

如何建立照顧的技巧與能力

吳岱穎醫師

主講者-吳岱穎醫師

◆學歷：

◆台灣大學預防醫學博士

◆長庚大學醫學士

◆美國西奈山醫學中心訪問醫師(2013)

◆英國倫敦帝國理工大學訪問學人(2009)

◆現職：

◆台北市立聯合醫院仁愛院區家庭醫學科主治醫師

◆醫療專業：**家庭醫學科專科醫師**

老年醫學科專科醫師

肥胖醫學專科醫師

骨質疏鬆症國際ISCD認證醫師

人體的系統

- 循環系統
- 呼吸系統
- 消化系統
- 內分泌系統
- 泌尿生殖系統
- 肌肉骨骼系統
- 神經系統
- 精神疾患

循環系統常見症狀

- 胸悶
- 胸痛
- 膚色暗紫
- 呼吸困難
- 水腫

心絞痛、心肌梗塞的症狀

- 胸悶、胸痛
- 傳至肩、上背...
- 呼吸困難
- 盜汗
- 噁心
- 血壓急速下降
- 休克

循環系統常見疾病

- 心臟衰竭的症狀
 - 運動能力下降
 - 呼吸急促困難、端坐呼吸
 - 粉紅色、泡沫狀痰(肺積水)
 - 末梢水腫、腹水
 - 休克

呼吸系統常見症狀

- 1.呼吸困難
- 2.喘鳴聲
- 3.囉聲
- 4.咳嗽
- 5.胸部活動異常

呼吸系統常見疾病

- 肺炎
 - 咳嗽，有痰
 - 呼吸困難
 - 囉聲
 - 發燒

呼吸系統常見疾病

- 慢性阻塞性肺病(COPD) 肺氣腫 併發肺心症
 - 咳嗽
 - 呼吸困難
 - 喘鳴聲

呼吸系統常見疾病

- 異物阻塞
 - 突然不能言語
 - 手握脖子

消化系統常見症狀

- 胸口灼熱
- 腹痛
- 黃疸
- 噁心，嘔吐
- 腹瀉
- 排便異常

急性胃腸炎

- 噁心嘔吐
- 腹痛
- 腹瀉

消化性潰瘍

- 胃潰瘍，十二指腸潰瘍
- 腹痛
- 腹脹
- 瀝青色大便
- 貧血

膽結石，膽囊炎

- 腹痛
- 噁心嘔吐
- 黃疸
- 發燒

肝炎

- 腹痛
- 噁心嘔吐
- 黃疸

肝炎之傳染方式

A型	飲食
B型	血液, 體液
C型	血液, 體液

肝炎之預防注射

A型	有
B型	有
C型	無

大腸憩室，息肉，腫瘤

- 便血

痔瘡

- 便血
- 排便疼痛

內分泌系統常見疾病

- 甲狀腺亢進-交感神經過度活躍
- 症狀：
- 心悸，心律不整，心臟衰竭
- 躁動易怒
- 怕熱
- 體重減輕，腹瀉
- 失眠
- 月經失調

內分泌系統常見疾病

- 甲狀腺低下
- 症狀：
- 心搏過慢
- 精神萎靡
- 怕冷
- 體重增加，便秘
- 嗜睡
- 月經失調

內分泌系統常見疾病

- 胰臟-糖尿病
- 大血管病變
- 小血管病變
- 神經病變
- 糖尿病的三多一少

泌尿系統常見症狀

- 排尿不適
- 排尿困難
- 頻尿
- 下腹疼痛
- 血尿
- 肋脅痛

泌尿系統常見疾病

- 結石
 - 疼痛
 - 血尿

泌尿系統常見疾病

- 感染
 - 頻尿
 - 排尿困難
 - 血尿
 - 小便濃濁
 - 發熱

泌尿系統常見疾病

- 攝護腺腫大
 - 解尿困難
 - 頻尿
 - 夜尿

老人常見慢性疾病與病痛

- 肌肉骨骼系統
 - 骨質疏鬆症
 - 退化性關節炎
 - 坐骨神經痛
- 神經系統
 - 帕金森氏症
 - 老人失智症

肌肉骨骼系統常見症狀

- 疼痛
- 活動受限

肌肉骨骼系統常見症狀

- 疼痛
 - 肌肉
 - 關節
 - 骨骼
 - 神經

肌肉骨骼系統常見症狀

- 肌肉(肌腱)疼痛
 - 下背部

肌肉骨骼系統常見症狀

- 關節疼痛
 - 肩
 - 膝
 - 腳踝, 大腳趾
 - 手指小關節

肌肉骨骼系統常見症狀

- 骨骼疼痛
 - 骨質疏鬆併發症
 - 發炎
 - 腫瘤

肌肉骨骼系統常見症狀

- 神經疼痛
 - 脊椎退化性關節病變
 - 頸椎, 腰椎
 - 神經根壓迫
 - 表淺神經痛

骨質疏鬆症-無聲無息的疾病

- 骨頭的密度下降
- 變得多孔、脆弱、易折
- 當骨質減少到臨界值時，一不小心往往會引起骨折或無以挽救的併發症。

肌肉骨骼系統常見疾病

- 五十肩
 - 肩關節韌帶發炎
 - 上舉疼痛
 - 活動受限

肌肉骨骼系統常見疾病

- 退化性膝關節炎
 - 疼痛
 - 聲響
 - 關節變形

膝部退化性關節炎的疼痛症狀

- 上下樓梯時膝關節會痛或彎曲困難
- 蹲下時膝關節會痛
- 休息時膝關節疼痛緩解

膝部退化性關節炎的處理

初期-採保守療法

服用止痛或消炎藥物

熱敷

減輕體重

嚴重-

保守療法無效，採局部注射、關節鏡手術
或人工關節置換術

肌肉骨骼系統常見疾病

- 頸椎或腰椎神經根壓迫
 - 神經根疾病
 - 手、腳發麻
 - 觸電感
 - 手、腳力量減弱
 - 肢體肌肉萎縮

坐骨神經痛

- 腰痛
- 下肢麻木感
- 下肢無力
- 走路走不遠：神經性跛行

神經系統常見疾病

- 神經根疾病(神經壓迫)
- 腦血管病變(中風)
- 帕金森氏症
- 失智症

神經系統常見疾病

- 腦血管病變(中風)
(腦溢血，腦梗塞)
 - 突發性頭痛
 - 意識變化
 - 肢體障礙
 - 言語障礙
 - 其他

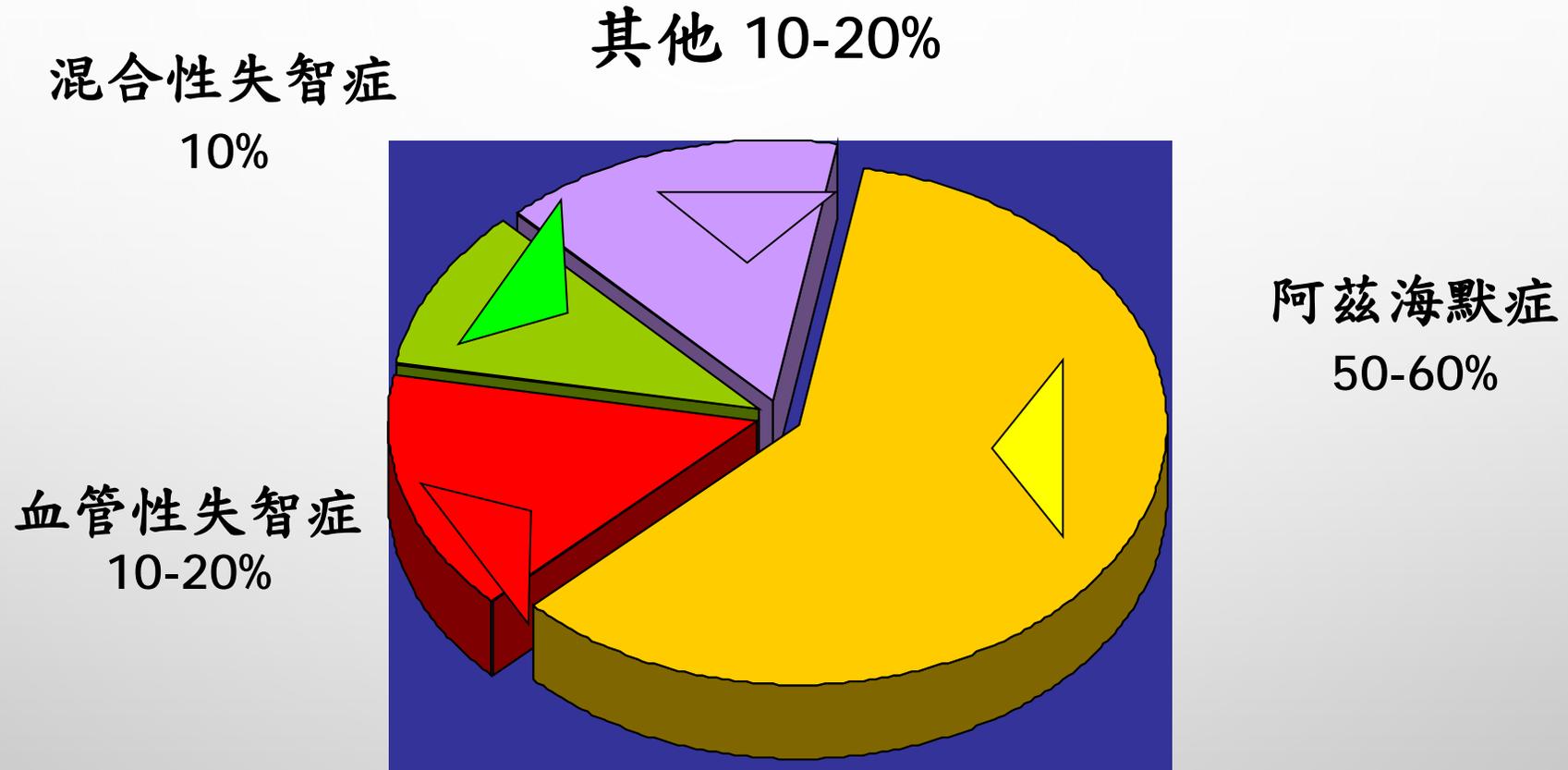
帕金森氏症的臨床表現

- 顫抖(靜止時手發抖)
- 動作變慢
- 肢體僵硬
- 步態異常

失智症

- 認知異常的疾病
- 判斷
- 方向感
- 記憶
- 抽象思考
- 計算

失智症的成因



台灣失智症的盛行率

年齡 (歲)	百分率 (%)
65 - 74	4.2%
75 - 84	16.7%
85或以上	23.6%

• 2/3 未被診斷

失智症的症狀

- 主要有三方面：
 - 思想(認知)
 - 活動能力(精神)
 - 個人的行為
- 症狀會隨時間改變
- 症狀會因人而異
- 並非所有症狀都會在一個人身上發現

失智症的主要症狀

❖ 認知及智能

- ❖ 記憶障礙
- ❖ 判斷力障礙
- ❖ 思考力障礙
- ❖ 對人地時定向力障礙
- ❖ 無法處理日常事務
- ❖ 失語及失用症

❖ 精神方面

- ❖ 妄想
- ❖ 幻覺

❖ 憂鬱或躁狂症狀

❖ 焦慮

❖ 行為問題

- ❖ 躁動不安
- ❖ 攻擊行為
- ❖ 異常的性行為
- ❖ 重覆的行為
- ❖ 睡眠障礙

失智症的十大警訊

- 1. 記憶減退影響到工作
- 2. 無法勝任原本熟悉的事務(失用症)
- 3. 言語表達出現問題(失語症)
- 4. 喪失對時間與地點的概念(認識不能)
- 5. 判斷力變差與警覺性降低
- 6. 抽象思考出現困難
- 7. 東西擺放錯亂
- 8. 行為與情緒出現改變
- 9. 個性改變
- 10. 活動及開創力喪失

	正常老化	失智症
發生頻率	偶而	常常
程度及惡化速度	輕微且穩定	逐漸變壞
過後再想起或提醒後想起	經常	少有
遺忘的範圍	某一小部分	全盤忘記
病識感	自己知道	不覺得
其他知能及日常生活障礙	正常	有障礙

預防失智症

趨吉(增加大腦保護因子)

- 多動腦
- 多運動
- 多參與社會活動
- 採地中海飲食

避兇(遠離失智症危險因子)

- 三高 (高血壓、高膽固醇、高血糖)
- 肥胖
- 頭部外傷
- 抽菸
- 憂鬱