

護老情真

2019 年 7 月

第五十一期

今期內容

主任隨筆：

轉瞬間，又踏入炎炎夏季，在炎熱的天氣下，相信大家都不願外出活動，又總不能天天困在家中，在酷熱的天氣下，容易產生中暑情況，必須多飲水及切勿長時間逗留在室外，才可減低中暑的風險。對長者而言，大部份都因怕尿頻，便減少飲水量。究竟飲水對人有多重要，尿頻又有否方法能減少呢？

今期「健康 Fit - Fit」由本隊的註冊護士同大家講解有關尿頻的成因及避免尿頻的小貼士，盼能幫助大家解決尿頻的煩惱。至於飲水對每個人有多重要，本期的「護老天地」由註冊社工為大家介紹飲水的重要，讓大家保持良好健康。

本隊為實踐有心同行，於 2019-2020 年度舉辦不同活動，在「活動透視鏡」一欄與大家分享已舉辦的各項活動花絮，讓讀者感受她們喜悅之情。當中包括雲泉仙館素食之旅、生日派對、營養師諮詢服務及護老驛站的防跌講座。

至於「生命驛站」則與大家分享徐旺婆婆的故事，希望讀者能從中得到啟發。最後當然少不了「好書推介」及「皆大歡喜」兩個專欄，歡迎大家踴躍參加有獎遊戲。

主任隨筆：	P. 1
健康 Fit - Fit 尿頻的煩惱	P. 2 至 P. 3
護老天地 飲水的重要	P. 4
活動透視鏡 防跌講座 生日派對 雲泉仙館素食之旅 營養師評估服務	P. 5 至 P. 6
生命驛站 家社同行-徐旺婆婆 皆大歡喜	P. 7
資源閣 意見大搜查	P. 8

健康 Fit 一 Fit：

尿頻的煩惱

註冊護士 李雅麗

「每隔個多小時便要上廁所一次」、「經常有尿意，感覺總是未排清。」、「外出時經常找洗手間」及「晚上多次因尿急醒來，無法安睡！」

如果你有以上徵狀，可能就是「尿頻」。

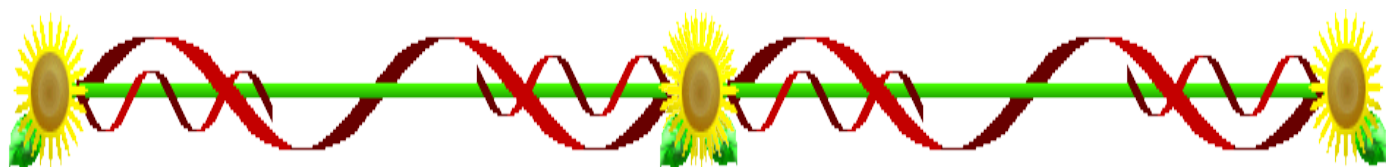
那麼，何謂「尿頻」呢？

我們正常每天排尿約 6-8 次，每次排尿量約 300-400 毫升，

如一天排尿次數明顯多於此數，而每次尿量不多，便屬「尿頻」。

當然，每個人的排尿量也會因應生活習慣及活動量而有所不同，日間排尿量會受到飲水量、排汗量及進食食物內的水份含量而有所改變；但入睡 3 小時後，我們不會喝水，再加上睡眠時，腎臟自然作出調節，製造的尿液會較日間濃稠，正常小便次數應為 0-1 次，要是多於此數，便是夜尿尿頻了。

有尿頻症狀，往往影響日常生活，為免外出時經常找廁所，會減少外出活動，影響正常社交生活；亦會為了減少去廁所的次數而減少水份攝取量，夜間尿頻亦影響睡眠質素，尤其行動不便的長者，晚間睡至模模糊糊之際，起床如廁更易生跌倒意外。



尿頻形成的因素

生理因素	<p>1. 長者身體機能逐漸退化，導致：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 膀胱逼尿肌萎縮導致收縮力下降，膀胱實際容量減少 ➢ 腎的尿濃縮功能減退，使夜尿增加。 <p>2. 飲用大量流質，包括水、濃茶、咖啡等飲料會令尿量增加。</p>
心理因素	精神緊張、失眠，容易令夜尿頻率增加，時間持續下，便會養成了夜尿的習慣。
病理性因素	<p>1. 泌尿道感染，包括尿道炎及膀胱炎，成因：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 攝水量不足 ➢ 長時間忍尿或沒有排清尿液 ➢ 如廁後不正確地從後向前擦拭，使尿道感染大腸桿菌。 <p>2. 膀胱過度活動綜合症</p> <p>3. 腎病、糖尿病、尿崩症及心臟功能不全</p> <p>4. 藥物副作用</p>

如非病理性原因導致的尿頻，不妨試試以下幾個方法，以改善尿頻的狀況：

1. 減少鹽份攝取，減鹽 3 公克可平均減少排尿次數一次。
2. 中午過後，避免進飲及進食利尿食物及飲料，例如酒精、橙汁、咖啡、茶、茄汁或食用含有人造甜味劑的食物。
3. 避免進食宵夜
4. 睡前避免玩手機，手機發出的藍光頻率會令人心情亢奮，難以進入深眠狀態。
5. 避免睡前飲用大量液體，包括水、濃茶和咖啡等。
6. 進食適量含纖維的食品，以保持大便順通，避免因便秘而對膀胱施加壓力，促進尿頻的形成。



參考資料：

1. 陳穎賢醫生：密密上廁所的煩惱(2019)，信報，取自 <https://lj.hkej.com/lj2017/healthbeauty/article/id/2059832/%E9%99%B3%E7%A9%8E%E8%B3%A2%E9%86%AB%E7%94%9F%EF%BC%9A%E5%AF%86%E5%AF%86%E4%B8%8A%E5%BB%81%E6%89%80%E7%9A%84%E7%85%A9%E6%83%B1>
2. 老年人夜尿增多切莫大意(2016)，每日頭條，取自 <https://kknews.cc/health/28xe9r.html>

護老天地

飲水的重要

註冊社工 鍾潔瑩姑娘

長者普遍都不愛飲水，大致可歸納為以下原因：

- 長者中樞反應逐漸退化，口渴感覺延遲或不明顯，容易讓長者誤以為不需飲水。
- 長者膀胱括約肌退化，導致收縮力下降，難以忍尿，擔心失禁。
- 長者腎功能逐漸退化，晚間濃縮尿液的功能減退，產生夜間尿頻的情況，令長者不能一覺睡至天亮，為了減少夜間上廁所的次數而減少飲水量。
- 行動不便的長者，為了減少步行上廁所的次數而減少飲水量。有吞嚥障礙的長者，飲水時容易嗆咳，為長者帶來不安全感。

我們如何判斷長者是否攝取足夠水份，除身體發出「口渴」的訊息外，我們還可以多慰問或觀察長者尿液的顏色，若尿液顏色清澈，便是飲用足夠水量；若尿液顏色呈深色，份量少，氣味濃，則可能飲水不足夠。

那麼我們如何增加長者飲水的動機呢？

1. 首先讓長者明白飲水的重要性，包括：
 - 使大便變得軟化，有助預防或緩解便秘程度；
 - 避免尿中鈣濃度過高，發揮保護腎臟功能的作用；有助體內代謝產物的排泄，避免有害物質在體內積聚及調節體溫；
 - 水有助體內各種營養物質傳遞，使食物養份正常分解及吸收；
 - 對於痰多的長者，補充水份可將痰稀釋，有助排出；
2. 配合長者口味，間中調製美味飲品，以增加進飲的動機；
3. 針對飲水嗆咳的長者，可尋求專業意見，例如：使用專用杯，購買特別杯口的水杯或使用飲筒進飲，讓長者習慣飲水時的流量及速度；
4. 養成定時定量飲水的習慣，小口慢飲；
5. 了解長者喜歡的水溫，予以配合；
6. 定時如廁，以緩解失禁。



每天補充足夠水份，有助身體機能正常運作，但患有心臟衰竭、腎功能問題，或需遵照醫囑限制攝取水份的患者，請嚴格遵從醫生攝水量的指示。

參考資料：口渴時已缺水長者要主動多飲水防止便秘止咳排痰護腎抗衰(2016)，明醫網
<http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=5497>



活動透視鏡

崇真有心人，生命路同行是本年度機構的服務主題。2019-2020 年度本會繼續以『有心』及『同行』為服務目標，透過各類活動為長者生命路上加添色彩。

防跌講座



長者及護老者一同學習預防跌倒的知識，還順道檢查自己的鞋是否防滑。

生日派對



壽星公與參加生日會的老友記一同玩遊戲，共渡歡樂時光。

雲泉仙館素食之旅



長者到雲泉仙館遊覽，享受美味素食及遊覽觀光。

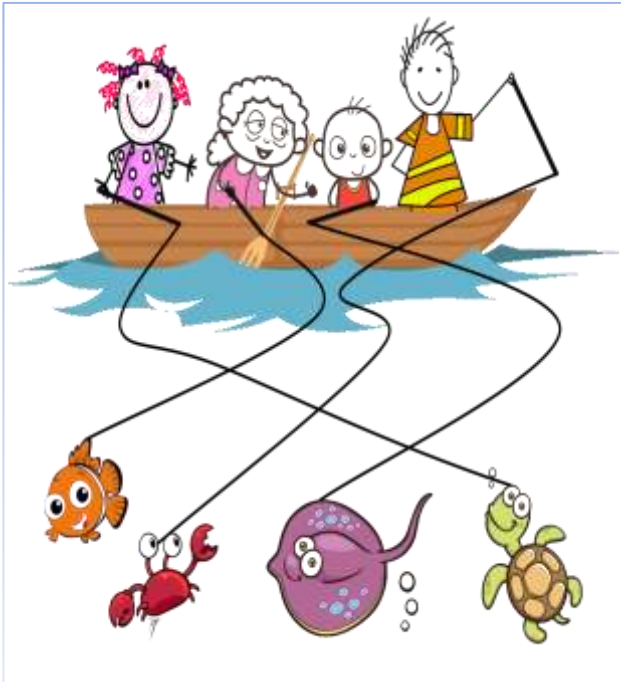
營養師諮詢服務



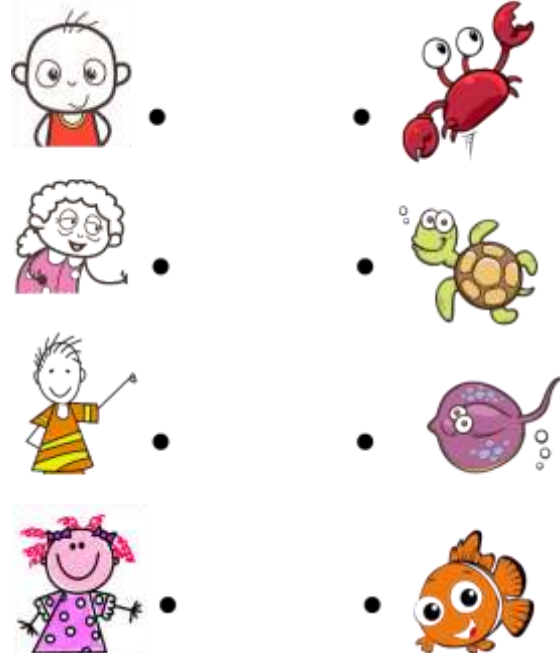
營養師為長者提供諮詢服務，並給予飲食的建議。

皆大歡喜

今期遊戲：看看他們釣到什麼？



請把答案以連線方式連起來：



上期答案

找出神秘生肖



生命驛站

家社同行 徐旺婆婆



工作人員一甫進屋，已見徐婆婆及三個子女也在家裡，忙著預備午飯。原來每逢星期六，徐婆婆的子女總聚在一起，與徐婆婆一起午膳。雖然是簡簡單單的一頓飯，內裡蘊藏著對母親的關愛及兄弟姊妹的一份親情。

工作人員與徐婆婆一家傾談，細訴多年來生活的點滴，話題總是由徐婆婆年幼時說起。徐婆婆今年 86 歲，12 歲隨母親從東莞來到香港，婚後在家照顧五個孩子之餘，亦會承接外邊一些工作以賺取外快，兩夫婦共同負擔起整個家庭需要。

隨著兩夫婦年紀漸大，身體機能逐漸退化，徐婆婆於 2015 年轉介到本機構的改善家居及社區照顧服務隊服務。服務初期，徐婆婆主要接受復康運動服務，由治療師為她設計一系列復康運動，以保持關節活動能力、減慢退化，延緩痛症。因丈夫一次跌倒斷手入院，加上部份兒女已婚搬出，同住的兒子日間需要上班，本隊因著徐婆婆的需要，為她增加午餐及晚餐送飯服務。



子女們多謝本會為徐婆婆提供到位服務，還讚賞團隊員工的細心，有一次，徐婆婆在家不慎弄傷手部，手臂表皮被割損了，同工於送飯時發現，立即為她清洗傷口，貼上膠布，還叮囑婆婆小心傷口處理，之後再致電給女兒交待傷口的狀況。另一次，同工亦於送飯期間聽到徐婆婆呼吸有喘氣聲，便立即替徐婆婆量血壓，量度血含氧量指數，並即時向本隊護士報告，護士隨即上門，為婆婆使用氣管緩張噴藥，並觀察她用藥後的狀況，直至穩定後才離開。多年來，同工已與徐婆婆建立了深厚感情，亦熟悉徐婆婆獨立自主的脾性，每當同工到戶提供服務時，徐婆婆總是閒話家常，有講有笑，以笑面迎見。

子女們在訪談時，多次掛在口裡的說話，總是：『多謝崇真會每日有兩個時段上門察看媽媽，讓家人安心！』其實我們深信子女的付出，也讓徐婆婆感到安慰，因為兩個女兒雖住在九龍區，每天也會抽空探望徐婆婆，為徐婆婆打點家務，難怪徐婆婆感觸地說：『個個都長大了，祖先托賴和保佑，我已心滿意足了！』



徐婆婆現在雖然行動不便，身體亦有不少毛病，相知相伴七十年的老伴亦於去年離世，慶幸子女孝順及有崇真會專業團隊的陪伴，讓她坦然面對自己健康問題。本隊的專業團隊盼能與更多體弱長者同行，支援家屬，為長者提供適切的照顧，讓他們繼續在熟識的社區生活，達到老有所依、老有所養的目標。

資源閣

好書推介

書名：《不只是孝順，我想好好陪你變老》

《不只是孝順，我想好好陪你變老》一書，本書作者艾波，除了是一位專業的家庭治療師外，亦是一位照顧年老體弱父親的照顧者，她明白到照顧者在日復一日的照顧中，容易忽略自己的身體與心理狀況，因此，作者以過來人的身份，引用日常生活例子，把照顧年長父母的心得集結成書，從照顧年長父母談起，娓娓道出照顧者面對父母逐漸退化、疾病及離別的話題，引領讀者探討照顧者的需要；並講述如何以陪伴父母的心態，陪著他們走人生的道路。

本隊的服務使用者及其家屬如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作員鍾潔瑩姑娘聯絡。



意見大搜查



如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或把意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

督印人：服務督導陳佩青主任 編輯小組：中心主任林少芳、社會工作員鍾潔瑩

郵寄地址

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）
地址：大埔廣福邨廣平樓地下 130 至 131 室
電話：2657 5522
傳真：2656 9822

