



中国疾病预防控制中心健康教育所 组织编写



城乡健康促进丛书

CHENGXIANG JIANKANG CUJIN CONGSHU

常见病

家庭护理



魏南方 主编



家庭护理必备
健康教育者工作必备



化学工业出版社
生物·医药出版分社

中国疾病预防控制中心健康教育所 组织编写



城乡健康促进丛书

CHENGXIANG JIANKANG CUJIN CONGSHU

常见病家庭护理



魏南方 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书主要介绍了常见病、多发病的家庭护理方法,包括用药指导、饮食调理、日常护理和康复锻炼以及意外伤害护理等方面内容,可以随时为读者解答在常见病家庭护理过程中遇到的难题和困扰。本书内容丰富,通俗易懂,指导性、实用性较强,既可作为常见病患者家庭调养与护理的必备书,又可作为社区健康教育的宣读素材。

图书在版编目(CIP)数据

常见病家庭护理/魏南方主编. —北京:化学工业出版社, 2008. 5

(城乡健康促进丛书)

ISBN 978-7-122-02385-8

I. 常… II. 魏… III. 常见病-护理 IV. R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036757 号

责任编辑:蔡红 邱飞婵
责任校对:吴静

装帧设计:于兵

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张 8 $\frac{1}{4}$ 字数 142 千字
2008 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888 (传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:16.00 元

版权所有 违者必究

前 言

21 世纪, 家庭护理、自我护理将成为一个发展趋势。家庭护理是护理的一个组成部分, 是对患者实施非住院护理的一种方法, 它每时每刻都在提醒我们如何关心和照顾身边的人。有了家庭护理知识, 也会让身边的亲人朋友时刻被幸福笼罩, 无处不在感受护士般关怀。学习家庭护理的基本知识、基本技能, 就是经营自身健康资源的重要手段之一。

本书涵盖了日常生活中的一般护理常识、用药知识、饮食和营养、常见疾病护理、传染病护理、妇幼保健及疾病护理、老人护理、意外伤害护理等方面的保健知识和护理技术, 是一本适于广大群众的、便于学习和掌握的科普读物。家庭护理知识的普及, 有助于提高城乡居民的自我护理知识和技术, 养成良好的健康生活方式, 促进自我保健与自我护理能力的提高, 为延长人们的寿命、提高生活质量发挥应有的作用。

愿您和家人幸福安康!

编者
2008 年 4 月

目 录

第一章 自我体征会观察	1
什么是体重指数? 怎样计算标准体重?	1
人体的正常体温是多少?	2
怎样测量体温?	2
测量体温时应注意哪些问题?	3
腋温测量不准确的原因有哪些?	4
什么是发热? 怎样划分发热的程度?	4
正常脉搏是多少?	5
怎样测量脉搏?	6
怎样数呼吸?	6
正常血压是多少?	7
怎样使用水银血压计测量血压?	8
怎样使用臂式电子血压计测量血压?	9
怎样使用腕式电子血压计测量血压?	10
如何选购家用电子血压计?	10
正常尿液是怎样的? 如何判断排尿异常?	12
正常粪便是怎样的? 如何判断排便异常?	12
头发的作用与特点是什么?	13
怎样护理头发?	14

皮肤的作用与特点是什么？	15
怎样护理皮肤？	16
口腔的作用与特点是什么？	17
怎样护理口腔？	18
什么是健康指甲？	19
怎样护理指甲？	20

第二章 家里有药学会用

什么是处方药？	21
什么是非处方药？	21
怎样识别药品的生产批号、有效期和失效期？ ...	22
家庭中应常备哪些药品？	22
家庭中的药品应怎样保管？	24
家庭常用药物的给药途径有哪些？	25
什么时间用药效果最好？	27
怎样合理使用抗生素？	28
为什么应该正确使用解热镇痛药？	29
怎样合理使用润喉片？	30
怎样正确滴用眼药水？	32
皮肤病患者使用外用药时应注意哪些问题？	33
如何进行坐浴护理？	34
如何选择家庭处理伤口敷料？	35
如何正确应用创可贴？	36
癌症患者如何规范使用止痛药物？	37

小儿常用的给药方法有哪些？	38
如何做到小儿基本用药安全？	39
怎样煎中药？	41
煎服中药的禁忌是什么？	44
服用中药应注意什么？	44
服中药后应注意什么？	46

第三章 缓解病症有妙招

怎样按摩减轻头痛？	48
怎样自我按摩促进颈椎病康复？	49
怎样自我按摩缓解高血压？	50
怎样自我按摩治疗慢性疲劳综合征？	51
怎样用按摩穴位治失眠？	52
怎样用按摩法治疗鼻炎？	53
怎样做腰背部保健按摩？	54
怎样用自我按摩治疗便秘？	56
便秘伴腹痛时如何按摩治疗？	58
如何运动治疗肩周炎？	58
如何自我治疗耳痛？	60
如何自我治疗牙痛？	60
如何自我治疗咽痛？	61
如何自我治疗鼻出血？	61

第四章 食物是最好的医药

怎样做到限量食盐?	63
流感患者的饮食需要注意什么?	64
慢性支气管炎患者如何调理饮食?	64
支气管哮喘患者的饮食宜忌有哪些?	65
胃溃疡患者饮食疗养要注意哪些问题?	66
胃炎患者如何进行调节饮食?	67
肝炎患者有哪些饮食禁忌?	68
病毒性肝炎患者的饮食有哪些注意事项?	69
如何搭配脂肪肝患者的饮食?	70
高血压病患者的饮食原则是什么?	71
高脂血症患者应该如何合理饮食?	72
脑出血患者如何进行合理饮食?	73
心力衰竭患者应该如何合理饮食?	74
糖尿病患者的饮食要注意什么?	75
糖尿病患者的食物选择和禁忌有哪些?	77
甲状腺功能亢进症患者的饮食需注意什么?	79
痛风患者应该如何合理饮食?	79
癌症患者如何合理饮食?	81
癌症患者化疗期间的饮食如何调理?	81
癌症患者放疗期间的饮食如何调理?	83
骨折患者如何合理饮食?	85
痔瘻术后患者的饮食宜忌有哪些?	86

如何护理低热反复的患者？	88
如何做慢性支气管炎的家庭护理？	88
怎样护理肺气肿患者？	89
慢支肺气肿患者的康复护理要点是什么？	91
怎样护理肺心病患者？	93
怎样护理支气管哮喘及哮喘持续状态患者？	95
家庭中怎样急救急性心肌梗死患者？	97
家庭中怎样急救脑出血患者？	98
如何做脑出血患者的家庭护理？	99
偏瘫患者的家庭康复原则是什么？	101
长期卧床患者怎样防止褥疮？	102
如何护理癫痫患者？	103
怎样护理高血压病患者？	104
使用降压药的原则是什么？	105
服用降压药应注意什么？	106
高血压伴有便秘时如何按摩治疗？	107
血压偏低怎么办？	108
怎样护理冠心病患者？	108
怎样护理慢性心功能不全患者？	109
如何护理病毒性心肌炎患者？	110
便秘时如何护理？	111
怎样护理腹泻患者？	112
如何护理胃痛患者？	114
怎样护理急性胃炎患者？	115

如何护理慢性胃炎患者?	116
消化性溃疡患者如何自我护理?	116
怎样护理急性胃肠炎患者?	117
怎样护理肝硬化患者?	117
如何护理慢性胰腺炎患者?	118
如何护理慢性胆囊炎患者?	119
如何护理高脂血症患者?	120
如何护理贫血患者?	121
怎样治疗与护理缺铁性贫血患者?	122
怎样护理正在接受血液透析的患者?	124
怎样治疗与护理尿路感染患者?	126
怎样护理前列腺增生患者?	127
如何护理甲状腺功能亢进症患者?	128
糖尿病是怎样分型的?	129
怎样护理糖尿病患者?	130
怎样给糖尿病患者注射胰岛素?	133
糖尿病患者怎样进行运动治疗?	136
家庭怎样护理系统性红斑狼疮患者?	137
如何护理类风湿关节炎患者?	139
怎样护理痛风患者?	140
怎样防治肩周炎以及如何护理肩周炎患者?	141
怎样护理腰痛患者?	143
怎样治疗和护理颈椎病患者?	144
怎样预防落枕以及如何护理落枕患者?	145

怎样护理骨折患者?	147
怎样治疗与护理骨质疏松症患者?	148
骨质疏松症慢性疼痛该怎样护理?	149
怎样护理手足癣患者?	150
怎样护理湿疹患者?	151
静脉曲张患者如何自我护理?	151
如何护理荨麻疹患者?	152
如何做好癌症患者的家庭护理?	153
如何做好乳腺癌患者放疗和化疗期间的家庭 护理?	155
口腔颌面部肿瘤患者如何护理?	156
鼻咽癌患者放疗期间如何进行自我护理?	157
放疗期间如何护理局部皮肤?	160
怎样护理肝炎患者?	162
家有“三阳”患者怎么办?	162
怎样治疗与护理流感患者?	163
如何护理流行性腮腺炎患者?	164
怎样护理细菌性痢疾患者?	165
怎样做好麻疹患儿的家庭护理?	167
如何护理淋病患者?	168
怎样护理急、慢性结膜炎患者?	169
水痘患儿的家庭护理应注意什么?	170
护理肺结核患者应注意什么?	171
猩红热患儿的家庭护理应注意什么?	171

第六章 特殊人群常见病护理	174
小儿鼻出血的家庭护理要点是什么?	174
小儿感冒该如何护理?	175
怎样护理急性化脓性中耳炎患儿?	175
婴幼儿鹅口疮应如何护理?	176
怎样护理发热患儿?	177
如何护理贫血的小儿?	179
怎样护理小儿腹泻?	179
湿疹的家庭护理注意事项是什么?	180
小儿癫痫的家庭护理要点是什么?	180
小儿肺炎该如何护理?	181
怎样护理患支气管炎的小儿?	183
如何护理流涎的小儿?	185
如何护理惊厥的小儿?	185
如何预防痄子?	187
小儿被蚊虫叮咬后如何护理?	187
小儿呕吐该如何护理?	188
新生儿鼻子不通气时如何护理?	189
小儿近视眼时如何护理?	190
怎样护理佝偻病小儿?	191
如何护理白血病患儿?	191
儿童多动症如何护理?	192
怎样护理妊娠期心脏病患者?	193
如何护理缺乳产妇?	194

产褥期该如何护理?	195
妇女更年期应注意什么?	195
如何护理骨折的老年患者?	197
如何护理老年肺心病患者?	198
家庭该如何护理痴呆老人?	199
白内障患者如何自我护理?	200
老花眼者如何自我护理?	200

第七章 意外伤害护理 202

小儿外伤掉牙应如何紧急护理?	202
中暑时如何紧急护理?	203
冻伤后如何紧急护理?	204
氨水中毒如何紧急护理?	205
菜刀切伤如何紧急护理?	205
酸、碱溶液溅入眼内如何紧急护理?	206
晕厥时如何紧急护理?	207
鼓膜外伤如何紧急护理?	207
破损伤口应如何紧急护理?	208
被猫狗咬伤后如何紧急护理?	209
如何紧急护理被烧伤者?	210
如何紧急护理被炸伤者?	211
被蜂蜇伤后如何紧急护理?	211
喉痉挛如何紧急护理?	212
游泳时腿肚抽筋如何自我紧急护理?	212

外耳道有异物时如何紧急护理?	212
被蜈蚣咬伤后如何紧急护理?	213
农药中毒时如何紧急护理?	214
煤气中毒时如何紧急护理?	215
被毒蛇咬伤后如何紧急护理?	215
烫伤应该如何紧急护理?	216
小关节扭伤如何紧急护理?	218
食物中毒如何紧急护理?	218
车祸受伤后如何紧急护理?	220
有人溺水时如何紧急护理?	220
鱼刺卡住喉咙如何紧急护理?	221

第八章 术后康复和护理

中耳炎术后如何护理?	223
鼻部手术后如何护理?	224
小儿腭裂术后如何进行言语训练?	224
四肢骨折后如何正确锻炼?	226
股骨颈骨折后如何做功能锻炼?	227
胃切除术后如何护理?	228
腰椎间盘突出症术后如何锻炼?	229
腰椎间盘突出症术后如何护理?	232
断指再植术后早期如何功能锻炼?	233
如何行肩关节置换术后康复锻炼?	235
髋关节置换术后如何锻炼?	236

全膝关节置换术后如何进行康复锻炼?	237
剖宫产术后如何自我护理?	238
包皮环切术后如何护理?	239
痔疮术后如何锻炼肛门功能防止复发?	240
脑性瘫痪术后如何锻炼?	241
神经外科术后的患者如何护理?	242
癌症患者术后如何锻炼?	243
乳腺癌术后如何锻炼手臂?	243
怎样护理结肠癌术后的患者?	245

第一章 自我体征会观察



什么是体重指数？怎样计算标准体重？

体重指数是通过计算人体身高与体重之间的比值大小来判断是否发生肥胖的一种方法。测量人体体重指数的方法有许多种，使用比较多的体重指数测量法是QUETELET指数法，亦称体重质量指数，简称体重指数（body mass index, BMI）。人有胖瘦之分，体重过轻则为瘦，过重则为胖，衡量胖瘦的标准参照值，称为标准体重。较普遍采用的计算方法有两种，一种是：
（成年）标准体重（千克）= [身高（厘米）- 100] × 0.9；
另一种是：男性标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105；
女性标准体重（千克）= 身高（厘米）- 100。以上两种计算方法，基本已被广泛采用。

另外，最近还推出一种计算中国人理想体重的方法：北方人理想体重 = [身高（厘米）- 150] × 0.6 + 50（千克）；南方人理想体重 = [身高（厘米）- 150] × 0.6 + 48（千克）。这一计算方法，比较适合南北地区中国人。

儿童标准体重的计算，简便的方法是：1~6个月的标准体重（千克）= [出生体重（千克）+ 月龄] × 0.6；

7~12个月的标准体重(千克)=[出生体重(千克)+月龄]×0.5; 1岁以上的标准体重(千克)=(8+年龄)×2。

但是, 由于人的体重与许多因素有关, 不同人体之间有差异, 一天不同的时间内也会有一定变化, 加之所处地理位置(如地心引力的原因)、季节、气候、自身情况的不同, 对体重也有一定影响, 因而很难完全符合标准体重。也就是说, 难以用一个恒定值来表示, 而应当是一个数值范围, 我们把这个数值范围称之为正常值, 一般在标准体重±10%以内的范围。超过这一范围, 就可称为异常体重。



人体的正常体温是多少?

人体的温度称体温, 测量体温一般常用3个部位, 即口腔、腋窝及肛门。人体的正常体温: 在肛门处测量的温度(肛温)为36.5~37.5℃; 在口腔处测量的温度(口温)为36.2~37.3℃; 在腋窝处测量的温度(腋温)为35.9~37.2℃。



怎样测量体温?

测量体温时, 要先把体温计上的水银柱甩到35℃以下, 用棉花蘸乙醇(酒精)擦拭消毒后再用。测量口腔体温时, 体温计要在舌下放3分钟; 测量腋下温度时, 要先擦去腋窝的汗, 再将体温计的水银端放在腋窝深处并贴紧皮肤, 夹紧, 3~10分钟后取出看结果。测量肛门温度时, 要先在体温计前端涂上润滑剂, 将体温