

● 梁春英 主编

家庭护理指南

Jiating Huli Zhinan



金盾出版社

家庭护理指南

主 编

梁春英

副主编

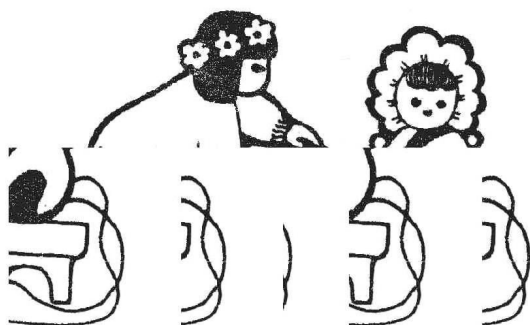
宁 彦 王琳琳

编著者

梁春英 李维荣 王 征 商进荣

刘彩云 卢 燕 宁 彦 王琳琳

盈 君 丹桂平



金盾出版社

内 容 提 要

本书分为十七个部分,详细介绍了家庭护理知识和现场急救方法,以及各科常见疾病的家庭护理措施,并配有部分操作图解,给家庭护理人员以全方位的指导,适合患者亲属和家庭及医院护工阅读。

图书在版编目(CIP)数据

家庭护理指南/梁春英主编;宁彦,王琳琳副主编. —北京:金盾出版社,2008. 11

ISBN 978-7-5082-5261-2

I. 家… II. ①梁…②宁…③王… III. 家庭—护理 IV. R473. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 130036 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:200 千字

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

得了病,对于个人和家庭来说都是一种不幸。但是,只要能得到及时、正确的治疗和护理,一般都能康复。一个人生病时不仅需要医生的治疗,还需要护士的护理,同时也需要家人在生活上和精神上给予照顾。俗话说:“病需七分治,三分养。”所谓“养”,除了需要患者卧床休养外,主要指其他人给予的生活、饮食、心理等各方面的精心护理和照顾。

很多患者可能不需要住院治疗,或者由于种种原因没有条件住院治疗,需要在家中进行治疗,这时就需要家人了解一些常用的护理知识,掌握基本的护理技术,服务于患者。有的患者虽然已经住院,但因病情较重,生活不能自理,同样需要家人协助医生、护士进行治疗和护理。

编写本书的目的,旨在帮助读者了解一些常见疾病的基本知识、治疗要点和家庭护理措施,及早减轻和解除患者的痛苦,使患者尽早康复,从而减轻家庭负担。

本书分为十七个部分,较为详细地介绍了多种常见疾病的护理知识和行之有效的家庭护理措施,某些操作配有插图。其内容力求深入浅出,通俗易懂,科学实用,以供患者的家人及医院护工阅读参考。本书在编写过程中参考了许多文献资料,在此特向有关作者表示感谢。

梁春英



一、家庭常用护理方法和操作技术	(1)
(一)体温测量法	(1)
(二)脉搏测量法	(2)
(三)血压测量法	(3)
(四)局部热敷法	(4)
(五)局部冷敷法	(4)
(六)乙醇(酒精)擦浴法	(5)
(七)滴眼药法	(5)
(八)滴耳药法	(6)
(九)滴鼻药法	(6)
(十)催吐法	(7)
(十一)简易通便法	(8)
(十二)灌肠法	(9)
(十三)干硬粪块手指抠挖法	(9)
(十四)前列腺按摩法	(11)
(十五)肛门坐浴法	(12)
(十六)口腔护理	(12)
(十七)昏迷护理	(13)
(十八)高热护理	(15)
(十九)拔牙后自我护理	(16)
(二十)简单换药术	(16)



(二十一)压疮的预防和护理	(17)
(二十二)肿瘤化疗的护理	(19)
(二十三)常用止痛药的用法	(19)
(二十四)癌症疼痛三步阶梯给药止痛法	(20)
二、家庭或现场紧急情况处理	(21)
(一)晕厥的紧急处理	(21)
(二)醉酒的紧急处理	(21)
(三)心绞痛的紧急处理	(22)
(四)抽搐的紧急处理	(23)
(五)中暑的紧急处理	(23)
(六)触电的紧急处理	(24)
(七)淹溺的急救	(25)
(八)窒息的紧急处理	(26)
(九)外伤紧急止血	(27)
(十)外伤简单包扎	(28)
(十一)骨折的现场固定	(30)
(十二)脊柱损伤的搬运	(33)
(十三)烧烫伤的紧急处理	(34)
(十四)蛇咬伤的紧急处理	(35)
(十五)蜇伤的紧急处理	(36)
(十六)输液反应的紧急处理	(37)
(十七)重症变态反应的紧急处理	(37)
(十八)大咯血的紧急处理	(38)
(十九)呼吸骤停的紧急处理	(39)
(二十)心跳骤停的紧急处理	(40)
三、急性传染病的护理	(42)
(一)流行性感冒的护理	(42)
(二)细菌性痢疾的护理	(43)



(三)病毒性肝炎的护理	(47)
(四)麻疹的护理	(48)
(五)风疹的护理	(50)
(六)水痘的护理	(50)
(七)白喉的护理	(51)
(八)百日咳的护理	(53)
(九)疟疾的护理	(54)
(十)流行性脑脊髓膜炎的护理	(55)
(十一)流行性乙型脑炎的护理	(57)
(十二)脊髓灰质炎的护理	(59)
(十三)流行性腮腺炎的护理	(60)
(十四)流行性出血热的护理	(62)
(十五)猩红热的护理	(63)
四、呼吸系统疾病的护理	(65)
(一)急性上呼吸道感染的护理	(65)
(二)急性支气管炎的护理	(66)
(三)大叶性肺炎的护理	(67)
(四)慢性支气管炎的护理	(69)
(五)支气管哮喘的护理	(70)
(六)支气管扩张症的护理	(71)
(七)肺气肿的护理	(73)
(八)脓胸的护理	(74)
(九)肺结核的护理	(76)
(十)结核性胸膜炎的护理	(77)
(十一)肺癌的护理	(79)
五、心血管系统疾病的护理	(81)
(一)动脉粥样硬化的护理	(81)
(二)心绞痛的护理	(83)



(三)心肌梗死的护理	(84)
(四)原发性高血压的护理	(86)
(五)心肌炎的护理	(88)
(六)慢性肺源性心脏病的护理	(89)
(七)感染性心内膜炎的护理	(90)
(八)心血管神经官能症的护理	(92)
六、消化系统疾病的护理	(93)
(一)急性胃炎的护理	(93)
(二)急性肠炎的护理	(94)
(三)慢性胃炎的护理	(95)
(四)消化性溃疡的护理	(96)
(五)肝硬化的护理	(97)
(六)原发性肝癌的护理	(98)
(七)急性胰腺炎的护理	(100)
(八)溃疡性结肠炎的护理	(101)
(九)功能性消化不良的护理	(103)
(十)肠易激综合征的护理	(104)
七、泌尿系统疾病的护理	(105)
(一)急性膀胱炎的护理	(105)
(二)急性肾盂肾炎的护理	(106)
(三)急性肾小球肾炎的护理	(107)
(四)慢性前列腺炎的护理	(108)
(五)前列腺增生症的护理	(109)
八、脑血管疾病的护理	(112)
(一)短暂性脑缺血发作的护理	(112)
(二)脑血栓形成的护理	(113)
(三)脑出血的护理	(114)
(四)血管性痴呆的护理	(116)



九、内分泌及代谢性疾病的护理	(117)
(一)甲状腺功能亢进症的护理	(117)
(二)糖尿病的护理	(118)
(三)单纯性肥胖症的护理	(120)
(四)高脂血症的护理	(121)
十、风湿性疾病与结缔组织病的护理	(122)
(一)风湿热的护理	(122)
(二)类风湿关节炎的护理	(123)
(三)强直性脊柱炎的护理	(124)
十一、理化因素性疾病的护理	(126)
(一)中暑的护理	(126)
(二)电击伤的护理	(127)
(三)溺水的护理	(129)
十二、肛门直肠疾病的护理	(131)
(一)痔的护理	(131)
(二)肛裂的护理	(132)
(三)肛门周围脓肿的护理	(134)
十三、颈肩腰腿痛的护理	(135)
(一)颈椎病的护理	(135)
(二)肩关节周围炎的护理	(136)
(三)腰椎间盘突出症的护理	(138)
(四)增生性关节炎的护理	(139)
(五)急性腰肌扭伤的护理	(140)
(六)慢性腰肌劳损的护理	(141)
(七)足跟痛症的护理	(142)
十四、妇产科疾病的护理	(144)
(一)痛经的护理	(144)
(二)经前期综合征的护理	(145)



(三)外阴炎的护理	(146)
(四)滴虫性阴道炎的护理	(146)
(五)真菌性阴道炎的护理	(147)
(六)细菌性阴道炎的护理	(148)
(七)老年性阴道炎的护理	(149)
(八)前庭大腺炎的护理	(150)
(九)外阴瘙痒症的护理	(151)
(十)慢性宫颈炎的护理	(152)
(十一)慢性盆腔炎的护理	(153)
(十二)更年期综合症的护理	(154)
(十三)妊娠剧吐的护理	(156)
(十四)妊娠高血压综合症的护理	(157)
(十五)产褥期的护理	(159)
(十六)产褥感染的护理	(161)
(十七)乳头皲裂的护理	(163)
(十八)功能失调性子宫出血的护理	(163)
(十九)子宫脱垂的护理	(165)
(二十)阴道壁脱垂的护理	(166)
(二十一)乳腺囊性增生症的护理	(167)
十五、儿科疾病的护理	(169)
(一)新生儿的护理	(169)
(二)早产儿的护理	(170)
(三)新生儿脐炎的护理	(171)
(四)新生儿腹泻的护理	(172)
(五)新生儿脓疱病的护理	(173)
(六)新生儿惊厥的护理	(175)
(七)新生儿破伤风的护理	(176)
(八)新生儿硬肿症的护理	(178)



(九)小儿急性上呼吸道感染的护理	(179)
(十)小儿急性喉炎的护理	(180)
(十一)小儿急性支气管炎的护理	(181)
(十二)小儿支气管肺炎的护理	(182)
(十三)婴幼儿腹泻的护理	(184)
(十四)肠痉挛的护理	(185)
(十五)小儿蛲虫病的护理	(186)
(十六)小儿营养不良的护理	(187)
(十七)小儿单纯肥胖症的护理	(188)
(十八)小儿疱疹性口腔炎的护理	(189)
(十九)小儿厌食症的护理	(190)
(二十)小儿便秘的护理	(191)
(二十一)营养性巨细胞性贫血的护理	(193)
(二十二)营养性小细胞性贫血的护理	(194)
(二十三)小儿急性肾小球肾炎的护理	(195)
(二十四)小儿肾病综合征的护理	(197)
(二十五)蚕豆病的护理	(199)
(二十六)小儿癫痫的护理	(200)
(二十七)儿童多动症的护理	(202)
(二十八)小儿龋齿病的护理	(204)
(二十九)小儿急性扁桃体炎的护理	(205)
(三十)小儿急性化脓性中耳炎的护理	(207)
(三十一)婴儿湿疹的护理	(209)
(三十二)尿布皮炎的护理	(210)
(三十三)小儿疥子的护理	(211)
(三十四)小儿维生素 A 缺乏病的护理	(212)
(三十五)小儿维生素 B ₁ 缺乏病的护理	(213)
(三十六)小儿维生素 C 缺乏病的护理	(214)



(三十七)小儿病毒性脑炎的护理.....	(215)
(三十八)小儿化脓性脑膜炎的护理.....	(217)
十六、口腔眼耳鼻咽喉疾病的护理	(220)
(一)牙本质过敏症的护理.....	(220)
(二)成人龋齿的护理.....	(221)
(三)牙龈炎的护理.....	(223)
(四)牙周炎的护理.....	(224)
(五)急性根尖周围炎的护理.....	(226)
(六)慢性根尖周围炎的护理.....	(227)
(七)牙髓病的护理.....	(228)
(八)急性结膜炎的护理.....	(229)
(九)慢性结膜炎的护理.....	(231)
(十)过敏性结膜炎的护理.....	(232)
(十一)沙眼的护理.....	(233)
(十二)角膜软化症的护理.....	(234)
(十三)慢性泪囊炎的护理.....	(235)
(十四)老年性白内障的护理.....	(236)
(十五)急性化脓性中耳炎的护理.....	(237)
(十六)急性鼻炎的护理.....	(239)
(十七)慢性单纯性鼻炎的护理.....	(240)
(十八)慢性肥厚性鼻炎的护理	(241)
(十九)慢性萎缩性鼻炎的护理.....	(242)
(二十)过敏性鼻炎的护理	(243)
(二十一)鼻出血的护理.....	(244)
(二十二)急性鼻窦炎的护理.....	(245)
(二十三)慢性鼻窦炎的护理.....	(247)
(二十四)急性咽炎的护理.....	(249)
(二十五)慢性咽炎的护理.....	(250)



(二十六)急性扁桃体炎的护理.....	(251)
(二十七)急性喉炎的护理.....	(253)
(二十八)慢性喉炎的护理.....	(254)
十七、皮肤病及性传播疾病的护理	(256)
(一)脓疱疮的护理.....	(256)
(二)丹毒的护理.....	(257)
(三)成人疥子的护理.....	(258)
(四)痤疮的护理.....	(259)
(五)成人湿疹的护理.....	(261)
(六)荨麻疹的护理.....	(262)
(七)带状疱疹的护理.....	(263)
(八)手癣和足癣的护理.....	(265)
(九)脂溢性皮炎的护理.....	(266)
(十)尖锐湿疣的护理.....	(267)
(十一)淋病的护理.....	(268)
(十二)非淋菌性尿道炎的护理.....	(269)
(十三)生殖器疱疹的护理.....	(270)
(十四)疥疮的护理.....	(271)
附录.....	(273)
钡餐造影、B超、CT、磁共振、胃镜、结肠镜检查前 的准备.....	(273)



一、家庭常用护理方 法和操作技术

(一) 体温测量法

1. 口腔测温法 将口表水银端斜放于患者舌下,嘱患者闭嘴勿说话,勿用牙咬体温计(图 1-1)。3~5 分钟后取出体温计,用卫生纸擦净,将表与眼睛齐高,适当转动体温表,阅读体温度数。

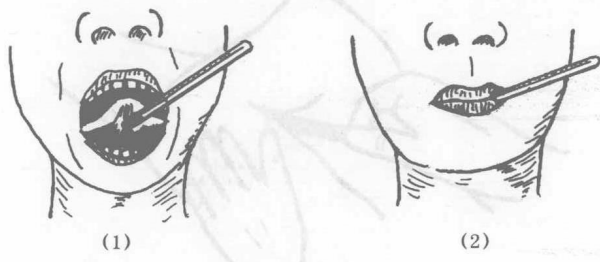


图 1-1 口腔测温法

2. 腋下测温法 患者取舒适坐位或仰卧位,擦干腋下汗液,将腋表的水银端放于腋窝深处,用上臂夹紧体温表(图 1-2),10 分钟后取出。将表与眼睛齐高,适当转动体温表,阅读体温度数。

3. 直肠测温法 患者取侧卧位,推开一侧臀部露出肛门,将肛表水银端轻轻插入肛门 3~4 厘米(儿童约 2.5 厘米,婴儿约 1.2 厘米)。操作者一手始终固定体温表(图 1-3),3~4 分钟后取出肛表,用卫生纸将肛表由表干端向水银端擦净粪便或黏液。将表与眼睛齐高,适当转动体温计,阅读体温度数。

体温计用后先用水清洗,再用酒精棉球擦拭消毒,手握体温计



图 1-2 腋下测温法

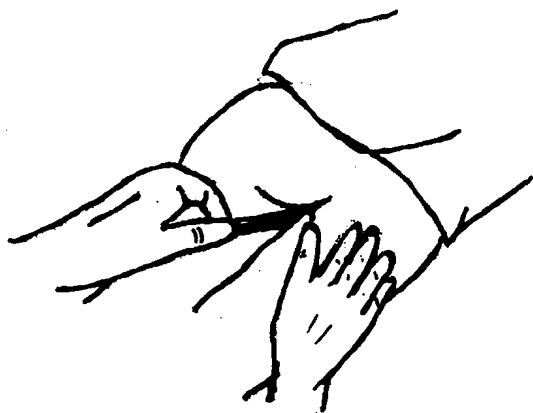


图 1-3 直肠测温法

用腕部力量甩动,使体温计所显示的温度甩至 35°C 以下。注意甩动时不能触及他物,以防损坏体温计。

(二)脉搏测量法

桡动脉是最常用的测量部位,患者可取坐位或平卧位,操作者用右手食指、中指、无名指扪及腕部桡侧的桡动脉搏动处,测量 1



分钟脉搏的搏动次数(图 1-4);有时也可测量颈外动脉,操作者右手食指、中指扪及颈动脉搏动处,测量 1 分钟脉搏的搏动次数(图 1-5)。



图 1-4 桡动脉脉搏测量法

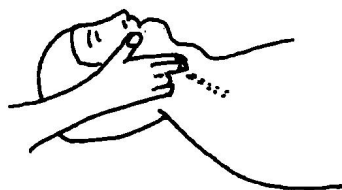


图 1-5 颈动脉脉搏测量法

(三)血压测量法

一般采用上肢血压测量,常用汞柱式血压计和表式血压计。现以表式血压计为例:脱去患者一侧袖子,将血压计的袖带环绕上臂肘上,松紧度以能放入一手指为宜,袖带下缘距肘窝 2~3 厘米,将血压表置于患者心脏同一高度,用手指在患者肘窝内侧扪及肱动脉搏动(图 1-6),将听诊器的膜面放在肱动脉搏动处,并稍固定,使听诊器的膜面紧贴皮肤(图 1-7),听诊器耳塞放入操作者双

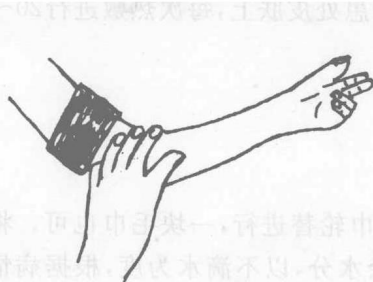


图 1-6 寻找肱动脉搏动

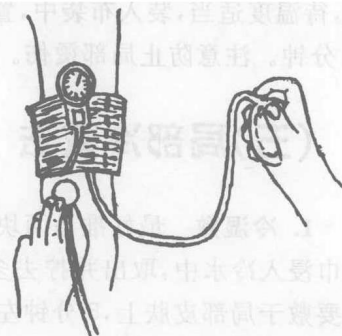


图 1-7 表式血压计测量法



耳孔内,缓慢挤压充气球,使汞柱升至听不到桡动脉搏动时继续升高 20~30 毫米汞柱停止挤压。再以每秒钟 2~4 毫米汞柱的速度放气,使汞柱缓慢下降,降至听诊器听到第一声搏动声时所看到的毫米汞柱的高度,就是收缩压数值;搏动声持续一阵后消失,声音消失的那一点,即显示的是舒张压数值。测完血压后,取下听诊器,并从患者手臂上取下袖带。

(四)局部热敷法

1. 热湿敷 最好准备两块毛巾轮替进行湿敷,一块毛巾也可进行。将毛巾浸入 60℃ 的热水中,拧去多余水分,以不滴水为度,敷在局部皮肤上,5 分钟左右重新更换毛巾,以保持一定的热度,每次进行 20~30 分钟。

2. 热水袋热敷 将 50℃~60℃ 的热水装入橡皮袋中,排尽袋中空气,拧紧袋口,置于患处皮肤上,每次热敷 20~30 分钟。注意防止烫伤局部皮肤,对于昏迷、瘫痪、麻醉术后未恢复感觉的患者,尤应注意。

3. 就地取材 可用大盐、沙子、细铁末适量,放入铁锅中炒热,待温度适当,装入布袋中,置于患处皮肤上,每次热敷进行 20~30 分钟。注意防止局部烫伤。

(五)局部冷敷法

1. 冷湿敷 最好准备两块毛巾轮替进行,一块毛巾也可。将毛巾浸入冷水中,取出并拧去多余水分,以不滴水为度,根据病情需要敷于局部皮肤上,5 分钟左右重新更换毛巾,以保持一定的凉度。每次进行 20~30 分钟。

2. 冰袋冷敷 一般可用普通橡皮袋(图 1-8)。将冰块打碎,装