

香港中文大學
醫學院那打素護理學院

CU
Medicine
HONG KONG

ABCD

構建富善長者安居圖寶網 計劃

富善達人培訓工作坊

主題：基本身體檢查技巧

義工
招募



充滿人情味的基金 A Caring Fund



社區投資共享基金
資助計劃

充滿人情味的基金

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

($^{\circ}\text{C}$ = 攝氏、 F = 華氏)

- 口溫: $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ($97.6^{\circ}\text{F} \sim 99.5^{\circ}\text{F}$)
- 腋溫: $36.0^{\circ}\text{C} \sim 37.0^{\circ}\text{C}$ ($96.8^{\circ}\text{F} \sim 98.6^{\circ}\text{F}$)
(比口溫略低 0.5°C 或 1°F)
- 肛溫: $37.0^{\circ}\text{C} \sim 38.1^{\circ}\text{C}$ ($98.6^{\circ}\text{F} \sim 100.6^{\circ}\text{F}$)
(比口溫略高 0.5°C 或 1°F)
- 耳溫: $35.7^{\circ}\text{C} \sim 37.5^{\circ}\text{C}$
(比口溫略高 0.8°C)

不正常體溫

高體溫 - 發燒

$T = > 37.2 \text{ }^{\circ}\text{C} (99^{\circ}\text{F})$

- 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

體溫過低 - 低溫症

$T = < 35 \text{ }^{\circ}\text{C} (95^{\circ}\text{F})$

- 原因
- 長期暴露於低溫環境
- 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

脈搏 (P)

影響脈搏速率的因素

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

正常脈搏

- 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

測量脈搏的技巧

- 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寸以上
- 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

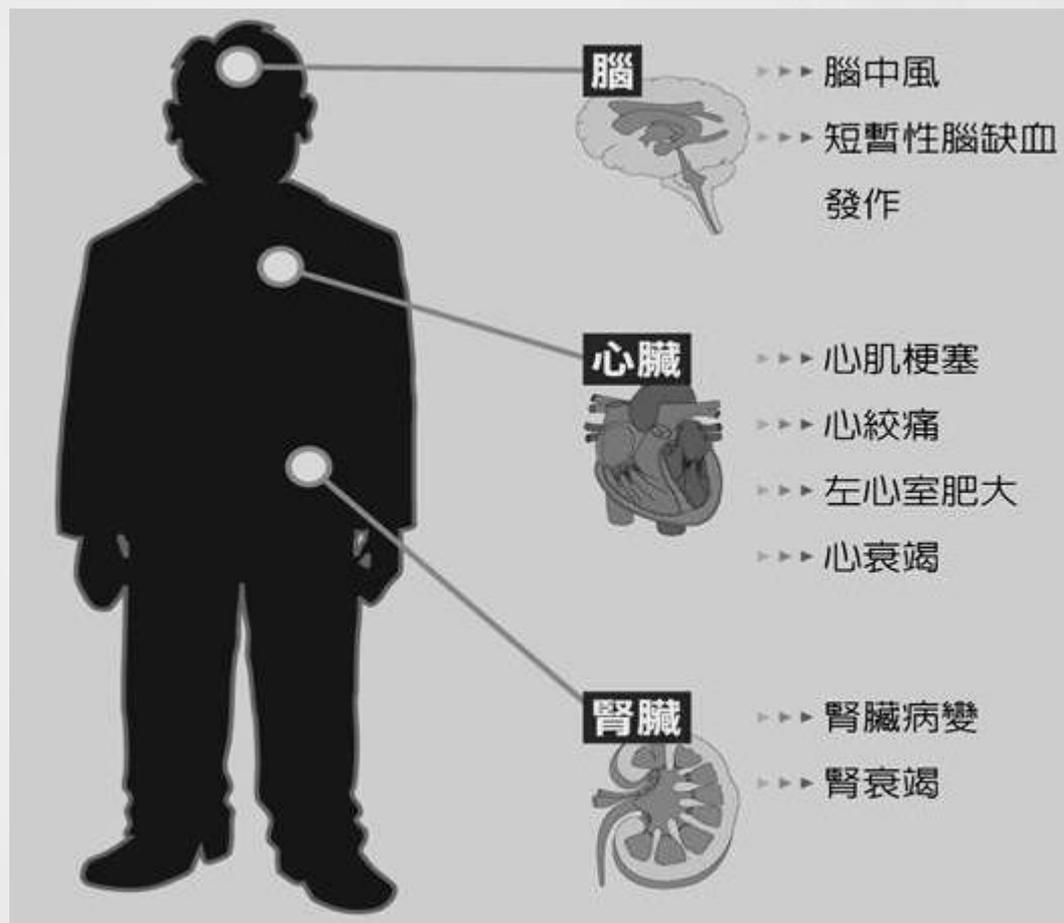
原發性高血壓的因素

- 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

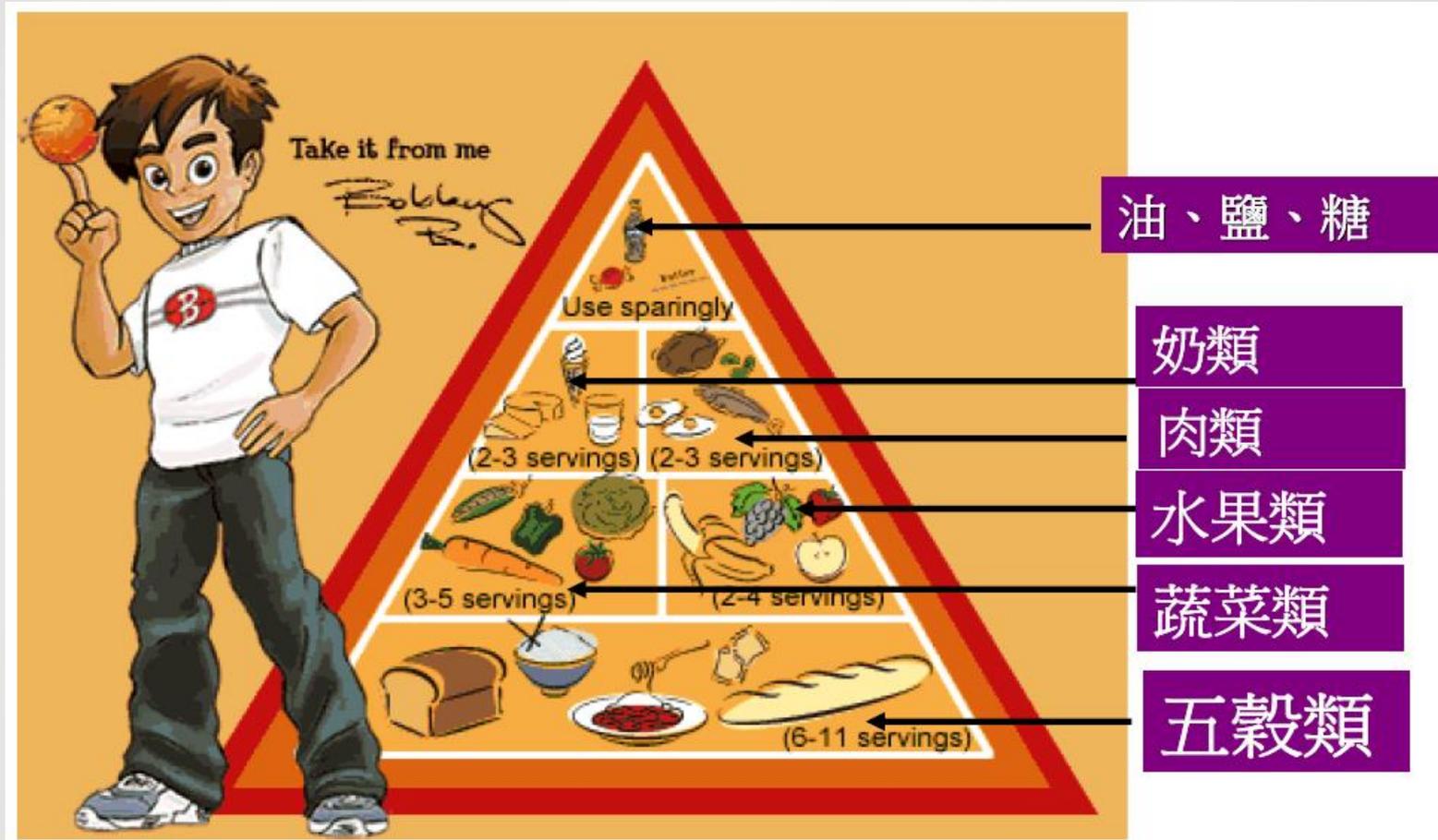
防止高血壓發作

- 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

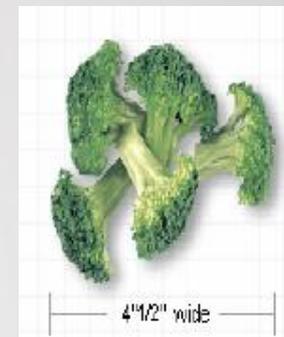
- 低鹽飲食
 - 選擇低鹽、低脂食品
- 低脂飲食
 - 多用少油、去皮、清蒸、炆炖等烹調方法
 - 多吃新鮮蔬菜和水果
- 少吃含鹽份高的食物
 - 調味醬料：豉油、蝦醬、蠔油、花生醬
 - 加工食物：罐頭、火腿、煙肉、香腸、芝士
 - 醃製食物：臘腸、鹹蛋、燒味、鹹魚
 - 零食：薯片、涼果

健康飲食金字塔



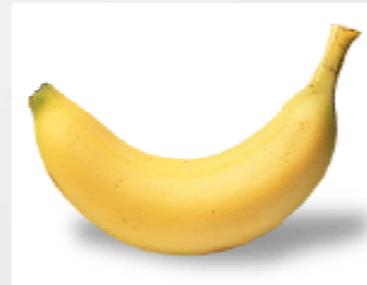
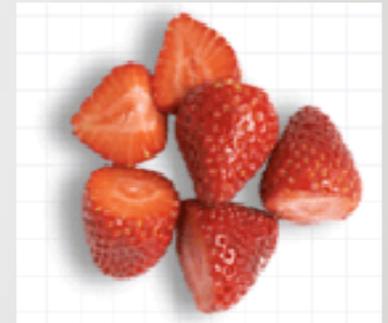
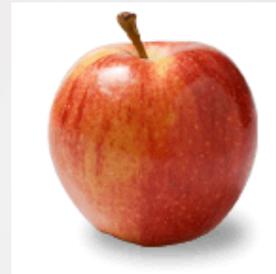
蔬菜類

- 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）×70%＝標準體重
女性：（身高cm－70）×60%＝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

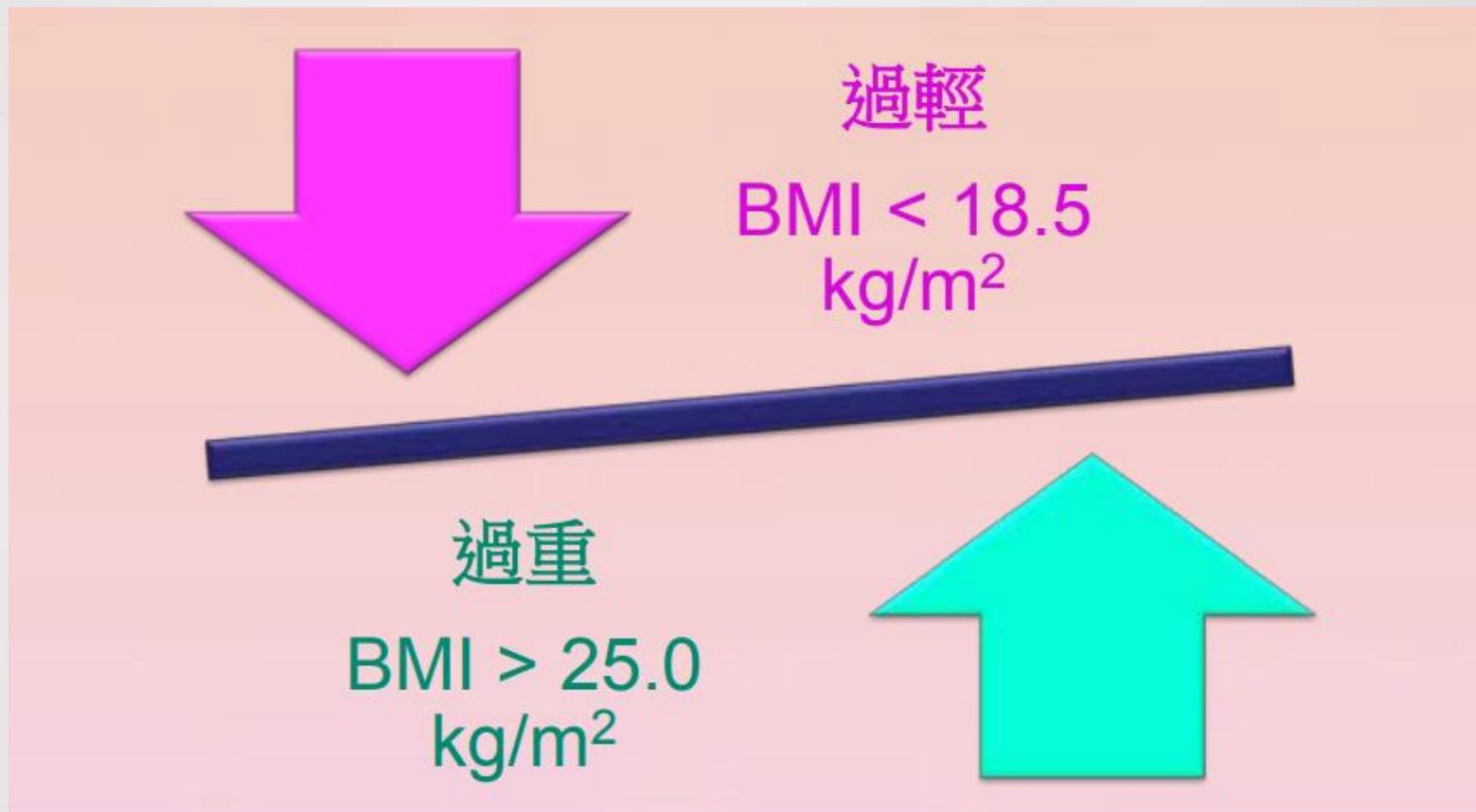
- Body Mass Index (BMI)
- = 體重(公斤) ÷ [身高(米)X身高(米)]
- 例子
- 體重: 70 (公斤), 身高 1.76(米)
- $BMI = 70 \div (1.76 \times 1.76)$
- = 22.6 kg/m²

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)

$$= \{ \text{體重 (公斤)} \} \div \{ \text{高度}^2 \text{ (米)} \}$$

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簿

| 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簿

| 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窒息症的病人，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