

護老情真

2015 年 2 月

第四十二期

今期內容

主任隨筆：

隨著人口老化，本港的中風個案不斷上升。中風不但成為本港的第四號殺手，近年更有年輕化的趨勢，情況值得關注。一但不幸罹患中風，患者與家人都可能措手不及，患者甚或意志消沉，而照顧者亦需面對龐大的適應及壓力。

本期通訊特別以『中風』為專題，由營養師在「健康 Fit 一 Fit」一欄，為我們撰文介紹中風後的飲食護理及營養須知。另外，為讓中風患者在日常生活上能更獨立自主，本隊社工及職業治療師為大家介紹中風患者的生活輔助器材，希望對大家有所幫助。至於「我的彩虹」一欄，本隊一位服務使用者與大家分享自己在中風前後的生活轉變，其後如何在家人的支持下積極面對病患，希望能為中風患者打打氣。

在「活動透視鏡」，是期通訊刊登了本隊在 2014 年 9 月舉行的護老驛站及 11 月舉辦的挪亞方舟一日遊，與大家分享當日活動的點滴。本期「好書推介」將介紹《慢性病患者家居護理實務》，讓大家認識相關的照顧技巧。最後，大家熟悉的「皆大歡喜」趣味遊戲，今期考考大家的觀察力，答中者可獲精美禮品一份。

踏入新的一年，在此祝願大家『羊』年進步、身體健康及恩典滿溢！



主任隨筆： P. 1

健康 Fit 一 Fit： P. 2
中風後的飲食護理及營養須知 至 4

護老天地： P. 5
中風患者的生活輔助器材 至 7

我的彩虹： P. 8
在困難中積極面對、努力堅持

活動透視鏡： P. 9
護老驛站、挪亞方舟一日遊

好書推介： P. 10
《慢性病患者家居護理實務》 至 11
皆大歡喜

資源閣 P. 12

意見大搜查

健康 Fit-Fit

中風後的飲食護理及營養須知

陳瑞玲，註冊營養師，認可營養師
新一天營養顧問



足夠的營養及健康飲食習慣有助預防再次中風，「均衡」、「多元化」及「適量」是良好飲食習慣的關鍵因素，有助降低高血壓、高膽固醇、高血糖及肥胖。部份患者在中風後情緒變得抑鬱，對任何事情均提不起勁，對飲食失去興趣，最終導致營養不良。另一方面，肥胖及過重的中風患者若飲食不得其法，如未能從食物中攝取在「質」與「量」方面均足夠的營養，也同樣會出現營養不良的情況；所以，患者要培養一個均衡的健康飲食習慣及良好的體重管理，使能盡快康復。謹記選擇食物時宜取高維他命、高礦物質、高纖維、低飽和脂肪、低鈉及低糖等食物。

小心隱形脂肪

脂肪分好壞 提防飽和脂肪

聽見脂肪，注重體型的人士會皺眉，三高人士會害怕，似乎脂肪都是不利健康的物質，好應敬而遠之。可是，脂肪其實是身體主要的營養素之一，不應盲目戒食，更重要的是學習分辨有益的脂肪，並遠離有害的脂肪。

人體三大主要營養素包括：膳食脂肪、蛋白質和碳水化合物，其中膳食脂肪是身體的重要元素，能維持身體功能，例如部份維他命必須透過脂肪溶解，因此人體必須吸收合適及足夠的膳食脂肪，以供身體所需。脂肪可分為多個種類，在日常飲食中，我們可以從肉類或植物中攝取足夠的膳食脂肪。

在現今富裕的社會中，大部分人都不愁衣食，「脂肪」彷彿是不良的物質。事實上，脂肪也有好壞之分：單元不飽和脂肪與多元不飽和脂肪都屬於健康的脂肪，而飽和脂肪與反式脂肪則是有損健康的脂肪，所以在進食時，要注意攝取健康脂肪並避免壞脂肪，這樣既能為身體提供足夠能量，又可保持身體的健康。

好脂肪

植物油如橄欖油、芥花籽油、葡萄籽油、花生油，都含有較高的單元不飽和脂肪酸，有助提升好膽固醇。建議在日常煮食中，選用橄欖油、芥花籽油或花生油，少用牛油等動物脂肪。

然而，在烹調時即使已使用屬不飽和脂肪的食油，都應該儘量避免煎炸或油炒食物，須知道無論是「好油」或「壞油」，所有油類都帶有相等的熱量——每一茶匙油有 45 卡路里，過量食用還是會不利健康。

壞脂肪

飽和脂肪主要來自動物，如紅肉、全脂奶製品、芝士、忌廉、雪糕、牛油等，會增加血管中的壞膽固醇含量，所以在進食肉類或動物類製品時，不妨選擇瘦肉、低脂或脫脂牛奶、低脂芝士、植物牛油等。

然而，並非所有植物類食品都屬有益的脂肪，椰油、椰奶、棕櫚油、可可油等雖然來自植物，不含膽固醇，但都含有飽和脂肪。它們普遍用於製造食物的過程中，例如添加在餅乾、蛋糕、曲奇、即食麵、奶精等食品上，因此亦被稱為隱藏脂肪。需要注意！

多餘熱量 化為脂肪儲存

在營養吸收的過程中，肝臟扮演很重要的角色，包括製造膽汁來排走小腸中的毒素並分解脂肪。此外，血液流過胃部及腸道後，會流到肝臟，讓肝臟進行不同的化學作用，例如製造血漿所需的蛋白質、清除血液中的殘餘藥物及有毒物質、製造膽固醇以及特別的蛋白質等。每當進食後，多餘的熱量可轉化成脂肪儲存在身體各處，常見的包括臀部、大腿、手臂、頸部、肚腹，或其他器官如心臟、肺部、肝臟。因此，從飲食著手，控制熱量攝取，有助避免過多脂肪積存。

定期運動

定期運動有助減低患中風及心臟病的危機，運動可減低高血壓及提高「好」膽固醇的水平。建議每天進行 30 分鐘中度帶氧運動(或 15 分鐘兩次)，例如步行、跑步、游泳及踏單車等。

減低壓力

壓力會影響一個人的健康生活模式，例如使人不能定期運動及攝取均衡營養等。我們不能杜絕任何壓力，但我們應當學習去辨識壓力的來源及建立健康的減壓方法，勇於打開心扉，讓別人幫助自己。

功能食物

多選擇含豐富抗氧化的食物，避免細胞被自由基襲擊，有助保護血管及心臟。

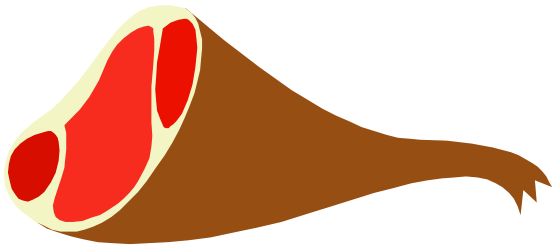
- 胡蘿蔔素：蕃薯、紅蘿蔔、蕃茄、西蘭花、木瓜、芒果。
- 維他命C：橙、士多啤梨、番石榴、西蘭花、馬鈴薯、奇異果。
- 維他命E：果仁、植物油。
- 奧米加3脂肪酸：鯖魚、鱒魚、鮭魚、沙甸魚、吞拿魚、三文魚。
- 纖維素：燕麥、小麥、豆類、金針、雲耳、水果、蔬菜。
- 植物固醇：Benecol牛油(含植物固醇)，植物油，堅果，豆類，蔬菜（紅菜頭，球芽甘藍）和水果（橙、香蕉）。

每天吃5份生果和蔬菜是健康生活的好開始。

烹調小提示

- ✓ 「三少」原則：少鹽、少油、少糖。
- ✓ 多用大蒜、洋蔥、薑、辣椒、胡椒、檸檬調味。
- ✓ 選用含豐富單元不飽和脂肪的食油，如橄欖油和芥花籽油，可增加高密度膽固醇、減少低密度膽固醇。
- ✓ 採用低脂烹調方法：炆、焗、白灼、蒸、焗、燒、少油及快炒等方法，避免煎、炸。
- ✓ 煮食前把食材上多餘的脂肪去除。
- ✓ 湯：隔油。

陳瑞玲營養師祝大家健康快樂!



護老天地

註冊社工 陳安琪

職業治療師 余渭濱

中風患者的生活輔助器材

很多中風患者在中風後出現「側癱」的情況，即左邊或右邊身體機能缺損，導致失去控制身體的能力，以致手腳不靈活和不協調。側癱為患者的日常生活構成障礙和不便，亦削弱了患者的個人能力感，對照顧者而言更加重了照顧壓力。

長期照顧中風患者的起居生活是一項殊不簡單的工作，近年坊間推出不少輔助器材，有助減低中風患者在自理上的不便，增加其生活的獨立能力及自主權，亦可舒緩家人在照顧上的壓力。以下將按『衣』、『食』、『個人衛生』及『行動』簡介相關的輔助器材。由於每位中風患者的情況不盡相同，故所需的輔助器材亦因人而異。如有需要，請與你的職業治療師聯絡，以便選購合適的輔助工具。

衣



鞋抽

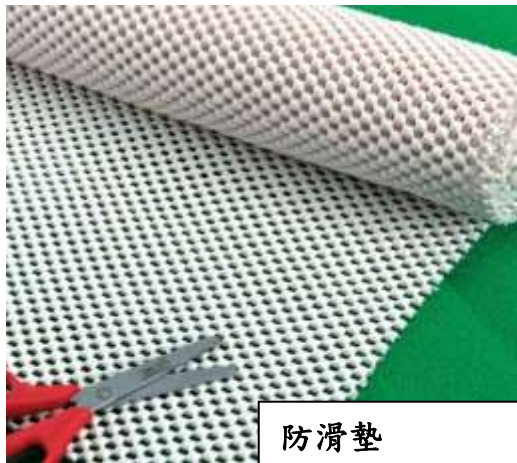
讓患者不用彎腰或抬腳
便能穿好鞋子



穿衣輔助器

協助患者穿開胸衣服時把衣
領從背部拉起，整理好衣服

食



防滑墊

防滑墊有多樣用途，如放在食具下(如碗)有助固定食具位置，讓患者單手亦能進食，無需擔心食具滑走



斜口碟

方便患者用匙進食時，把食物推進匙內

個人衛生



長柄洗澡刷 / 擦背布

協助患者清洗手不能觸及的身體部位，如背部。長柄刷除可擦背外，亦能洗腳趾等距離軀幹較遠的身體部位

浴缸板

適合家中有浴缸的家庭。放在浴缸面，提供一個穩固的平面讓患者坐著洗澡。另一方面，亦方便患者出入浴缸，減少在廁所跌倒的風險





沐浴椅

適用於企缸，椅腳有防滑膠粒，能調較高度，提供一個穩固的座椅讓患者坐者洗澡。備有多款不同設計，適合身體機能不同的患者

行動



扶手

不同款式的扶手適合不同的患者及家居需要，扶手能提供穩固的支撐，改善患者坐立的情況。安裝在廁所內，能促進患者獨立如廁及自行洗澡，並減低跌倒風險



四腳拐杖/助行器

側癱患者一般步行能力有缺損，使用四腳拐杖/助行器能提供比普通手杖較為穩固的支撐，促進患者自主步行

◁ 圖片搜尋自互聯網，不涉及任何公司產品推廣 ▷

我的彩虹



在困難中積極面對，努力堅持

黃偉光先生

大家好，我叫黃偉光，於 2009 年中風。

中風前，我是一個十分活躍的人，平日參與很多活動，包括醒獅、舞龍、太極等。但沒想到一次中風竟叫我面對巨變！中風後，我的活動能力大不如前、也不太能辨認身邊的事物，令到家人非常擔心，也承受很大的照顧壓力。而我更感到十分沮喪，經常問自己為何會患上中風？！中風大大影響了我的生活，也令我的行動十分不便，很多以前可以做的事，現在也做不到，覺得很是氣餒。以前我可如常走路，現在不行了，走起路來總是不太順暢，有拉緊的感覺；以前我可靈活地寫字，現在不行了，因為右邊身中風，導致右手不靈活。特別是一家人外出吃飯時，要勞煩家人為我推輪椅，又要刻意選一些方便輪椅上落的食肆，我的心裡感到很不舒服。

我很感激家人的支持及鼓勵，他們協助我適應中風後的生活，讓我漸漸接受自己患上中風這個事實。隨後，我積極接受崇真會長者日間護理中心的復康服務，期望身體不要再差下去，也盼望改善自己走路的靈活性。平日不論在中心或是在家裡，我總是堅持做復康運動，也努力練習寫字，希望能改善中風後帶來的不便。我深深相信積極面對困難才可以改善情況，因此我堅持不放棄，否則別人也幫不了我。希望各位朋友也積極面對自己的病患，不要氣餒，與其消極地什麼也不做，不如積極去面對！



活動透視鏡



本隊於2014年9月27日舉行護老驛站，介紹中風及相關的資料，增加照顧者對該病患的了解，以便為患者提供適當的照顧。另外本隊亦於2014年11月8日為長者及護老者舉辦「挪亞方舟一日遊」，此活動獲 Overseas Resources Foundation Limited 撥款贊助，讓參加者可以暢遊挪亞方舟，舒展身心。

護老驛站--中風篇

參加者協助示範



參加者留心聆聽講解



挪亞方舟一日遊



參加者一同製作毛巾蛋糕



活動大合照

好書推介

書名：《慢性病患者-家居護理實務》

在家居照顧長期病患者需要注意很多護理細節，本書介紹了長者常見的病患，包括中風、糖尿病、高血壓、心臟病等，內容豐富及歡迎借閱。

編著：香港醫療輔助隊長官聯會

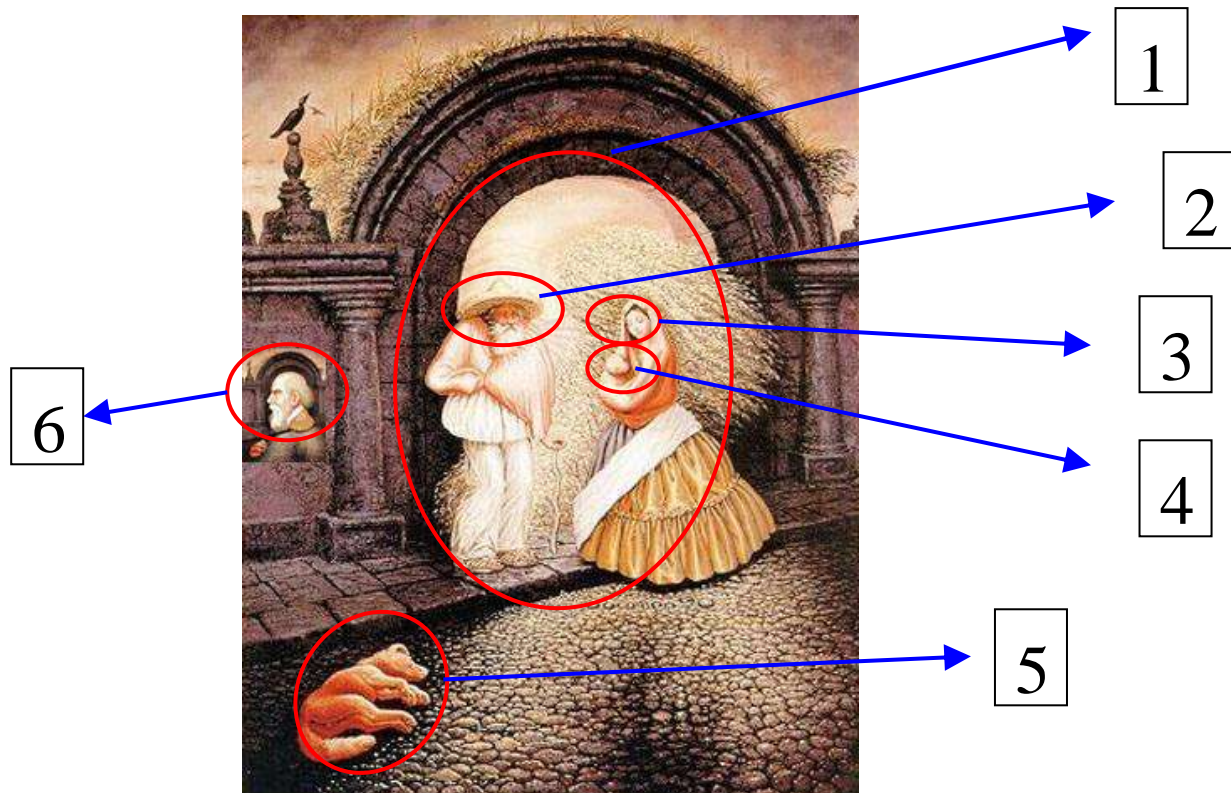


本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作人員陳安琪姑娘聯絡。

皆大歡喜

上期問題：請圈出上圖出現的人或面貌。

答案如下：共有 6 張人或面貌。

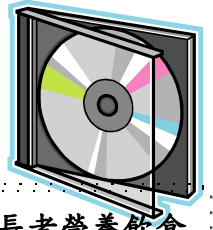


今期遊戲：請圈出哪些是賀年食品，然後寄回或交回本隊，即可獲贈禮品一份。





資源閣



本隊設有資源閣，備有照顧長者的影音資料，如認知障礙症照顧技巧光碟及介紹長者營養飲食的書籍等，可供借閱。查詢或借用，請致電 2657 5522 與社工陳姑娘聯絡。

此外，本隊亦備有少量助行架之膠粒，如有需要更換或查詢收費，可與本隊物理治療師仇姑娘聯絡。

如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或將意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

意見大搜查



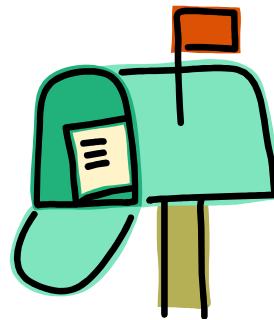
基督教香港崇真會社會服務部

改善家居及社區照顧服務（大埔區）

大埔廣福邨廣平樓地下 130 至 131 室

電話：2657 5522

傳真：2656 9822



督印人：服務督導主任黃慧嫻

編輯小組：中心主任林少芳、社工陳安琪