香港中文大學
醫學院那打素護理學院

ABCD-構建富善長者安居圖寶網 計劃
關愛大使(照顧者)分享會

主題：基本身體檢查技巧

講者：註冊護士　張秀蘭姑娘

香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong
那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing

Copyright © 2017. All right reserved. The Nethersole School of Nursing, Faculty of Medicine, CUHK

基本身體檢查

- 體溫
- 脈搏
- 呼吸
- 血壓
- 體重
- 體重指標
- 脂肪比例
- 血含氧量

體溫 (T)

- 影響體溫的因素

- 活動
- 飲食
- 環境溫度、衣着
- 情緒、壓力
- 疾病
- 性別
- 時間 (*最高在下午，最低在午夜二時至四時)

正常體溫範圍

(oC = 攝氏、 F =華氏)

- 口温: 36.5oC~37.2oC (97.6oF~99.5oF)
- 腋温: 36.0oC~37.0oC (96.8oF~98.6oF)
  (比口温略低0.5 ℃或1oF)
- 肛温: 37.0oC~38.1oC (98.6oF~100.6oF)
  (比口温略高0.5oC或1oF)
- 耳温: 35.7oC~ 37.5oC
  (比口温略高0.8oC)

不正常體溫

高體温 - 發燒 T = > 37.2 oC (99oF)	體温過低 - 低温症 T = < 35 oC(95oF)
• 原因 • 細菌或病毒感染 • 外傷 • 腫瘤、幅射 • 免疫性疾病 • 中樞神經系統疾病	• 原因 • 長期暴露於低温環境 • 營養不良 • 嚴重燒傷

處理發燒

- 觀察有沒有其他病徵
- 飲大量的水及電解質，避免飲用刺激性飲料
- 補充蛋白質含量高的食物
- 幫助身體散熱：減少衣物、開少少風扇或冷氣
- 用溫水抹身或洗澡
- 看過醫生後，服用正確份量的退燒藥
- 多休息、避免熬夜，以免體力消耗影響病情

處理體溫過低

- 禦寒衣物
- 進食高熱量及易消化食物
- 喝熱開水
- 適當運動
- 保持家居環境溫暖
- 可以使用暖爐
- 低溫症的病徵，應立即向醫生求診或
- 送院救治

耳朵測量法

- 將「槍頭」伸入耳內，越深入越好，同時以另一手把外耳翼上半部向上拉和向後拉，以利耳道能伸展變直
- 自己測溫時，則要反手由頭後拉耳翼
- 使用前最好確保耳道淨空
- 無法拉直耳道，溫度就會有誤差
- 每次使用後更換槍頭外濾套，以減少耳垢或耳道分泌物沾黏的影響

腋窩測量法

- 把溫度計放入腋下的最頂端，然後夾緊最少2分鐘
- 比較不穩定
- 測試完拭乾腋下部位
- 勿於浴後立即測試
- 適宜：不能用口腔測量法者或肛門測量法者
- 不適宜：腋下有損傷和不合作者

口腔測量法

- 將口探溫度計置於舌下，病者合龐嘴唇、切勿咀嚼或說話
- 測量時間最少2分鐘
- 於進食前或進食後15 – 30分鐘
- 若溫度讀數太高，詢問病者有否進食熱飯，稍後再探
- 若溫度讀數太低，詢問病者有否進食冷品，稍後再探
- 不適宜：昏迷、意識不清、呼吸困難、咳嗽或嘔吐人士

肛門測量法

- 先以凡士林潤滑肛試溫度計，然後慢慢插入肛門大約2.5cm
- 此方法為最準確，測出的溫度接近核心溫度
- 但需小心交叉使用造成的感染
- 適宜：低溫症患者、昏迷者
- 不適宜：腹瀉、腸炎、痔瘡患者

脈膊 (P)

影響脈膊速率的因素

- 年齡
- 性別
- 運動、活動
- 姿勢
- 情緒
- 體温
- 疾病
- 藥物

正常脈膊

- 正常速率為**每分鐘60~100次**
- P < 60 = 心跳過緩
- P > 100 =心跳過速
- 過快或過慢的心跳，影響心臟每分鐘輸出的血量

測量脈博的技巧

- 以食指及中指輕輕按於欲量脈搏之部位，藉指尖的觸覺去細數動脈跳動的次數
- 完整的脈搏測量必須是足的一分鐘
- 注意脈搏跳動規律(脈律)、跳動的強弱(脈量)、次數(脈率)

呼吸 (RR)

- 正常呼吸
- 下意識的動作
- 自發性的
- 不須費力
- 均勻
- 平穩
- 胸部兩側起伏對稱
- 無異聲
- 無疼痛

影響呼吸呼吸速率的因素

- 年齡
- 性別
- 運動、活動
- 情緒
- 體溫
- 疾病
- 藥物
- 疼痛
- 氣壓
- 呼吸道刺激

正常呼吸

- 正常：呼吸速率為每分鐘12~20次
- 過速：每分鐘>30次，例如哮喘病患者
- 緩慢：每分鐘<12次，例如服用過量安眠藥的人或顱內壓上升

呼吸測量

- 速率
- 規律
- 深度
- 舒適程度

測量呼吸技巧

- 在長者不察覺的情況下進行觀察
- 坐或臥於舒適位置
- 於數脈膊後，手指仍留在該動脈上，不經意地觀察長者胸壁的起伏
- 胸部的每一次起伏為一次呼吸
- 1分鐘時間數算速率
- 同時觀察其他呼吸型態和深度

異常呼吸型態

- 呼吸困難→呼吸加深、胸部兩側起伏不定
- 空氣飢渴感→費力或疼痛、患者疲勞和衰竭
- 具雜音的呼吸

異常呼吸深度

- 過度呼吸 - 深度增加
- 換氣過度 - 快而深，速率和深度同時增加
- 換氣不足 - 慢而淺
- 呼吸暫停 - 暫停呼吸一段時間，可以是週期性

高血壓

心血管疾病：

- 心血管病是全球頭號殺手
- 估計全球每年有1,700萬人死於心血管病
- 冠心病及中風是最常見的心血管病

高血壓

- 心血管疾病危險因子有哪些？
  - 年齡
  - 家族史(心臟病、心肌梗塞、中風)
  - 肥胖
  - 抽煙
  - 血壓
  - 血脂
  - 糖尿病

甚麼是「血壓」？

血液泵入血管時，血管壁所承受的壓力= 血壓

「血壓」分為：

收縮壓（俗稱「上壓」）：心臟收縮時的壓力

舒張壓（俗稱「下壓」）：心臟放鬆時的壓力

「血壓」會變動！

血壓會固定不變？

血壓會隨生活及心情變化而改變；

- 睡眠，休息→ 血壓會偏低
- 年長，心情緊張，發怒，吸煙→ 血壓會升高

何謂高血壓？

- 高血壓的定義是動脈血壓持續的升高。
- 一般而言，最少要在二次以上不同時間測得血壓都有升高的情形，才能夠診斷為高血壓。
- 單獨一次血壓過高並不表示就有高血壓，除非血壓值非常的高。

高血壓的分類

分類	收縮壓		舒張壓
正常血壓	< 120 mmHg	以及	< 80 mmHg
高血壓前期	120~139 mmHg	以及	80~90 mmHg
高血壓第一期	>140 mmHg	或	>90 mmHg
高血壓第二期	>160 mmHg	或	>100 mmHg

正確量血壓時機

在家裡甚麼時候量血壓最好，最準？

- 早上睡醒後，約6到10點
- 晚上睡覺前，約6到10點

請定時在家測量血壓

並詳加紀錄

測量血壓技巧

- 休息5分鐘
- 最好相同部位及姿勢
- 使用尺碼合適的環臂帶，鬆緊度可容一手指，環臂帶邊沿距離手臂約一吋以上
- 血壓計沒有漏氣和破損
- 切勿用患肢
- 捲起一邊衣袖至肩部
- 量度之手與心臟成一水平

高血壓的成因

- 原發性→九成沒有確定可治的原因
- 繼發性高血壓
  - 佔一成高血壓患者
  - 由腎病、內分泌失調、腎上腺腫瘤、先天性
  - 主動脈阻塞引起
  - 腎上腺瘤

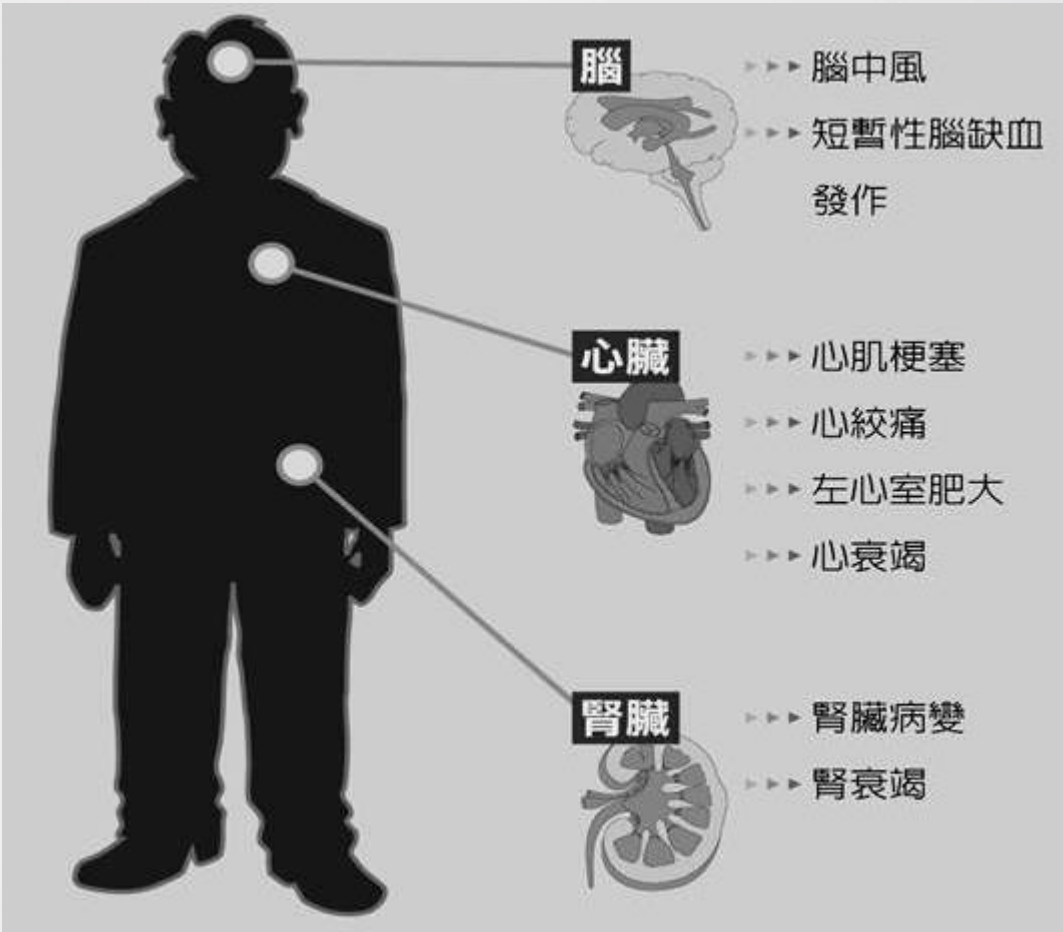
原發性高血壓的因素

- 遺傳
- 服用藥物(如類固醇)
- 肥胖
- 吸煙
- 內分泌系統病
- 酗酒
- 高膽固醇
- 胃病
- 懷孕

高血壓之症狀

- 無症狀
- 頭痛
- 肩頸酸
- 心悸、氣喘
- 昏眩、起立時頭昏
- 視力障礙

高血壓併發症



高血壓的治療與預防

- 非藥物性治療：控制危險因素，改變不良生活及飲食習慣
- 藥物治療：服用降血壓藥

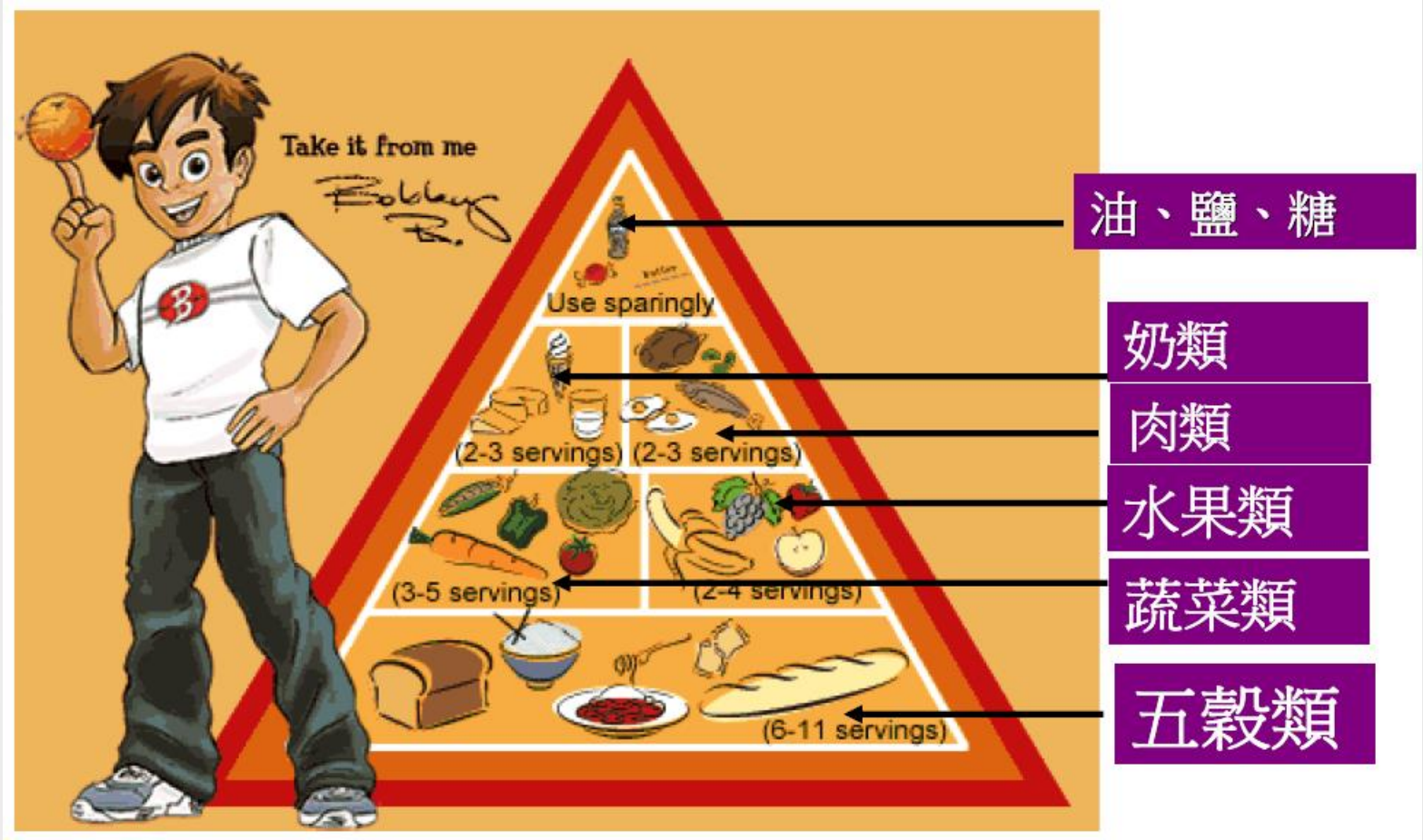
防止高血壓發作

- 改變生活方式：如戒煙、戒酒
- 及早診治和控制高血壓
- 定時服藥，定期回診
- 控制體重，切忌過胖
- 充足休息及睡眠
- 控制過激情緒
- 保持心境開朗

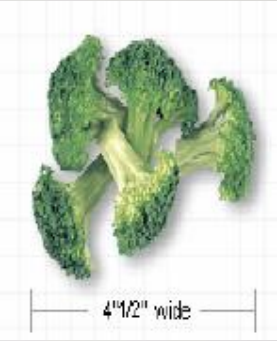
防止高血壓~健康飲食習慣

- 低鹽飲食
  - 選擇低鹽、低脂食品
- 低脂飲食
  - 多用少油、去皮、清蒸、炆炖等烹調方法
  - 多吃新鮮蔬菜和水果
- 少吃含鹽份高的食物
  - 調味醬料：豉油、蝦醬、蠔油、花生醬
  - 加工食物：罐頭、火腿、煙肉、香腸、芝士
  - 醃製食物：臘腸、鹹蛋、燒味、鹹魚
  - 零食：薯片、涼果

健康飲食金字塔


Take it from me
Use sparingly
(2-3 servings)
(2-3 servings)
(3-5 servings)
(2-4 servings)
(6-11 servings)
油、鹽、糖
奶類
肉類
水果類
蔬菜類
五穀類

蔬菜類



- 含豐富的維他命C、維他命A、纖維素、葉酸及其他各種礦物質
- 每日份量: 1.5 杯以上(1杯=240毫升)
- 每天多元化--應選擇不同種類的蔬菜
- 多選擇
  - 深綠色蔬菜如菜心和菠菜(每星期>1.5 杯)
  - 深橙黃色瓜菜如甘筍和番瓜(每星期>1 杯)

水果類

- 含豐富的維他命C，纖維素及其他各種礦物質
- 橙黃色的水果, 如木瓜, 芒果, 更含豐富的維他命A
- 每日所需份量: 2-4個
  - 新鮮、急凍、罐裝、乾果
- 應選擇不同種類的水果
- 減少飲用果汁

防止高血壓~適量運動

適量運動有助降低血壓，控制體重

- 每日運動半小時
- 可作「帶氧運動」，如步行、游水、騎單車
- 避免過份劇烈運動

防止高血壓~藥物治療

- 降血壓藥物能有效地把血壓控制至理想水平，通常效果理想，但必須得病人充分合作，例如：
  - 按照醫生的指示，定時定量服〈切勿自行胡亂買藥服食〉
  - 長期服藥
  - 定期覆診及檢查

高血壓迷思

- 今天早上血壓量起來正常了，是不是可以不用吃藥了？
  - 當到了吃藥的時間時，前一天吃的藥藥效可能還在，自然血壓還好；如果這時候不吃的話，沒多久後，血壓就會再高起來
  - 所以不要根據一、兩次的血壓測量，就自己停藥，這樣會造成血壓高低起伏更大，更加危險

高血壓迷思

- 市面上有許多不同類別的降血壓藥，我可自行購買和服用？

降血壓藥物的種類有很多，但均需醫生處方，醫生會依病者的情況而決定單獨或合併使用降血壓藥，故病人不應隨便到藥房購買藥物自行服用。

高血壓迷思

- 長期吃藥, 腎臟會壞掉嗎?

– 高血壓本身就會導致腎臟變差
– 除非腎臟本身就有問題，絕大多數的高血壓用藥不但不會影響腎臟的功能，甚至在血壓降低之後，可以進一步保護腎臟

高血壓迷思

- 只有老人家才會患有高血壓？

任何年齡也可能患上高血壓, 現今都市人都有不良習慣, 如暴飲暴食、缺乏運動、工作勞累、精神緊張, 引致日高血壓也日漸年輕化，所以應注意自己的血壓。

高血壓迷思

- 我定時服用降血壓藥, 可以不用戒口或做運動？

控制高血壓須雙管齊下, 定時食藥及保持健康生活習慣都是非常重要。

請記的：高血壓的藥物控制

- ❑ 定時定量的服用藥物。
- ❑ 就算覺得比較好了，也不要隨意中斷服藥。
- ❑ 服用藥物後，若有任何身體不適，要趕快諮詢醫師，不要隨意自行處理。
- ❑ 不要隨意服用成藥。

測量體重:

- 量體重是心臟衰竭病患居家最簡單的自我監測方法，正確的量體重方式為每天早上起床，先上完廁所後，穿著相同數量的衣服，再量體重，並將其數值記錄下來。

- 世界衛生組織計算標準體重之方法：

男性：（身高cm－80）x70 % ＝標準體重

女性：（身高cm－70）x60 % ＝標準體重

標準體重

- 標準體重正負10％為正常體重
- 標準體重正負10％～20％為體重過重或過
- 標準體重正負20％以上為肥胖或體重不足
- 另一種新式的標準體重計算：
- 標準體重＝身高(m)×身高(m)×22

腰圍與臀圍

- 腰圍與臀圍比值是人體脂肪分佈的指標， 過多脂肪積聚於腰間與患有慢性疾病(如: 心 臟病、糖尿病等)有關。皮下脂肪層具有保溫的功用，厚度增加也反映體內的脂肪增 多。

- 計算方法: 腰圍 ÷ 臀圍
- 若男性>0.9，女性>0.85，則為上身肥胖。

身高體重指標

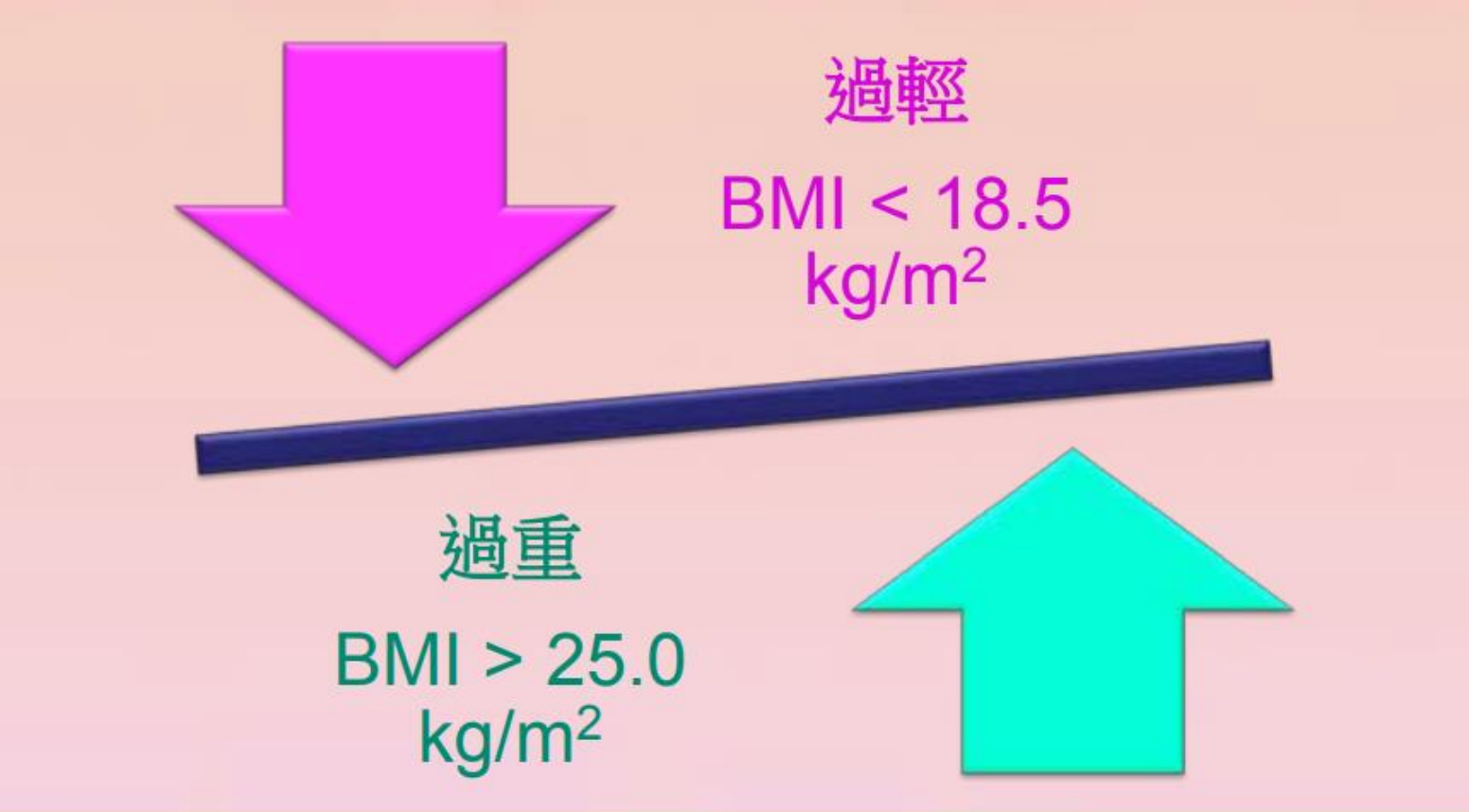
- Body Mass Index (BMI)
- **= 體重(公斤) ÷ [身高(米)X身高(米)]**

- 例子
- 體重: 70 (公斤)，身高 1.76(米)
- BMI = 70 ÷ (1.76X 1.76)
- = 22.6 kg/m2

身高體重指標

	體重指數	患上慢性疾病風險
正常	18.5 - 22.9	平均水平
超重	23 - 24.9	輕度增加
肥胖	25 - 29.9	中度增加
嚴重超重	> 30	嚴重增加

營養不良



脂肪比例

	正常	輕微過胖	肥胖	嚴重肥胖
男性	14 – 23%	25 – 30%	30 – 35%	> 35%
女性	17 – 27%	30 – 35%	35 – 40%	> 40%

家居監察及記錄

家居監察

體重監察

- 每星期量度體重一次

身高及體重指數
Body Mass Index (BMI)
= {體重 (公斤) } ÷ {高度2 (米) }

血壓監察

- 每天及有需要時量度
- 記錄血壓度數
- 覆診日必須帶血壓記錄薄

血壓	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
成人	120	80
老人	140 - 160	80 - 90

血糖監察

- 通常在早、午、晚餐前和餐後(2小時)及睡前
- 依醫護人員指示加減檢驗次數
- 記錄血糖度數
- 覆診日必須帶血糖記錄薄

血糖	空腹 (mmol/L)	餐後兩小時 (mmol/L)
理想	4 - 6	6 - 8
普通	6 - 7	8 - 10
不理想	> 7	> 10

血含氧量

- 血含氧量探測儀
- 無創傷測量動脈血氧飽和度
- 對有慢阻性氣管或睡眠室息症的病人，夜間氧飽和度會較低，可能需要血氧定量計進行睡眠氧飽和度測試。
- 作持續監察，及時發現危險。
- 正常人的血氧是由**95%-100%**不等。

共建社會資本
齊享社區人情味

參考

- 衛生署長者健康網站
  http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/selfhelptips.htm

- 醫院管理局智友站
  http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/morediseases_conditions.html#144

- 流金頌網站
  http://www.cadenza.hk/index.php?option=com_content&view=article&id=10&lang=zh