體格和運動量而定
蔬菜	6 至 8 (240-320 克)
水果	2 至 3 個
肉類、魚類、 蛋和豆類	4 至 5 (160-200 克) ，每星期進食不多於 3 隻蛋 (1隻蛋相等於1 肉類)
奶和奶製品	1-2 杯奶 (低脂或脫脂奶較佳)
熱量	1,200 卡路里

長者健康飲食原則：均衡飲食

- 根據健康飲食金字塔所建議的份量進食。
- 保持健康體重及確保攝取足夠熱量。
- 攝取足夠蛋白質如奶類、黃豆、魚類和瘦肉類。
- 避免偏食或暴飲暴食。

長者健康飲食原則：多吃蔬菜和水果

- 選擇較深顏色（深綠、橙或黃色）的蔬果，它們含有較多維他命。
- 如有需要，可用攪拌器將蔬果切碎或將蔬菜煮爛以方便進食

長者健康飲食原則：多喝水

- 每日飲水 6-8 杯（1.5 - 2 公升）
- 避免喝茶、咖啡或其他刺激性飲料。

長者健康飲食原則：減少吸取脂肪

- 減少進食肥肉、香腸、核果、忌廉蛋糕和其他高脂食物。
- 多使用蒸、燜、水煮、燉、煙燻等烹調方法取代煎炸的烹調方法。
- 應選擇瘦肉和去皮的家禽。
- 減少進食蛋黃、內臟和其他含高膽固醇的食物。

長者健康飲食原則：減少鹽的攝取

- 避免進食高鹽的食物如鹹魚、鹹蛋、鹹菜、臘味和罐頭食品。
- 多選擇其他調味料代替食鹽，如醋、檸檬、胡椒、芫茜、薑、蔥、芥末等。
- 減少將水果或其他食物浸於鹽水內。

長者健康飲食原則：減少糖的攝取

- 減少進食高糖食物如蜜糖、煉奶、糖果、汽水。

工作坊第 3 堂

4. 關於長者的營養評估之敘述，以下何項有誤？
- a. 長者和社區其他人的互動情形，未列入營養評估的內容
 - b. 體重應於每天同一時間測量，早餐前最好
 - c. 阿士匹靈 (Aspirin) 易造成葉酸、維他命 C 缺乏
 - d. 長者對於食物的認知及觀念，亦會影響其對於營養的攝取狀況

工作坊第 3 堂

4. 關於長者的營養評估之敘述，以下何項有誤？
- a. 長者和社區其他人的互動情形，未列入營養評估的內容
 - b. 體重應於每天同一時間測量，早餐前最好
 - c. 阿士匹靈 (Aspirin) 易造成葉酸、維他命 C 缺乏
 - d. 長者對於食物的認知及觀念，亦會影響其對於營養的攝取狀況

長者營養評估：香港社會服務聯會

影響長者營養狀況的因素

1. 生理功能減退

- 味覺、嗅覺、視覺
- 口腔及牙齒／吞嚥能力
- 身體系統：心血管、腸胃、排泄、肌肉、內分泌、神經、呼吸
- 肌肉量減少，新陳代謝減慢

2. 社交隔離或喪失經濟能力

3. 患病

4. 功能喪失

5. 心理疾病

長者營養評估：香港社會服務聯會

長者營養狀況評估

- 每1-2個月進行一次
- 初步評估：問卷／詢問／觀察／人體測量
- 深入評估：人體測量／生化檢驗

長者營養評估：香港社會服務聯會

營養評估小組

- 長者本人及家屬
- 護理人員/ 照顧員
- 註冊營養師
- 護士
- 醫生
- 社工
- 物理治療師

長者營養評估項目

營養狀態指標

- 人體測量
- 進食量
- 胃口
- 偏食
- 排便習慣
- 咀嚼及吞嚥功能
- 膳食餐類
- 自我餵食能力

長者營養評估項目

病歷（生理）

- 現時及曾經患有的疾病
- 病情控制
 - 急性：感染／心臟衰竭／手術後
 - 慢性：糖尿病／心臟病／高血脂
／高血壓／腎病／氣管疾病／
痛風症
 - 其他：如褥瘡
- 服用藥物：藥物及食物／營養的相互作用

長者營養評估項目

病歷（心理）

- 痴呆症
- 柏金遜症
- 抑鬱症
- 嚴重／輕度

影響

- 認知能力欠佳及失去記憶，
影響購物／煮食／進食
- 肌肉協調
- 痴呆症及抑鬱症會減少進食量

長者營養評估項目

體格評估

- 體重
 - 預測疾病及死亡率
 - 監察現時體重狀況
(過胖／過瘦) 及體重變化
- 身體肌肉及脂肪含量

長者營養評估項目

其他身體狀況

- 活動能力
- 腸胃狀況

長者營養評估項目

飲食狀況評估

- 進食的餐別（常餐／特別餐／質感修改膳食）
- 飲食模式及狀況（自行進食／餵食協助／輔助飲食如管飼飲食）
- 咀嚼及吞嚥功能
- 胃口評估
- 水份攝取／脫水評估
- 營養補充品

工作坊第 3 堂

5. 在年長階段維持活躍的性生活與下列那幾項有關
 - a. 良好的生理健康
 - b. 預備好尋求醫學的意見
 - c. 擁有一位伴侶
 - d. 在生命較早期有個慣常及穩定的性活動模式
 - e. 經濟上的富裕

工作坊第 3 堂

5. 在年長階段維持活躍的性生活與下列那幾項有關
- a. 良好的生理健康
 - b. 預備好尋求醫學的意見
 - c. 擁有一位伴侶
 - d. 在生命較早期有個慣常及穩定的性活動模式
 - e. 經濟上的富裕

工作坊第 3 堂

6. 年長女性在生殖系統裡所出現的幾項生理變化包括：
- a. 陰道壁減薄
 - b. 陰道潤滑液增加
 - c. 陰唇縮小
 - d. 性慾會在更短時間內會被喚起
 - e. 在性高潮時性器官感到痛苦的收縮

工作坊第 3 堂

6. 年長女性在生殖系統裡所出現的幾項生理變化包括：

a. 陰道壁減薄

b. 陰道潤滑液增加

c. 陰唇縮小

d. 性慾會在更短時間內會被喚起

e. 在性高潮時性器官感到痛苦的收縮

長者與性

在日常生活中，「性」是一個較為敏感的話題。有些人可能會因為覺得尷尬，避而不談。但只要我們持開放的態度，要澄清一些有關於「性」的疑問便會容易得多了。

長者與性：謬誤與禁忌

不少人以為長者應該清心寡慾，並不需要或不應該有性生活，漠視了長者的性需要，又或者對此避而不談。

其實「性」是人類自然的生理及心理需要，包括長者在內。

根據一些外國調查，年齡由60至90歲的人士中，大約有一半人仍然維持經常的性行為。

長者與性：廣義的性

「性」的定義其實相當廣泛，不單只集中於身體接觸，也包括與伴侶在心靈上的溝通。

這個定義在長者性生活中尤其顯得重要，因為如果太注重生理上的感官刺激和表現而忽略與伴侶在心靈上的溝通，便可能會出現一些不必要的困難與苦惱。

長者與性：男性生理變化

1. 陰莖較遲才可勃起
2. 陰莖需要較多刺激才能成功勃起
3. 勃起後需要較長時間才能射精
4. 高潮的快感及射精的力度較弱
5. 射精後陰莖很快便軟垂
6. 高潮後，消退期較長，需要一段時間後才能再令陰莖勃起。

長者與性：女性生理變化

1. 陰唇的肌膚，及陰部周圍的肌肉會逐漸變得不再緊緻
2. 陰道壁漸漸失去彈性
3. 陰道分泌減少
4. 陰核的觸感可能比以往敏感
5. 高潮時可能令子宮肌肉收縮因而引起痛楚

長者與性：性生活與伴侶關係

性生活是人與人之間親密關係的一種表現。

假若與伴侶的關係差，那麼要有滿意的性生活亦會較為困難。

所以在性生活中，與伴侶間的互相了解、關懷和接納十分重要。

長者與性：輔助技巧

一些生理上的困難可以利用性生活的技巧和輔助器具去克服或減低。

如有充足休息後才開始性行為，延長事前的愛撫時間和前奏，選擇一些較少消耗體力的性交姿勢，又或選用一些潤滑劑等，都能令性生活更和諧。

如有需要，可向醫生求助。

長者與性：腦部疾病的影響

一些影響腦部的疾病，如老人癡呆症，會影響腦神經，令自我控制力降低，使病者出現不正常的性行為，例如性慾提高、露體傾向等。

家人應理解病者的行為，是因為疾病帶來的影響，對病者的情形應予體諒。

長者與性：關節毛病或身體創傷

- **關節毛病**：需要時可嘗試用止痛藥，或轉換性交姿勢，如男下女上，便可較省力氣和自如。
- **身體創傷**：可考慮轉換性交姿勢。市面上亦有改善創傷病者性行為的器具，病者可向醫生查詢。

工作坊第 3 堂

7. 眼壓增高、視力變模糊、隧道視覺等，是何種眼睛毛病的症狀？
- a. 青光眼
 - b. 白內障
 - c. 視網膜剝離
 - d. 黃斑退化症

工作坊第 3 堂

7. 眼壓增高、視力變模糊、隧道視覺等，是何種眼睛毛病的症狀？

a. 青光眼

b. 白內障

c. 視網膜剝離

d. 黃斑退化症

青光眼

青光眼分急、慢性兩類

其中女性急性充血性青光眼較多，是種眼內壓增高且伴有角膜周圍充血，瞳孔散大、眼壓升高、視力急劇減退、頭痛、惡心嘔吐等主要表現的眼痛。

危害視力的功能極大。這種病必須緊急處理採用手術較好。

青光眼的高危族

以下四類人較容易得青光眼：

1. 家族有患青光眼的人。由於遺傳因素，這類人患青光眼的幾率會比其他人高出**10**倍左右。
2. 近視眼和遠視眼患者。
3. 糖尿病、甲狀腺疾病等內分泌疾病患者。
4. 工作壓力大、生活無規律、容易發脾氣、日常情緒波動較大的人。因為精神因素也是引發青光眼的一大原因。

青光眼患者應注意事項：女性經期

婦女閉經期、絕經期、以及痛經可使眼壓升高，應高度重視，經期如出現青光眼表現者，應及時就診專科。

青光眼患者應注意事項：維他命

重要的是不僅要降低眼壓，而且要改善微循環，改善眼部供血。

多食用含維他命A、B、C、E等抗氧化物食品能夠維持正常的代謝過程。

蔬菜、水果、粗糧、植物油中含有豐富的維他命。

青光眼患者應注意事項：放鬆情緒

情緒不要急躁。對生活中的不如意事要保持樂觀，不要因此而影響情緒。

青光眼最主要的誘發因素就是長期不良精神刺激，暴躁、抑鬱、憂慮、驚恐。

情緒激動引致動脈血壓升高，從而導致眼壓升高。

青光眼患者應注意事項：多些戶外活動

多與朋友交往、多散步，多活動。

如果生活整天都是坐著，應該找多些機會到外面散散步，因為缺氧會對血管造成損害。

青光眼就是血管出現異常的表現。

青光眼患者應注意事項：少看電視

看一部好的影片最多**1.5**小時。

晚上看電視，最多不超過**3**小時。

但看電視時要打開大燈。

在黑暗中看電視，瞳孔會放大，眼部潤滑液也會減少。

青光眼患者應注意事項：避免強光

不要在強光下閱讀，以免令眼睛受過量的強光反射而勞累過度。

青光眼患者應注意事項：控制喝水量

一天內攝入**1—1.2**升水就夠了。

一次性飲水不得超過**400**毫升。

飲水過多會出現水腫，引起動脈血壓升高。

不要吃易渴的食物。

要盡量避免喝濃咖啡和茶。飲酒不能過量，否則會對血管造成刺激。

青光眼患者應注意事項：有益的飲食

肉類食物以煮牛肉最好。

配菜可以用白菜、新鮮或煮過的紅蘿蔔、青瓜、番茄，加上切得很細的芹菜、茴香和少量植物油。

青光眼患者應注意事項：生活須知

不要過分用力，因為患者血管很脆弱。只要有一個細小血管破裂，會導致失明。亦要盡量避免便秘。

不要低著頭做事，血液沖上頭對青光眼患者有害。

工作坊第 3 堂

8. 有關社會學老化理論，下列敘述何者有誤？
- a. 疏離理論認為長者正在經歷一個自然的、正常的和不可迴避的社會隱退過程
 - b. 活動理論受到功利主義的影響很大，認為長者應退離過去的活動，促進社會的進步
 - c. 持續理論認為老年期不是人生的終點，是年輕期的延伸，是構成生命的必要部份
 - d. 生命過程之研究係指一個人如何經過有意義生活模式與打發時間

工作坊第 3 堂

8. 有關社會學老化理論，下列敘述何者有誤？
- a. 疏離理論認為長者正在經歷一個自然的、正常的和不可迴避的社會隱退過程
 - b. 活動理論受到功利主義的影響很大，認為長者應退離過去的活動，促進社會的進步**
 - c. 持續理論認為老年期不是人生的終點，是年輕期的延伸，是構成生命的必要部份
 - d. 生命過程之研究係指一個人如何經過有意義生活模式與打發時間

社會學之老化理論

- 現代化理論 (Modernization Theory)
- 社會撤退理論 (Social Disengagement Theory)
- 社會活動理論 (Social Activity Theory)
- 社會持續理論 (Social Continuity Theory)
- 生命過程之影響 (The Influence of Life Course)

現代化理論

- 現代化理論提示長者的角色與身份跟科技進步，形成倒轉化之關係。
- 科技愈發展，愈使長者之生活經驗與判斷智慧貶值無用或明顯降低，導致長者身份與權力損失。

社會撤退理論

- 早期最完整之學說，解釋長者在現代化社會之身分地位。
- 視老年為一個時間點，是長者本身與社會雙方面感到要從事於互相分離之動作。例如：要由工作崗位退休。

社會活動理論

- 認為如果長者們更積極地參與社會活動，他們的生活會過得更為滿意。
- 認為多數人在老年時期，繼續他們在中年期就已建立之社會職務與角色，從事生活與社會活動，因為他們在實際生活上有同樣之需要與價值。

社會持續理論

- 認為一個人在年邁時趨向於繼續維持一種一致的行為模式，為了代替失去之社會角色會去尋找相似之角色以適應社會環境變化。
- 一個人在年老時不會產生戲劇化之改變，其人格特徵照樣維持跟成年生活時相類似，一個人生活之滿意度與人生價值之一致性跟他一生之生活方式與經驗息息相關。

生命過程之影響

- 老年為一個整體生命過程之一個階段而已，後期之生命過程係由前期之生命過程所影響
- 所謂生命過程之研究指一個人如何經過有意義生活模式與打發時間。
- 老人學之內容因為經過生命過程之研究變為更豐富、更廣大。

工作坊 (三)

-- 完 --