

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (三)

主題：控「糖」有妙法－糖尿病長者生活指南

2013年4月29日



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

目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

流金頌培訓計劃簡介

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。
- 對非正規及家庭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。

流金頌培訓計劃簡介

培訓對象：

- 市民大眾：

- 對護老知識感興趣的所有人士。

- 非專業及家庭的老人照顧者：

- 那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者的家人、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: 老年人的心社靈照顧

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

流金頌培訓計劃簡介

費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，

費用全免。

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓630室
- 電話：2696 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

控「糖」有妙法 - 糖尿病長者生活指南

本工作坊的內容

講解糖尿病的成因和種類

講解糖尿病的治療

講解併發症的預防

講解糖尿病的飲食管理

講解糖尿病的運動策略

本課內容

講解糖尿病的運動策略

我們所
認識的
糖尿病

運動對
糖尿病的
正面
作用

糖尿病
的運動
策略

運動介
紹

運動時
的注意
事項

糖尿病

據統計數字顯示，全球約有超過3.47億人口為糖尿病(Diabetes Mellitus)患者。世衛組織預測，2030年糖尿病將成為第七位主要死因。

<http://www.who.int/features/factfiles/diabetes/facts/zh/index.html>

糖尿病

目前，本港約有70萬多名糖尿病者，即佔總人口的1成，每10名港人便有1名患者，數目明顯正急劇上升。據國際糖尿病聯盟估計，到了2030年，香港的糖尿病人數將激增至92萬人(即13%人口)。

還記得...
咩係糖尿病？
唔通係尿有糖？



糖尿病是一種
代謝失調/內分泌失調
的慢性疾病。
係反映了身體血液中的
糖份過高碳水化合物、
脂肪及蛋白質的
代謝紊亂。



英文醫學名稱為 "Diabetes"
(多尿症) 或 "Diabetes
Mellitus" (糖尿病)。
而中國古代就稱之為"消渴",
這個名稱亦與它的多渴徵狀
相關。

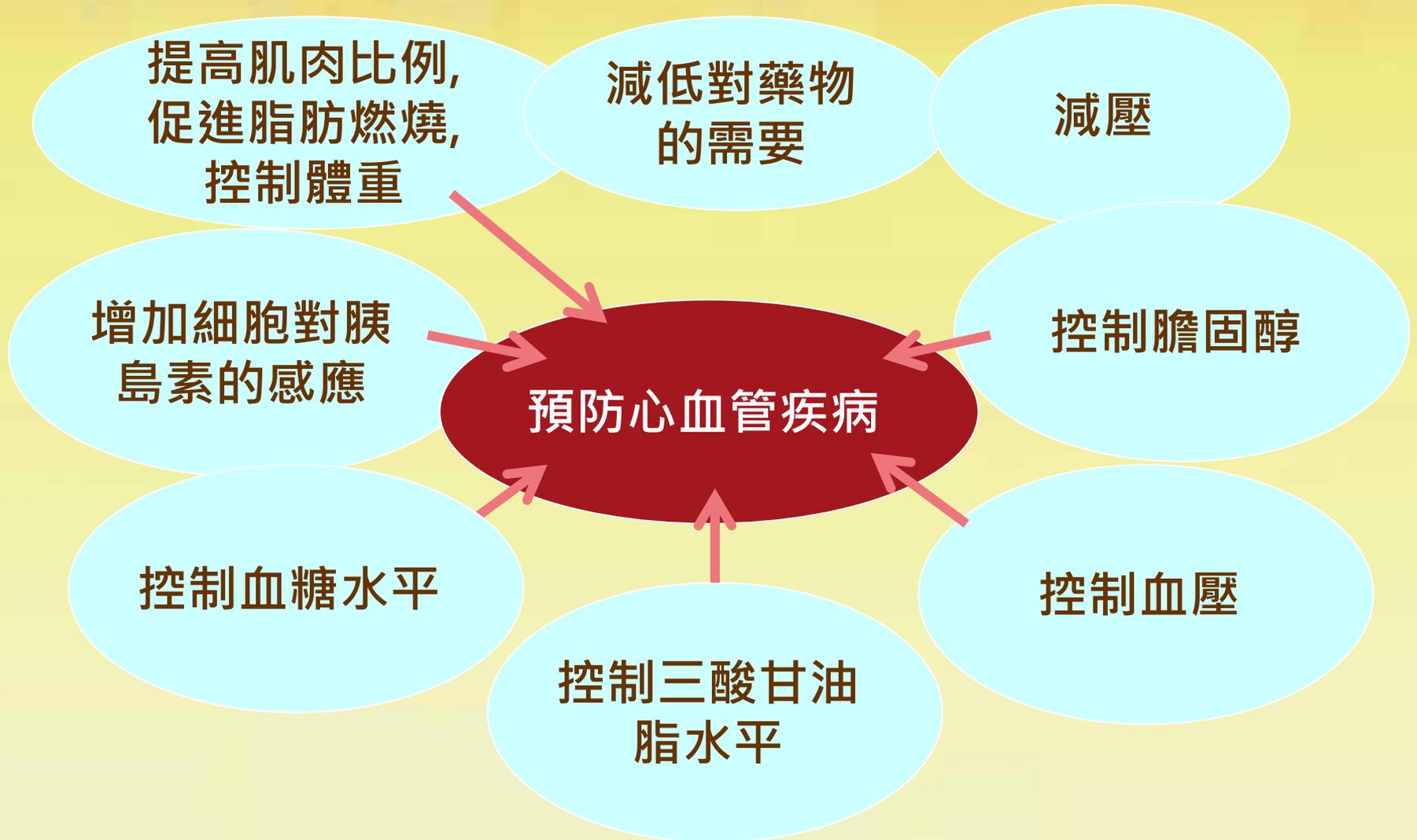
糖尿病治療方法

- 飲食控制
- 適量運動
- 控制血壓及膽固醇
- 體重控制
- 藥物治療 (口服降血糖藥 & 胰島素注射)
 - 適當處理和舒緩壓力
 - 自我檢測血糖
 - 定期覆診

"運動"是 慢性病的 非藥物治療?



運動的好處



理想體重

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高 (米)}^2$$

重量類別	BMI (Kg/m ²)	發病危險程度	
		腰圍 < 90 cm (男)	腰圍 ≥ 90cm (男)
		腰圍 < 80 cm (女)	腰圍 ≥ 80cm (女)
過輕	< 18.5	低 (但患上其他疾病的危險性增加)	普通
正常範圍	18.5 - 22.9	普通	增加
超重	≥ 23		
警覺範圍	23 - 24.9	增加	持續上升
肥胖 I	25 - 29.9	持續上升	嚴重
肥胖 II	≥ 30	嚴重	非常嚴重

世界衛生組織
對亞洲成年人的 BMI 及建議腰圍的
評級與發病危險程度的關係 (2000)

量度腰圍

- 中央肥胖
- 患上與體重有關的疾病機會較**高**

	腰圍	
正常	男	90厘米 (約35.4寸)
	女	80厘米 (約31.5寸)

一般人士的身體脂肪率的評定

	標準	輕度肥胖	肥胖	極度肥胖
男性	14-23%	25-30%	30-35%	35%或以上
女性	17-27%	30-35%	35-40%	40%或以上

體脂量度

- 皮脂褶皺法 (Skin fold assessment)
- 水下秤重法 (Underwater weighing)
- 生物電阻法 (Bio-impedance analysis)

減重指引

- 應以**體重**、**身體脂肪量**和**腰圍**來衡量自己的運動成效。
- 因為，運動後的肌肉增生會抵銷已減去的脂肪重量，因此體重變化未能充份反映燒脂成效。
- 另外，初參與運動減肥的病人亦可能因未能適應運動或運動量消耗不足而致減肥效果不明顯。
- 所以，預期的效果有可能在參與運動2-3個月後才見顯著。

減重指引

- 目的: 消耗身體內多餘的脂肪及防止肌肉因節食而流失
- 如要減去1磅脂肪=額外消耗3,500卡路里
- 如要減去1公斤脂肪=額外消耗7,700卡路里。
- 在沒有專業人士指導的情況下，合理及安全的減肥目標為每星期減1-2磅(0.5 - 1公斤)脂肪
- 建議減低熱量攝取，並同時增加運動消耗
- 即每天減掉500-1,000卡路里，而當中最少有一半的熱量消耗(每天300卡路里)是因運動而消耗的。

如何檢查糖尿病病情？

- **隨機血糖檢驗：**
 - 無須禁食，抽血驗血中葡萄糖水平。
- **空腹血糖檢驗：**
 - 午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖。
- **口服葡萄糖耐量測試：（醫護人員）**
 - 抽血驗空腹血糖後，病人飲用75克葡萄糖，2小時後再抽血檢驗，觀察血糖的升降情況。

自我檢測血糖

- 定期檢測
- 清楚記錄
- 可幫助自己了解和掌握飲食調節及運動對病情的影響
- 提供資料供醫生參考，了解病情及調校糖尿藥

血糖控制指標	理想	一般	欠佳
空腹血糖值	4-6	<8	>10
餐後兩小時血糖值	<8	8-10	>12
糖化血紅素(DCCT)	6.5%	7.5%	8.5%

運動前後要注意的事項

- 運動前後作血糖檢查
- 切勿「空肚」做運動
- 運動時帶備糖果及小食, 以及糖尿卡
- 如血糖高於15度, 便不宜做運動
- 一型糖尿病患者或接受胰島素治療的二型糖尿病患者:
 - 如進行劇烈運動或運動時間多於30分鐘, 每30分鐘需額外進食一份醣質食物, 以免血糖過低
- 非接受胰島素治療的二型糖尿病患者:
 - 如血糖值處於正常水平, 進行輕微及中度運動前, 不須額外進食小食\
- 運動後, 血糖可能持續下降, 若睡前血糖低於6度, 需額外進食小食
- 患有慢性併發症的糖尿病患者應先諮詢主診醫生是否適合運動

應該做什麼 運動呢？

應該做什麼運動呢？

- 基於身體會選擇性地在低運動量訓練時才燃燒脂肪；而在高的運動量時，身體則會偏重使用碳水化合物。
- 所以，較有效的燒脂運動應是中等運動量(較舒服)的耐力運動。

帶氧運動

- 大組肌肉
- 有節奏,重覆性的, 例如……
 - 跑步
 - 遠足
 - 太極拳
 - 游泳

如何選擇帶氧運動？

- 喜歡的...

低強度.....

步行運動好處

- 簡單, 無需儀器
- 安全
- 容易控制速度
- 適合不同年齡人仕
- 可作個別或群體練習

正確姿勢 及 技巧

- 盡量挺直身子
- 抬起頭，放鬆肩膊
- 手肘彎曲，雙手放鬆
- 雙臂隨著下肢的動作對稱，自然地擺動
- 跨步時以膝頭帶動小腿和足跟
- 像平時走路一樣，腳掌離地及腳跟先著地
- 步幅要自然，步幅一般較日常散步為大
- 一般不需要在手部或足踝加重物輔助

正確步速

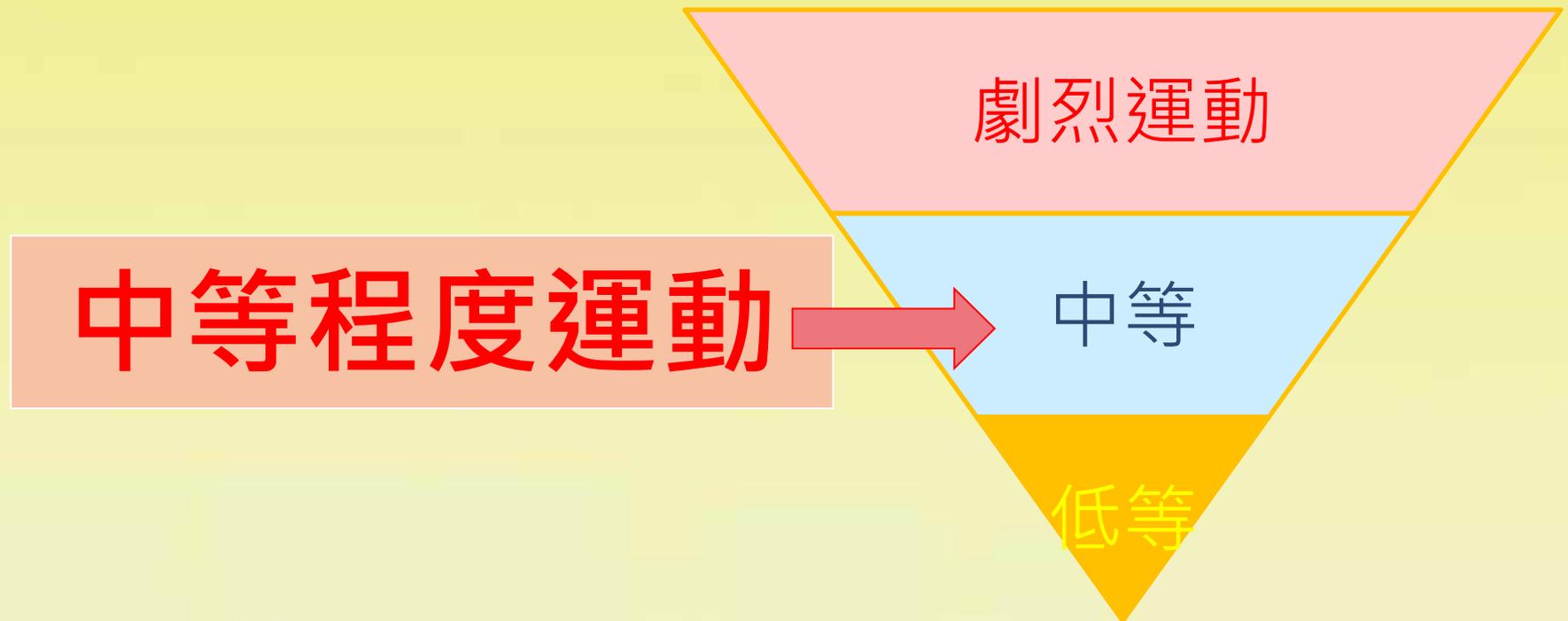
- 先選擇以平路作開始
- 如要提高步行強度，可先增加步頻，再加大步幅，但以不影響身體的姿勢、動作的對稱和呼吸為原則
- 當逐步加快速度時，步伐越快，屈臂的角度越大，以便加快擺臂的速度
- 如呼吸困難，應減慢速度，量力而為

開始運動時

- 不要急於求成
- 開始時嘗試較短的路程，再循序漸進
- 先選擇以平路作開始
- 每天做10分鐘，習慣後便增加運動時間
- 不要太著重數字
- 減輕體重適當速度，每星期平均0.5至1磅

運動強度 - 最高心跳率

- 最高心跳率 = 220 - 年齒
- 訓練強度 = 最高心跳率 x (40-60%)



如何量度心跳率

- 量度你的靜止心跳
- 可按在腕動脈或頸動脈上15 秒
- 計算脈搏跳動次數
- 再將次數 $\times 4 =$ 每分鐘心跳率

運動強度(2) - 主觀強度

- 主觀強度: 4-6/10

運動強度(3) - 其他

- 說話測試
 - 輕鬆程度：運動時仍能唱歌
 - 中等程度：運動時能夠如常說話
 - 劇烈程度：運動時呼吸急促得不能如常說話

試由"1"數到"10"

運動時間

熱身運動
5-10分鐘

緩和運動
5-10分鐘



帶氧運動
10至15分鐘,
往後慢慢加長運動時間,
但保持相同的運動強度

運動頻率

每星期3-5次

每次 ≥ 30 分鐘

每星期共150-200分鐘

運動模式

種類

最喜歡的運動
帶氧運動

強度(Intensity)

心跳率 (40-60%)
主觀強度 > 4 分
說話測試: 中度程度

時間(Time)

> 30 分鐘/每次

頻率(Frequency)

3-7日/ 星期
150-200分鐘/每星期

抗阻訓練

使肌肉增生

強化血糖的控制

- 耐力運動及抗阻訓練是從不同的生理途徑影響身體對血糖的吸收及應用。
- 較瘦弱的患者肌肉普遍細小，以致血糖的控制會比強壯的患者為差，故此特別需要抗阻訓練。
- 但對血壓控制不好或患有糖尿病視網膜病變的患者而言，抗阻訓練存有風險，必須在專業人士的評估和指導下才能進行。

運動模式

種類

全身主要的大肌肉群組

強度(Intensity)

最大力量的70-75%

時間(Time)

10-12下 X 3組

頻率(Frequency)

每星期3日

熱身及緩和運動

非常重要!!!

減低受傷機會
及
出現心律失常危險

運動最重要.....

- 持之而恆
- 恆之有效
- 效而為慣

運動注意事項 – 突發處理

急性血糖過低

- 患者可能出現
 - 冷汗
 - 心跳加速
 - 昏迷不醒
- 若患者清醒，可服用方糖/果汁糖1-2粒，或普通汽水/果汁1/3杯
- 徵狀改善後加麵包1-2片或餅乾3-4塊

急性血糖過低：處理手法

如患者已昏迷，千萬不要給他進食任何食物或飲料，應將患者側臥，保持氣道暢通，並從速送院救治。

運動注意事項 – 事前準備

- 不可太飽或太餓
- 飯後一小時
- 帶備物品
 - 藥物
 - 水
 - 糖
- 身體無任可不適
- 避免帶備太多物品

運動注意事項 – 事前準備

- 養成檢查腳部的習慣，如發現腳部皮膚有任何損傷，應及早處理
- 衣著 – 鞋
 - 鞋履尺碼要適合，以便步行時能保護及穩定足部
 - 鞋頭要寬闊，鞋跟要舒適地緊貼足踝
 - 鞋的內部要提供良好的承托和保護力
 - 鞋外的足跟部位要穩固，提供足夠防護
 - 鞋底要防滑，鞋身要柔韌
 - 要穿襪子

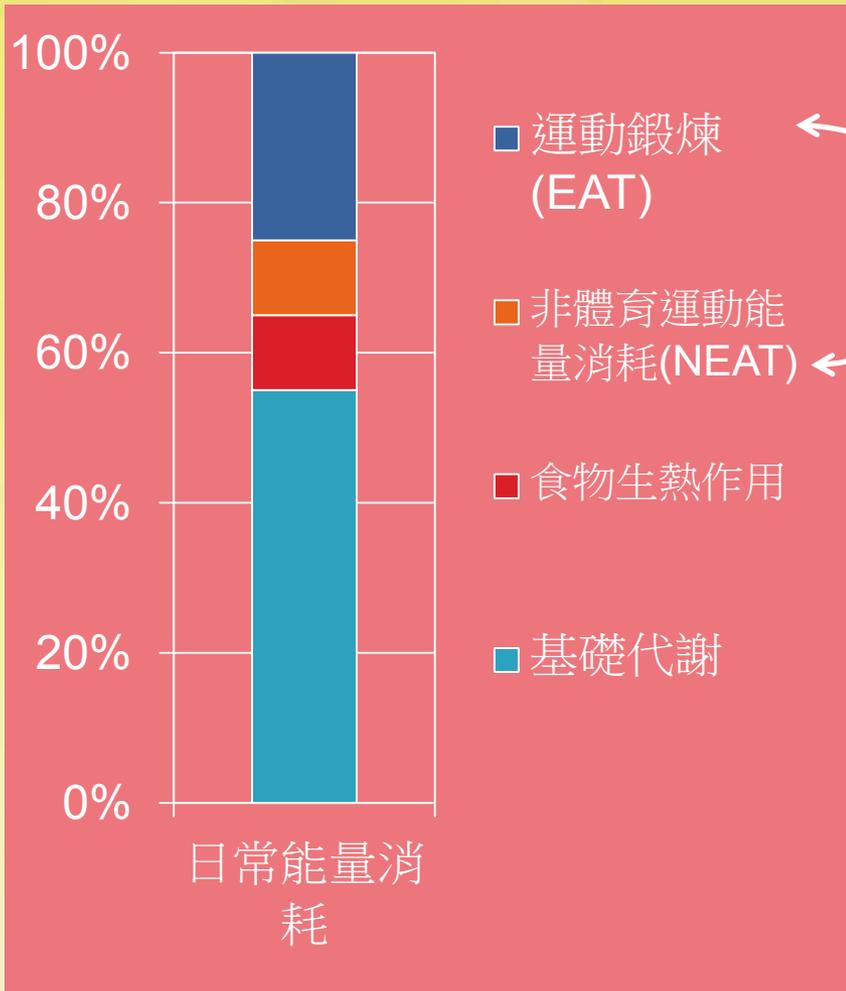
運動注意事項 – 事前準備

- 衣著 – 衫褲
 - 鬆身
 - 棉質吸汗

運動與日常生活

- 除培養日常運動習慣之外.....
 - 看電視時做伸展運動
 - 平時多步行或行樓梯, 少搭車或電梯
 - 飯後散步, 提早上班走路15分鐘
 - 提早一個站下車
 - 減少單獨枯坐凡消閒活動, 例如打遊戲機, 看電視
 - 多選動態消閒活動, 例如園藝, 遠足, 踏單車, 郊外旅行

運動與日常生活



體力活動

2005年「科學」雜誌上發表的研究指出生活行為習性與體重有關聯。研究人員用特殊裝備記錄志願者在日常活動中消耗的能量，發現如果較肥胖的志願者比較瘦的志願者每日少坐164分鐘就能夠多消 352 ± 65 千卡的能量（相當於一個杯麵所含的熱量）。研究者認為，如果一個肥胖的人倘若持久地將生活運動化，增加每日350大卡熱量的消耗（當然熱量的攝入沒有相應增加），這樣，1年後他會減重15公斤！

[資料來源: Science, 2005 (307): 584-586.]

日行萬步八千步

<http://www.ln.edu.hk/osl/TMHC/act/tmhc3.php>

http://www.rthk.org.hk/press/chi/20030928_66_103636.html

盡量避免太多靜止活動!

愛心提示

要預防心臟病、中風或糖尿病：

一般成年人

請每星期做至少共150分鐘(2.5小時)

的中度強度至劇烈程度運動！

慢性病的管理



答問時間

謝謝大家！