

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

2010年7月 29 日（星期五）



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

課題：常見長者呼吸系統疾病的護理

重溫第四課

第四課 - 內容

- 慢性阻塞性氣管病
- 肺癌

慢性阻塞性氣管病

併發症

- 右心室擴大，成為肺心病，不可逆轉的心力衰竭情況
- 在終末期的慢性阻塞性肺病呼吸衰竭
- FEV1小於 0.75L的老年人 1年死亡率為 30%和10年死亡率為 95%

減輕病情的方法

- 依時服藥
- 時常運動
- 均衡飲食
- 避免過勞
- 酷熱、寒冷、空氣污染指數 > 100，減少戶外活動
- 式煙
- 保持家居清潔
- 保持心境開朗

避免肺部感染

- 避免人多及空氣混濁的地方活動
- 如有需要，配戴口罩
- 增加身體抗役力
- 注射感冒預防針
- 及早治療上呼吸導感染

避免刺激氣管

- 避免抽煙場合或污染指標高的地方
- 室內要通風
- 使用空氣清新機
- 使用吸塵機或用濕布抹塵
- 避免突然的溫度變化

改善呼吸模式

- 減少氣喘
- 呼吸訓練 (減少呼吸頻率和增加潮氣容積)
- 節約體能的活動
- 活動期間作小休
- 避免情緒激動，引起氣喘
- 自我鬆弛方法

呼吸訓練

- 隨時都可以練習
- 每天至少三次
- 一次至少十分鐘
- 要常練習，才能夠自由運用
- 在呼吸急促時才可控制自己的呼吸

舒緩氣喘的姿勢

- 高側臥姿
- 俯身前傾坐姿
- 鬆弛坐姿
- 鬆弛站姿
- 俯身前傾站姿

藥物

- 氣管舒張吸劑
 - 令收窄的氣管放鬆
 - 氣道暢通
 - 舒緩呼吸困難
 - 長効力 (預防)
 - 短効力 (救急)

藥物

- 類固醇吸劑
 - 抗炎
 - 使發炎氣管消腫
 - 減少分泌物

使用吸劑注意事預

- 若兩類吸劑都需要時，應先吸入氣管舒張劑，**3**分鐘後才及類固醇劑
- 使用類固醇後必需漱口
- 急救用的氣管舒張吸劑必需隨身□帶
- 每星期用清水清汽吸咀及儲霧器

給藥法：氣喘噴霧劑

- ✦ 檢查容器罐尚有多少存量
- ✦ 假如容器是新的，藥量應是滿的
- ✦ 假如已經重複使用過，容器可能是空的，檢查產品標籤看含有多少次劑量。搖動容器可知是否有流體存在，或將容器置入一杯水中，如果沈入底部表示滿的，如果漂浮表面，表示空的

使用吸入器步驟

- ▲ 移去護蓋，握住吸入器垂直向上(倒立)
- ▲ 每次使用前須充份搖動噴霧液
- ▲ 將頭部輕微後仰，深深呼氣
- ▲ 如圖方式放置吸入器
- ▲ 當開始吸氣時壓下吸入器底部釋出定量噴霧液
- ▲ 緩慢深深地吸氣(3-5秒)
- ▲ 閉氣10秒，使藥物達到肺臟深部
- ▲ 自口中移開含口器後呼氣

吸入輔助器正確使用方法

- ▲ 移去護蓋。將吸入輔助器較粗一邊與噴霧液含口器連接
- ▲ 將蓋子與吸入輔助器較細一邊連接
- ▲ 上下搖動噴物罐，同時確定上述連接處是否緊密
- ▲ 以食指壓噴霧罐之底部，並確認有藥物噴出輔助器內
- ▲ 先呼氣，然後移去護蓋並立刻從吸入輔助器之一端吸入
- ▲ 閉氣**5-10**秒，移去吸入輔助器，蓋回護蓋
- ▲ 吸入輔助器請經常以溫水沖洗，並立即風乾

家居護理

善用體力

- 自理
- 工作
- 家務
- 消閒娛樂

保持氣道暢道

- 減少痰液阻塞氣道
- 每天飲用最至少8杯水
- 按醫生處方使用氣管擴張藥 (口服 / 吸入劑)
- 胸部物理治療法 - 拍痰

家居氧氣

- 這是在有慢性缺氧;即血含氧量 < 88%
- 這是終身治療
- 提高壽命6-7年
- 在夜間使用特別重要

營養

- 攝取足夠的熱量
- 增強身體抵抗力
- 低醣、高脂：避免血中的二氧化碳過高
- 高纖維：可以預防便秘
- 避免產氣食物：可以預防腹脹
- 少食多餐

改善睡眠

- 保持正確的姿勢
- 使用空氣清新機
- 遵從醫生指示使用氧氣
- 避免使用安眠藥
- 安排白天活動

心理

- 協助長者接受
- 支持和幫助
- 傾聽申訴
- 鬆弛法

肺癌

- 從 2001 - 2008年癌是排名為第一個主要的死亡原因
- 據估計，所有被診斷癌症的人一半以上年齡在65歲以上
- 隨著香港人口老化，預計癌症將繼續成為香港重要的死因
- 肺癌是男性最常見的癌病和婦女第三大常見病
- 整體而言，肺癌是香港最常見的癌病

吸煙是引致肺癌的主要成因

- 90%的肺癌都與吸煙有關
- 40歲以下患上肺癌的人很少
- 50歲以上的人患上肺癌的機會大幅增加
- 開始吸煙的年齡越輕，患肺癌的機率越大
- 十個吸煙人士中有一人患得肺癌
- 吸煙斗或雪茄者患上肺癌的風險比吸香煙的人為低，但仍然比非吸煙者高的多
吸二手煙者，患癌風險低過吸煙者

症狀

- 持續咳嗽
- 呼吸短促
- 痰中帶血絲
- 咳嗽或深呼吸時，胸口隱隱作痛或突然劇痛
- 食慾不振和體重下降

診斷

- 支氣管鏡檢查(Bronchoscopy)
- 肺部活組織檢查(Lung Biopsy)
- 電腦掃描(CT or CAT scan)

治療方法

- 在選擇治療方法時，會考慮幾種因素：
 - 年齡
 - 患得癌症的種類、大小
 - 一般健康情況
 - 癌細胞在顯微鏡下的形狀
 - 癌細胞是否已經從肺部擴散

外科手術

- 肺癌腫瘤較大
- 癌腫離胸腔中心有一些距離，尚未擴散或擴散的程度極有限
- 採用哪一種手術，要視乎腫瘤的大小和位置
- 切除的方法有三種：
 - 楔形切除術：切除小部分的肺葉
 - 肺葉切除術：切除一片肺葉
 - 肺切除術：切除整邊肺葉

放射療法

- 利用高能量射線來治療癌症，在治療癌細胞的同時，盡量減低對正常細胞的傷害
- 可能單獨使用，也可能在外科手術後進行，以治療未被手術切除的任何癌細胞
- 副作用
很少產生副作用，但有時也可能產生噁心的感覺

化學治療

- 利用特殊的抗癌 (毒害細胞) 藥物，破壞和擾亂癌細胞的生長和分裂
- 當化學藥物在血液中運行時，便可破壞遍佈身體的癌細胞
- 化療多用於有小型肺癌細胞的病人身上
- 副作用：疲倦、血液改變、食慾不振、噁心和嘔吐、便秘或腹瀉、但是這些副作用也可以通過服藥得到控制

舒緩治療

- 為末期病患者及其家人提供身、心、社、靈的全人照顧服務
- 提供心理和哀傷輔導服務
- 目的是治療癌症的並發症和症狀
- 以減輕症狀
- 讓患者更舒適，提高生活質量
- 它可能是與其他治療相互結合治療，或在治愈不可能時單獨採用

討論：護理須知

