

長期病患 小知識

高血壓

成年人的血壓若持續地高於正常範圍，就是患有高血壓。正常的血壓，以收縮壓不超過120 mmHg和舒張壓不超過80 mmHg為標準。

病徵及併發症

- 1 高血壓初期一般沒有徵狀，只是經醫生檢查時發現，甚至出現併發症後才察覺。
- 2 血壓太高或引致暈眩、視線不清、頭痛及疲倦等徵狀。

患高血壓的高危因素

若高血壓沒有適當的治療，會引起併發症，包括心臟衰竭、冠心病、中風、腎衰竭等。因此，未經診治的高血壓是無聲殺手。及早診斷和治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的損害。



患高血壓的高危因素

年齡增長



缺少運動



過重及肥胖



吸煙、
飲酒



家族中
有直系親屬
患有高血壓



飲食中
攝取過多鹽分



記得
注意啦！



長期病患 小知識

心臟病

心臟病的種類很多，其中以冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病）最常見。冠心病主要是因供應心臟血流的冠狀動脈，因為脂肪逐漸堆積而導致血管變窄或完全阻塞不通，這種情況稱為動脈粥狀硬化。當血管阻塞的情形嚴重，通過的血流量降低，便會引發心肌缺氧而壞死。

病徵

- 1 胸悶、胸痛：覺得胸口絞緊、像發燙一樣，感覺胸部被壓迫，喉嚨也像有東西阻塞似的。
- 2 呼吸困難：有時好像吸不到空氣一樣，連不動都會喘！
- 3 心律不整：心跳太快、太慢或不規則。
- 4 水腫少尿：尿量減少、兩腿腫起來，用手指壓下會令皮膚凹陷，且很久才能回彈。
- 5 腸胃不適：噁心、嘔吐、食慾不振，有點像腸胃炎。
- 6 其他：冒汗、衰弱、疲倦、昏迷。



大概10%的患者沒有任何徵狀，在體格檢查時也很少有異常發現，通常在發展到很嚴重時才會出現問題，甚至猝死。因此容易忽略此種心臟病的可能性。

保持心境輕鬆



戒煙、減少飲酒

養成健康飲食習慣



保持心血管健康

養成健康生活習慣，經常自我監察，對預防及控制高血壓和心臟病均非常重要。



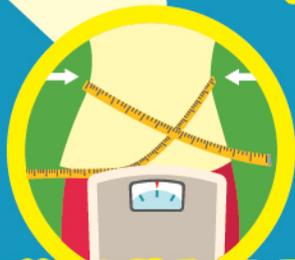
按醫生指示服藥和定期覆診



適量及持之以恆的運動



自我定期監察血壓



保持理想體重和腰圍

長期病患 小知識

糖尿病

糖尿病是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

患糖尿病的高危因素

- 1 直系親屬患有糖尿病人士
- 2 患有高血壓、高血脂人士
- 3 曾患有妊娠糖尿病史或曾誕下過重嬰兒（體重4公斤或以上）的女士
- 4 體重肥胖人士（其體重指標BMI超過23）
- 5 中年（45歲或以上）人士



糖尿病的病徵

部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。

一般較常見的病徵包括：

- 1 小便頻密及尿量增多，經常口渴
- 2 容易疲倦，體重下降
- 3 皮膚及陰部痕癢
- 4 傷口發炎及不易癒合



糖尿病的控制及治療

- 1 維持理想體重，可以令失衡的胰島素分泌回復正常。
- 2 調節飲食，避免高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。
- 3 適量運動能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。
- 4 應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。
- 5 注意生活上的調節，三餐定時定量、作息定時、切勿吸煙飲酒。
- 6 定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。



長期病患 小知識

糖尿病患者健康飲食要訣

適當的飲食調節對糖尿病患者於控制病情、預防或延緩併發症均十分重要。有些糖尿病患者誤將飲食調節理解為「節食」。其實糖尿病患者只要依循均衡飲食的原則，並作出適當的調節，食物的選擇仍可以十分豐富。

- 1 定時定量進食，避免過飢或過飽，以維持血糖穩定。
- 2 維持均衡及多元化飲食，減少進食含高脂肪、高糖份和高鹽份的食物。
- 3 多吃含高纖維素的食物，如麥皮、乾豆、蔬果。
- 4 採用低脂肪的煮食方法，如白灼、清蒸和焗等。
多選用天然調味料如薑、蒜頭、果皮等。
- 5 使用「醣質交換法」來避免進食過多醣質，以達致血糖的控制。
- 6 每個人所需的營養和份量都不同，所以糖尿病患者宜諮詢醫護人員的意見，不應跟隨其他患者的餐單。



醣質交換法

1份醣質食物=1滿湯匙飯

靈活運用醣質交換法不但能幫助患者達致飲食多元化，並可配合個人生活習慣和社交活動，令血糖維持於理想水平。以下是各類食物中含1份醣質的例子。

穀物類

- 1 滿湯匙飯
- 1 片方包(細)
- 1/2 片大方包
- 1/3 個豬仔包
- 2 湯匙麥皮(乾)
- 2 塊梳打餅
- 2 塊克力架
- 3 塊馬利餅(細)



根莖類蔬菜/ 高澱粉質蔬菜/果仁類

- 1 件薯仔/芋頭/蕃薯
- 2 件紅蘿蔔/蓮藕
- 1/3 條粟米
- 3 平湯匙粟米粒
- 2 粒栗子



(1份約1隻雞蛋大小)

水果類

- 1 個橙(細)
- 1 個奇異果
- 1/2 個蘋果(中)
- 1/2 隻香蕉(細)
- 1 隻皇帝蕉
- 1/3 個芒果(中)
- 10 粒提子(細)
- 1/2 磅西瓜(連皮)



乾豆類/奶類

- 1 杯奶
- 4 平湯匙奶粉
- 4 平湯匙紅豆/眉豆/黑豆(熟)
- 1/3 碗濕粉絲



長期病患 小知識

我有失眠嗎？



甚麼是失眠？

世界衛生組織 (World Health Organization, ICD-10) 對失眠有以下的定義：

- 1 難以入睡，難以維持睡眠狀態，睡眠質素差
- 2 睡眠問題每星期至少三次，至少持續一個月
- 3 日與夜也想着睡眠問題所帶來的影響
- 4 睡眠問題令患者有明顯困擾及影響其日常生活

養成「睡眠衛生」可助對抗失眠，包括以下重點：

固定睡眠時間

努力維持固定的作息，不要輕易改變入睡和起床的時間。



別讓光線或噪音干擾睡眠

整理一張舒適的床，確保睡覺的環境是安靜且黑暗的。如果光線太亮或是有噪音干擾，可戴上眼罩和耳塞睡覺。

溫度太冷太熱都不好

室溫保持20-25°C。



午睡別睡太久

白天時應避免花很長的時間午睡或小憩，這些會減少睡眠的驅動力，讓人在晚上更不容易入睡，下午三點後就不宜再睡午覺，午睡時間十五至二十分鐘就好了。

咖啡要喝對

避免在下午三點以後，失眠者中午過後就不再適合喝咖啡，或含有咖啡因成分的飲料。



不要把煩惱帶進臥室

如果有必要，每天撥出十到二十分鐘（避免在睡前）在紙上列出擔心的事、解決方式以及第二天的計劃，然後把它放在一旁，可以幫助在睡前放鬆心情。

就寢後不要一直看時鐘

這只會增加焦慮與挫折感，讓我們更加清醒，反而睡不著。



如果睡不著，毫不猶豫地起身

離開房間，看書或是做點自己喜歡的事，直到覺得睏了，才再進房睡覺。

規律運動

這可以幫助我們睡得比較安穩，但避免在睡前兩個小時內進行較激烈的運動。



長期病患 小知識

長者常見 眼疾



不容忽視 的警告訊號

如遇以下情形，須盡快尋求醫治以免影響視力

- 1 配戴眼鏡後仍不能改善視力
- 2 持續眼痛或突然劇痛
- 3 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈
- 4 失去部份或周邊視力
- 5 眼紅或眼睛刺痛
- 6 突然出現大量浮動影像或黑點（俗稱「飛蚊」）
- 7 眼睛透明的部位出現不正常的混濁
- 8 眼睛持續地流淚、出現分泌物或結痂

護眼小帖士

每天早晨洗臉時，用清潔毛巾和自來水將眼睛的污垢抹掉，以保持眼臉衛生。

不要用公共毛巾
或用手擦眼。

不要借用別人的
眼藥或眼鏡。

看電視/屏幕時要
保持室內光線充足
及適當距離。

充足睡眠，減少
眼睛疲勞，使
眼睛有充分的
休息。

均衡的飲食，吸
取足夠維生素A和
蛋白質。

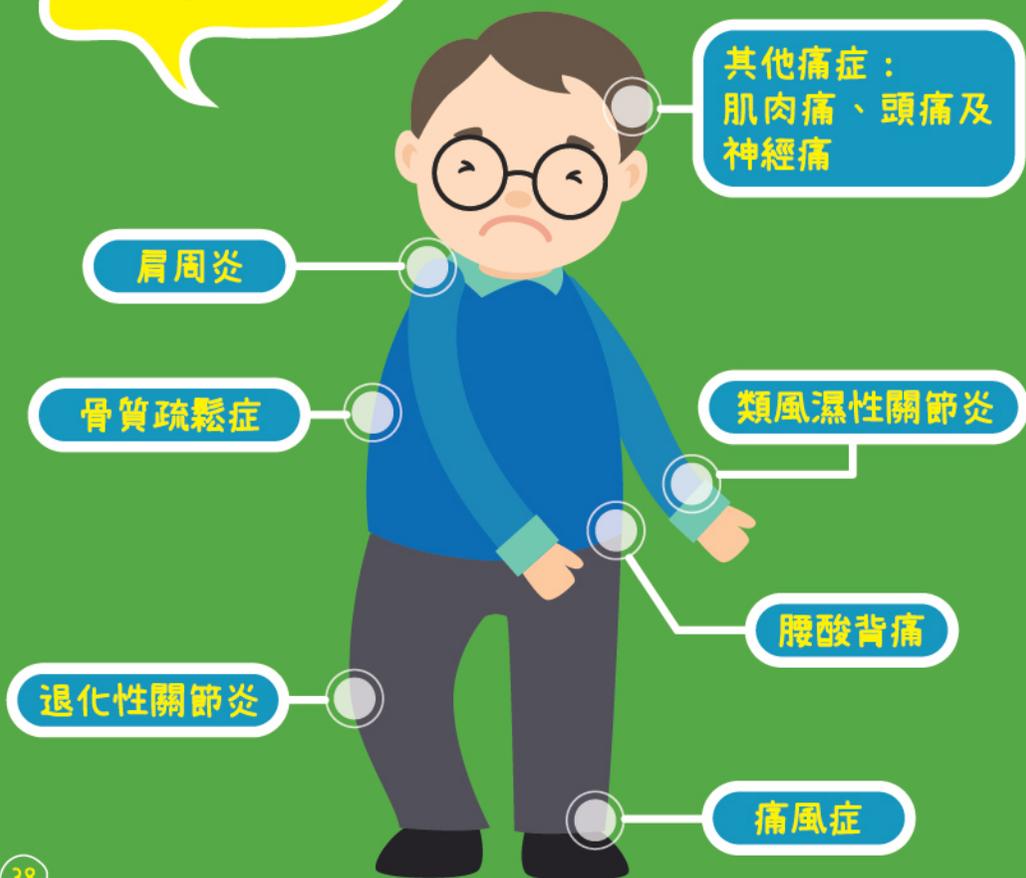
眼睛過度集中時
要稍作休息，
放鬆眼睛，眺望
遠景。



長期病患 小知識

有哪位
長者有痛症
的煩惱？

凡身體上任何部位患有疼痛或痺痛持續三個月或以上者，皆屬慢性痛症或長期痛症。慢性痛症是很多長者面對的問題。長者常見的疼痛部位有膝、腰和肩部，三成的痛是來自退化。





問

痛症問與答



答

如我的長期痛症持續，我是否應該休息，避免活動或運動？

上午8:42

長時間休息或避免活動會令筋骨和肌肉僵硬，令痛楚增加。因此應該繼續保持活動，更有證據證明活動能預防痛症惡化。

上午8:43 ✓

痛症真的準過天氣報告？

上午8:44

因為氣壓及溫度影響關節囊腫脹情況，令關節變緊，關節內壓力改變，較易壓到神經組織。此外，天氣寒冷時神經組織比較敏感，容易感到痛楚。當然，亦有可能是心理因素影響！

上午8:45 ✓

痛症發作時，我應該用冷敷還是熱敷？

上午8:46

患處有紅、腫、痛、熱徵狀的急性痛症，如拉傷或扭傷肌肉可用冷敷。慢性炎症及痛症，即患處沒有發紅或發熱的徵狀，如慢性退化性膝關節炎、肌肉疲勞等應用暖敷。記緊兩者都要留意敷治溫度和時間。亦不要忘記善用處方的鎮痛藥。

上午8:47 ✓