

现代医学普及系列

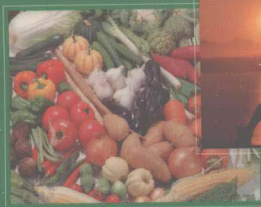


余小萍 钱培芬 主编

老年护理保健

LAO NIAN HU LI BAO JIAN

- ◆ 老年护理保健基础理论
- ◆ 老年性疾病护理和保健
- ◆ 老年社区护理与保健
- ◆ 老年人自我保健



世界图书出版公司

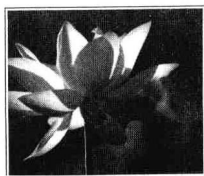
现代医学普及系列



老年护理保健

余小萍 钱培芬 主编

- ◆ 老年护理保健基础理论
- ◆ 老年性疾病护理和保健
- ◆ 老年社区护理与保健
- ◆ 老年人自我保健



LAO NIAN HU LI BAO JIAN

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

老年护理保健 / 余小萍, 钱培芬主编. —上海: 上海
世界图书出版公司, 2005. 3

(现代医学普及系列)

ISBN 7-5062-7064-1

I. 老... II. ①余... ②钱... III. 老年医学:
护理学 IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110866 号

老年护理保健

余小萍 钱培芬 主编

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京展望文化发展有限公司排版

上海竟成印务有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 55391771)

各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张: 10.375 字数: 310 000

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5062-7064-1/R·93

定价: 19.80 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

策划者的话

健康教育是公民素质教育的重要内容。为了适应全面建设小康社会,促进经济社会的全面进步和人的全面发展,提高人口健康素质的客观要求,以及推进我国健康教育与健康促进工作科学规范地开展,健康教育与健康促进需要动员全社会和多部门的力量,营造有益于健康的环境。我们策划的这套书,旨在传播健康相关信息,提高人们健康意识和自我保健能力,倡导有益健康的行为和生活方式,促进全民健康素质的提高。

在信息高度发达的今天,人们对医疗健康信息的需求大大提高。但对于普通大众,能够掌握现代医疗科技常识的为数不多,尤其是医学科学新知识,更是了解甚少。所谓医疗的“知情权”成为一纸空谈,并非他们不想知道,而是医学上有许多艰深的理论和专门的名词术语,即使做详细的解释,人们也不容易明白。

我们现在要做的就是试图揭开传统给医学科学遮上的神秘面纱,在我们策划的这套书中,从读者要求出发,尽可能做到内容和文字上简洁、明了,通俗易懂。通过简明的文字表述向读者说明医疗和健康的要点。让读者将所学的医学健康知识应用到日常生活上,遇到问题时,知道正确的处理方法,避免因缺乏医学健康知识而贻误病情,或带来遗憾。

我们的作者多系上海的医护界名家,他们终身奋斗在医护工作的第一线,深切了解大众的需求,使他们的作品具有权威性和针对性。在内容上,我们注重医疗健康的新知识新信息,把近年来国内外医学界的新成果,包括世界卫生组织积极倡导的健康新理念,临床实践中对一些常见病多发病有成效的新疗法。

书本中的知识终究是知识,读者有必要身体力行,健康身体来自于自我照顾的信念,才能真正得到知识的好处。

谨以此系列丛书献给所有珍惜健康的人。

强瑞春 陆 琦

2005年2月21日

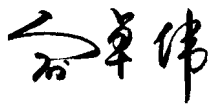
序

随着人类生活水平的提高和卫生保健的进步,人的平均寿命逐渐延长,老年人在人口总数中的比例逐年上升。目前,我国 60 岁及以上的老年人口已达 1.26 亿,占总人口的 10%,而且老年人口还将以每年 3.2% 的速度增长。据估计,到 2025 年将达 2.9 亿,一些大城市已进入“老年人城市”的行列。如何维护老年人的健康、提高老年人的生活质量是中国护理人员非常值得探讨和研究的重要课题。

《老年护理保健》是适应我国人口结构的变化及针对老年人的护理需要而编写的。本书涉及到老年护理保健的基础理论、老年性疾病的护理和保健、老年社区护理与保健、老年人自我保健等内容,其中还包括了新的医学理论概念和护理理论技术,是一本很好的老年护理工作者和广大老年朋友的参考书。

本书的编者是上海第二医科大学附属瑞金医院从事老年临床护理工作和研究的护理专家,她们不仅查阅了国内外大量的相关文献,在编写方法上力求新颖、完整、系统,而且理论结合实践。

本书是我国有关老年护理和保健的专著,可作为各护校教师和医院护理人员培训教材。我相信,本书的出版,将进一步有力地促进我国护理学的发展。



2004 年 9 月 25 日

前 言

随着人类平均寿命的普遍延长,人口老龄化已成为当今全世界关注的热门话题。因此,如何维护老年人的健康,提高他们的生活质量,加强老年性疾病临床诊治和护理,是护理人员值得探讨的重要课题,为此我们编写了此书。

本书编者均长期从事老年科临床护理工作,撰写中坚持以实用为主,在重点介绍老年科疾病治疗、护理、预防及康复等内容的同时兼顾有关护理基础理论知识及操作技能的介绍,并注意文字精简易懂,以便使非老年科专业的护理人员或其他读者需要时均能选用。

由于医学发展迅速及编者护理学术水平有限,书中所写内容难免有错,敬请读者批评和指正。

本书的编写得到了上海第二医科大学附属瑞金医院领导的关心和支持,同时肖玉瑞医生给予了很大帮助,特此感谢。

余小萍 钱培芬

2004年9月

目 录

1. 总论	1
1.1 老年护理的基本理论	1
1.1.1 衰老的定义	1
1.1.2 人口老龄化的概念及特点	1
1.1.3 老年人年龄划分标准	2
1.1.4 健康的定义及标准	2
1.1.5 老年人的健康标准及评估	3
1.2 生物学老化理论	5
1.2.1 心血管系统	5
1.2.2 呼吸系统	6
1.2.3 消化系统	6
1.2.4 泌尿系统	7
1.2.5 生殖系统及性功能	7
1.2.6 神经系统	8
1.2.7 肌肉骨骼系统	8
1.2.8 感觉系统	8
1.2.9 内分泌系统及代谢	9
1.2.10 毛发和眉毛	9
1.2.11 身高与体重	9
1.2.12 睡眠	10
1.2.13 免疫系统	10
1.2.14 心理活动及行为	10
1.3 适当营养,健康饮食	10
1.3.1 老年营养饮食新标准	11
1.3.2 老年营养素的特殊要求	11
1.3.3 老年人的饮食原则	14
1.3.4 老年人的饮食误区	17
1.3.5 饮食与养生	19
1.3.6 老年人饮水保健	21

1.3.7 老年人滋补保健	23
1.4 体育运动,强身健体	29
1.4.1 老年人运动的目的	29
1.4.2 老年人进行运动锻炼应遵循的原则	29
1.4.3 老年人运动的方式	34
1.4.4 老年人运动的潜在危险	39
1.4.5 老年人运动的自我监护	39
1.4.6 常见的老年慢性病患者的锻炼方式	40
1.5 重视安全,远离隐患	43
1.5.1 影响老年人安全的相关因素	43
1.5.2 维护老年人安全的措施	44
1.6 参与社交,身心愉悦	46
1.6.1 人际关系的定义	47
1.6.2 老年人人际关系的特点	47
1.6.3 老年人人际交往的主要类型	48
1.6.4 老年人的常见交往风格	49
1.6.5 老年人人际交往的心理技巧	49
1.7 合理用药,保证安全	51
1.7.1 影响老年人用药的老化因素及药物反应因素	51
1.7.2 老年人常见的药物反应	53
1.7.3 合理用药	53
1.7.4 老年人用药的注意事项	56
1.7.5 自我服药能力训练	59
1.7.6 家庭保健	61
1.8 延缓衰老,促进健康	65
1.8.1 加强学习是抗衰老的首要前提	65
1.8.2 平衡心理是抗衰老的重要措施	66
1.8.3 良好习惯是抗衰老的关键因素	67
1.8.4 合理饮食是抗衰老的基本条件	68
1.8.5 坚持运动是抗衰老的可靠保障	70
1.8.6 适宜环境是抗衰老的基础环节	71
1.8.7 注重保健是抗衰老的补充良方	71
2. 老年性疾病的护理和保健	77
2.1 老年心血管系统疾病总论	77
2.1.1 危险因素	77

2.1.2	共同特征	78
2.1.3	护理要点	79
2.1.4	保护心血管的 13 要素	82
2.2	老年人冠心病	83
2.2.1	定义	83
2.2.2	易患因素	83
2.2.3	分型	85
2.2.4	护理与保健	92
2.2.5	预防	96
2.3	老年人高血压	98
2.3.1	定义	98
2.3.2	分类及相关危险因素	99
2.3.3	诊断标准及分级	99
2.3.4	特点	99
2.3.5	临床表现	100
2.3.6	治疗	101
2.3.7	护理与保健	102
2.3.8	家庭康复指导	105
2.4	老年人高脂血症	108
2.4.1	定义	108
2.4.2	诊断标准	108
2.4.3	相关因素	108
2.4.4	分类	109
2.4.5	治疗原则	109
2.4.6	护理与保健	109
2.4.7	预防	111
2.5	老年人糖尿病	112
2.5.1	定义	112
2.5.2	病因	112
2.5.3	诱发因素	112
2.5.4	分型	113
2.5.5	临床表现	113
2.5.6	诊断标准	114
2.5.7	治疗	114
2.5.8	护理与保健	116

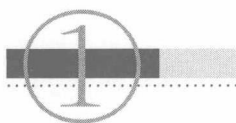
2.5.9 预防	122
2.6 老年人慢性支气管炎	123
2.6.1 定义	123
2.6.2 病因	123
2.6.3 临床表现	124
2.6.4 分期	125
2.6.5 治疗	125
2.6.6 护理与保健	125
2.6.7 预防	128
2.7 老年人便秘	130
2.7.1 定义	130
2.7.2 病因	131
2.7.3 临床表现	132
2.7.4 治疗	132
2.7.5 护理与保健	133
2.7.6 预防	135
2.7.7 家庭自我保健	137
2.8 老年人前列腺增生	138
2.8.1 定义	139
2.8.2 病因	139
2.8.3 相关因素	139
2.8.4 临床表现	139
2.8.5 治疗	141
2.8.6 护理与保健	142
2.8.7 预防	145
附表: 国际前列腺症状评分表(I-PSS)	147
2.9 老年人骨质疏松症	148
2.9.1 定义	148
2.9.2 危险因素	148
2.9.3 分类与病因	149
2.9.4 临床表现	149
2.9.5 临床检查	150
2.9.6 治疗	150
2.9.7 护理与保健	151
2.9.8 预防	152

2.10 老年人睡眠障碍	153
2.10.1 定义	154
2.10.2 病因	154
2.10.3 临床表现	154
2.10.4 诊断标准	154
2.10.5 治疗	155
2.10.6 护理与保健	155
2.10.7 睡眠与养身	157
2.11 老年人痴呆症	158
2.11.1 定义	159
2.11.2 发病原因	159
2.11.3 分类	159
2.11.4 临床表现	160
2.11.5 并发症	161
2.11.6 治疗	161
2.11.7 护理与保健	162
2.12 老年人脑血管意外	166
2.12.1 危险因素	167
2.12.2 诱发因素	167
2.12.3 分类	167
2.12.4 并发症	171
2.12.5 护理与保健	171
2.12.6 预防与康复	175
2.13 老年人白内障	179
2.13.1 定义	180
2.13.2 病因	180
2.13.3 相关因素	180
2.13.4 分类	180
2.13.5 分期及临床表现	180
2.13.6 治疗	181
2.13.7 护理与保健	182
2.13.8 预防	184
2.14 老年人耳聋	185
2.14.1 定义	185
2.14.2 病因	186

2.14.3	临床表现	186
2.14.4	治疗	187
2.14.5	护理与保健	187
2.14.6	预防	190
2.15	老年人帕金森病	191
2.15.1	定义	191
2.15.2	病因	191
2.15.3	临床表现	191
2.15.4	治疗	193
2.15.5	预后	194
2.15.6	护理与保健	194
2.15.7	预防	197
2.16	老年人抑郁症	197
2.16.1	定义	197
2.16.2	病因	198
2.16.3	临床表现	198
2.16.4	治疗	199
2.16.5	护理与保健	200
2.16.6	预防	203
	附表：自我诊断	205
3.	老年社区护理与保健	207
3.1	社区护理概述	207
3.1.1	社区与社区护理的定义	207
3.1.2	老年社区护理保健服务的重点对象	207
3.1.3	老年社区的健康服务	208
3.2	老年急救护理和保健	209
3.2.1	在现场急救中应遵循的原则	209
3.2.2	各种意外事件的急救	210
3.2.3	老年人急诊须知	228
3.3	老年人褥疮护理和保健	230
3.3.1	褥疮的易发部位	230
3.3.2	引发褥疮的危险因素	230
3.3.3	褥疮的分期及创面护理	230
3.3.4	褥疮的辅助治疗	232
3.3.5	褥疮的家庭预防及自我保健	232

3.4 老年人家庭护理技术操作	233
3.4.1 常见护理技术	233
3.4.2 老年人久病卧床的家庭护理法	238
3.5 老年人家庭自我监测	241
3.5.1 自我监测	241
3.5.2 他人监测(即远程检测)	250
3.6 老年人的化验和检查须知	250
3.6.1 检查前的准备	251
3.6.2 几种常见化验的方法及注意事项	251
3.6.3 检验结果的判断	253
3.6.4 化验单的处理	254
3.6.5 特殊检查的方法及注意事项	254
4. 老年人自我保健	263
4.1 老年人的起居卫生和保健	263
4.1.1 老年人的居住环境要求	263
4.1.2 老年人的居住设施要求	266
4.1.3 家用电器的科学使用	267
4.1.4 常备医用药品	268
4.1.5 老年人的生活起居安排	268
4.2 老年人的饮食卫生和保健	269
4.2.1 饮食卫生保健的意义	269
4.2.2 老年人饮食卫生保健的方法	269
4.2.3 饮食卫生的长寿良方	270
4.3 老年人的心理卫生和保健	271
4.3.1 老年人的心理特点	271
4.3.2 老年人的心理需求	272
4.3.3 老年人的心理健康标准	272
4.3.4 不良心理的八种表现	273
4.3.5 不良心理的十一大危害	274
4.3.6 老年人常见的精神和心理问题	275
4.3.7 老年人心理卫生的内容	276
4.3.8 老年人心理卫生的内涵	277
4.3.9 增进老年人心理健康的四大原则	277
4.4 老年人的衣着卫生和保健	280
4.4.1 老年人的穿着特点	280

4.4.2 老年人穿着的注意点	281
4.5 老年人的用脑卫生和保健	282
4.5.1 老年人的智力特点	282
4.5.2 延缓脑衰老的窍门	283
4.6 老年人的口腔卫生和保健	284
4.6.1 饮食与口腔保健	284
4.6.2 保持口腔清洁的方法	285
4.6.3 牙齿的保健	286
4.6.4 卧床老年人的口腔护理	287
4.6.5 拔牙的保健	287
4.6.6 假牙(义齿)的保健	288
4.7 老年人的眼、耳、鼻卫生和保健	289
4.7.1 老年人眼的保健	289
4.7.2 老年人耳的保健	291
4.7.3 老年人鼻的保健	293
4.8 老年人的头发卫生和保健	295
4.8.1 老年人头发的日常保健	295
4.8.2 与老年人头发有关的护理和自我保健	295
4.9 老年人的皮肤卫生和保健	296
4.9.1 老年人的皮肤特点	297
4.9.2 老年人皮肤的自我保健要诀	297
4.9.3 与老年人皮肤有关的护理和自我保健	299
4.10 老年妇女的会阴卫生和保健	300
4.10.1 老年妇女会阴部生理特征	300
4.10.2 日常生活保健要诀	300
4.10.3 会阴部常见问题的护理和自我保健	300
4.11 老年人的足部卫生和保健	302
4.11.1 老年人足部的自我保健要诀	302
4.11.2 足部常见问题的护理和自我保健	303
4.11.3 足部养生	303
4.12 老年人的四季保健	304
4.12.1 老年人春季保健	304
4.12.2 老年人夏季保健	307
4.12.3 老年人秋季保健	310
4.12.4 老年人冬季保健	312



总 论

1.1 老年护理的基本理论

随着人类生活水平的提高和卫生保健的进步,人的平均寿命逐渐延长,老年人在人口总数中的比例逐年上升。目前,我国 60 岁及以上的老年人口已达 1.26 亿,占总人口的 10%,而且老年人口还将以每年 3.2% 的速度增长。据估计,到 2025 年将达 2.9 亿。

1.1.1 衰老的定义

所谓衰老,是指人体的组织、器官在发育成熟以后,出现一些结构与功能上的退行性变化,从而出现人体外部形态改变、生理功能减退、心理活动及适应环境的能力降低。衰老是一个渐进性的过程,不是突然发生的,它从组织细胞形成时就开始发生了,同样包括机体的生长、发育阶段,但每个人的衰老进程各不相同。

1.1.2 人口老龄化的概念及特点

1.1.2.1 人口老龄化的概念:人口老龄化也称人口老化,是指老年人口在总人口中的比例不断增加,而其他人口所占的比例相对减少的过程。按联合国的标准,老龄化社会的标准有两个:其一是大于等于 60 岁人口占全人口的 10% 以上,即可认为该社会已进入老龄化社会,目前我国采用的就是这个标准;其二是大于等于 65 岁人口占全人口的 7% 以上,即为老龄化社会,目前发达国家均采用这个标准。

1.1.2.2 我国人口老龄化的特点

(1) 老龄人口规模大:中国人口占世界人口的 1/4,其老年人口的绝对数量占世界第一位。

(2) 老龄化速度快。

- (3) 呈现高龄化趋势。
- (4) 人口老龄化与经济发展不同步,未富先老。
- (5) 地区差异大。
- (6) 农村人口老龄化的进程加快。
- (7) 老年人性别分布也不均衡:老龄妇女多于男子。

1.1.3 老年人年龄划分标准

目前国际上对老年人界限尚无统一标准,1980年世界卫生组织召开的工作会议上提出,亚太地区60岁以上的人为老年人;近年来,西方发达国家把65岁以上的人划为老年人。我国目前的退休年龄是:男60岁,女55岁。根据我国目前的情况,仍然采用60岁以上为老年人的标准。

世界卫生组织(WHO)提出老年人的划分新标准为:44岁及以下人群为青年人,45~59岁为中年人,60~74岁为年轻老人,大于等于75岁为老年人,大于90岁为长寿老人。

1.1.4 健康的定义及标准

1.1.4.1 健康的定义:世界卫生组织给健康下的定义是:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱,而是身体的、精神的和社会适应的完满状态。”这也就是说,健康不仅仅是身体没病,还包括了精神与社会适应的完满,即心理健康与社会适应良好。三者俱备才是一个真正健康的人。

1.1.4.2 1999年世界卫生组织制定的健康标准

(1) 躯体健康(含以下五快)

1) 吃得快:进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭。

2) 走得快:行走自如,活动灵敏。说明精力充沛,身体状态良好。

3) 说得快:语言表达正确,说话流利。表明头脑敏捷,心肺功能正常。

4) 睡得快:上床便很快入睡,且睡得好;醒后精神饱满,头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调。

5) 便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉轻松。说明胃肠、肾功能良好。