

老年人的“万一”

健康篇

(二)



老年人的“万一”

健康篇

(二)

Laonianren de Wanyi



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

老年人的“万一”. 健康篇. 2 / 上海市老年教育普及教材编写委员会编. —上海: 上海教育出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5444-6464-2

I. ①老… II. ①上… III. ①老年人—生活—通俗读物②老年人—保健—通俗读物 IV. ①Z228.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159067号

老年人的“万一”

——健康篇(二)

上海市老年教育普及教材编写委员会 编

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海市永福路 123 号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	常熟华顺印刷有限公司
开 本	700×1000 1/16 印张 6.75
版 次	2015 年 9 月第 1 版
印 次	2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-6464-2/G·5314
定 价	26.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方



本书编写组

主 编：谢 晶 李昊伟

漫画设计：蔡春光 沈筱旻 谢 晶

顾鼎夫 毛明珠 李壮壮

指 导：杨秉辉

合作机构

上海飞果信息技术有限公司

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材，丰富老年学习资源，建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求，在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下，由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”，共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性及示范性的老年教材；建设一批可供老年学校选用的教学资源；完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街（镇）及以下老年学校，适当兼顾市、区老年大学的教学需求，力求普及与提高相结合，以普及为主；通用性与专门化相兼顾，以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽量根据老年人学习的特点进行编排，在知识内容融炼的前提下，强调基础、

实用、前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包含若干教材系列，如“老年人万一系列”“中医与养生系列”“孙辈亲子系列”“老年人心灵手巧系列”“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上,充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”，届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”“听书”“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

编者的话

俗话说得好：不怕一万就怕万一。随着年龄日渐增长，老年朋友们在日常生活中难免会遇到形形色色的问题，比如突发疾病、意外受伤等很多意想不到又挑战心智的事，老年人经常会不知所措。尤其在健康方面，有慢性病的老人万一遇到突发情况，第一反应就是害怕紧张，万一遇到危及生命的事情更是慌到手脚发抖。怎样应对生活中的突发情况呢？掌握简单的小知识，让我们遇到突发情况时能沉着冷静地处理。

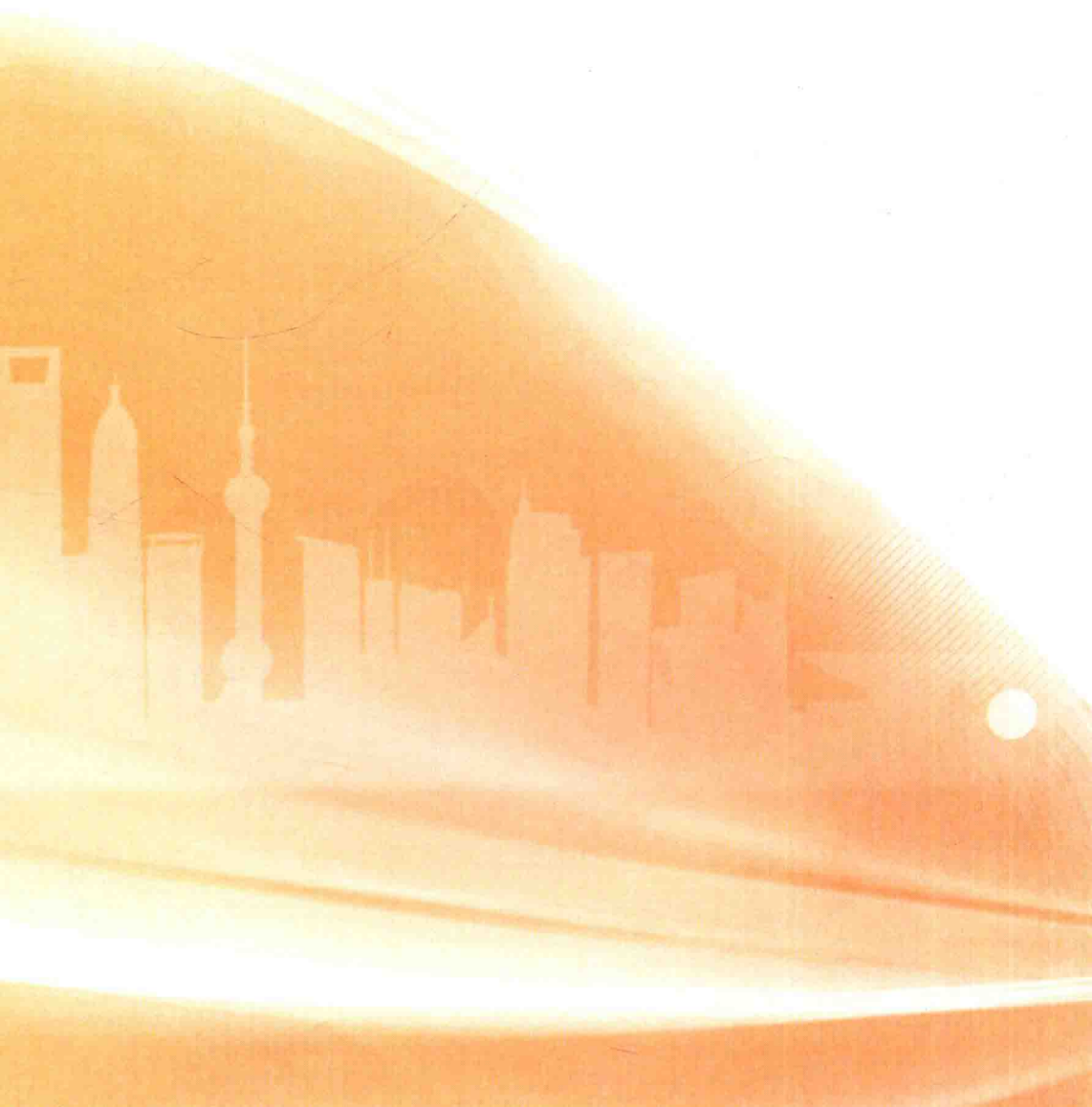
在针对老年朋友遇到突发情况编写的三本知识书《健康篇》《安全篇》《生活篇》出版之后，万教授再次出山，帮助老人用相关的基础知识武装自己、保护自己；让每个老人在突发事件的第一时间采取正确的应对方式保护自己。

万教授教老年朋友们掌握最简单的小知识，万一生活中遇到零零碎碎的麻烦都能自己简单解决和处理，减少子女和他人的压力。同时还可以帮助

其他老人在生活中遇到突发情况时能够应急处理。

“万一”系列编写团队在教材编写过程中可能还有不足的地方，我们将继续学习并为老人们提供更好更实用的学习内容。

特此感谢杨秉辉教授对《健康篇（二）》编写的指导。



目录

第一节	万一突发状况，小小医药箱帮大忙！	/1
第二节	万一突发心绞痛怎么办？	/7
第三节	万一突然胸痛怎么办？	/12
第四节	万一洗澡时突然晕倒怎么办？	/18
第五节	万一饭后腹泻怎么办？	/23
第六节	万一误吞洗碗用钢丝球的残渣怎么办？	/27
第七节	万一突然流鼻血怎么办？	/31
第八节	万一沙尘入眼怎么办？	/36
第九节	万一腿抽筋怎么办？	/41
第十节	万一皮肤干燥瘙痒，常冲澡有用吗？	/45

第十一节	万一经常失眠怎么办?	/51
第十二节	万一小虫入耳怎么办?	/57
第十三节	万一突然恶心、呕吐怎么办?	/62
第十四节	万一突然头痛怎么办?	/67
第十五节	万一脚踝扭伤怎么办?	/72
第十六节	万一突然牙痛怎么办?	/78
第十七节	万一食物中毒了怎么办?	/83
第十八节	万一落枕怎么办?	/89
第十九节	万一被刺、玻璃、铁钉刺伤怎么办?	/93

第一节

万一突发状况，小小医药箱帮大忙！



情景案例

年纪大了，别的不求，只求自己和家人平平安安，健健康康。俗话说：不怕一万就怕万一。为应对突发事件，我们需要做好哪些准备呢？



合理准备，
学习知识，
未雨绸缪！



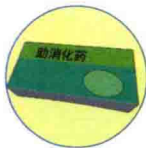
解决方案

1

准备家庭小药箱，根据家庭成员的身体状况购买、储备药品。一般情况下，我们要准备解热、止痛、止泻、消炎和助消化的药物，以及碘酒、红药水、烫伤膏、止痒清凉油和创可贴等。



解热药



助消化药



止痛药



碘酒



止泻药



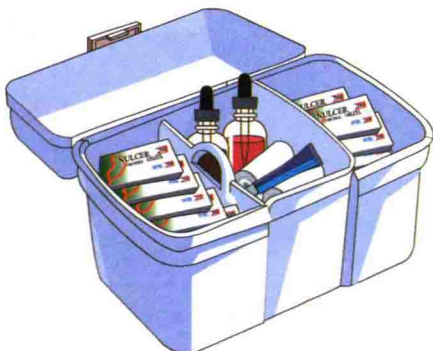
红药水



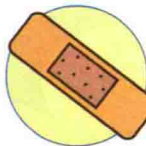
消炎药



烫伤膏



止痒清凉油



创可贴

2

如果家中有患有高血压、冠心病或糖尿病的老人，应该根据医嘱，在家里常备治疗这些疾病的药物，并准备好血压仪或血糖仪。

高血压、冠心病、
糖尿病



治疗药物



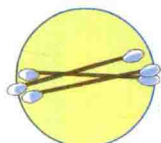
血压仪



血糖仪

3

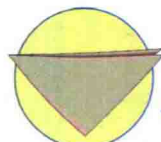
除此之外，还应准备好体温计、医用剪刀和镊子、消过毒的纱布和棉棒以及一条一米左右的大三角巾，这些都是急救时常用的物品。



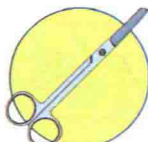
棉棒



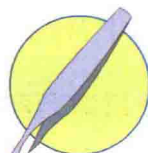
体温计



大三角巾



医用剪刀



医用镊子



消过毒的纱布



4



老药



新药

购买药物时，要选择副作用较少的老药。这一类药物的副作用一般在说明书中都有明确的说明，比较容易发现和预防。而新药上市时间短，有可能会有一些意外的不良反应，因此不适合家庭备用。

5



口服药



外用药



注射药物

同时，应当尽量选择口服药和外用药，因为这类药物疗效稳定，且用法简单；在没有医嘱的情况下，最好别买注射药物。

小贴士

家庭小药箱中，除了个别需要长期服用的药品之外，其他药不需要备太多，一般够三五天的剂量即可，以免造成失效浪费。在对症买药的同时，还应该妥善保存药物。那么，我们该怎么储存家里的药物呢？

1. 家庭存放的药物最好分别装入棕色瓶内，将瓶盖拧紧，放在避光、干燥、阴凉的地方，以防变质失效。

2. 一些容易受温度影响的药物，应当放在冰箱的冷藏室内保存；而酒精、碘酒等外用药物，应注意密封保存。

3. 口服药和外用药要分开存放，以免拿错。

4. 注意药物的有效期和失效期。一般药品上均标注了有效期和失效期，超过有效期的药品不能使用，以免产生不良后果。



多知道点

还要注意药物的相互作用。两种以上药物同时服用，彼此可产生反应，有时可使其中一种药物降低药效或引起不良反应。如青霉素类和四环素族合用，其抗菌效力不及单独使用。土霉素等肠道杀菌药与整肠生同时服用，会使整肠生失效，因为整肠生是一种双歧杆菌制剂，可调节肠道菌丛失调。因此若要一次同服数种药物时，应经医生或药剂师指导，以免因药物的相互作用而失效。



小练一下

选择题

准备家庭小药箱时，哪一种药最好别买？

- A. 副作用少的老药
- B. 外用药和口服药
- C. 注射药物

正确答案：C. 注射药物。

判断题

家庭小药箱中，储备药就应该储备得越多越好？

- A. 对的
- B. 不对

正确答案：B. 不对。家庭小药箱中，除了个别需要长期服用的药之外，其他药不需要备太多，一般够三五天的剂量即可，以免造成失效浪费。