



上海科普图书创作出版专项资助



图解家庭护理

杨青敏◎主编



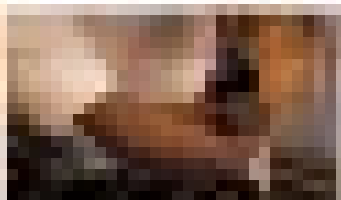
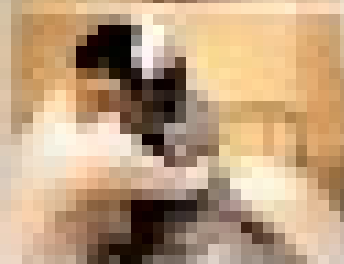
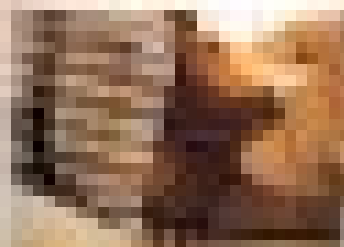


中华人民共和国卫生部 中国疾病预防控制中心



图解 家庭护理

中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心



上海科普图书创作出版专项资助

Tujie Jiating Huli

图解家庭护理

主 编 杨青敏

副主编 刘珊珊 杜 苗

编 委(按姓氏笔画排序)

方 俭 乔建歌 张 璐

杨 静 胡军言 徐忆青

唐建娟 曹健敏 蒋桃柳

摄 影 张 军

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解家庭护理 / 杨青敏主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5439-5585-1

I . ① 图 … II . ① 杨 … III . ① 家庭 — 护理 — 图解
IV . ① R473.2-64 -

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 249853 号

责任编辑: 何 蓉 张 军

封面设计: 钱 楨

图 解 家 庭 护 理

主 编 杨青敏

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

*

开本 650 × 900 1/16 印张 11 字数 158 000

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5585-1

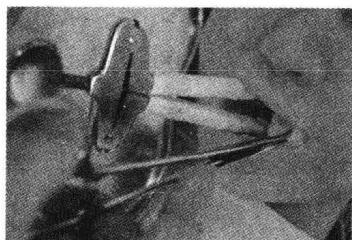
定价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

家庭常用护理操作技术

体温测量法	1
脉搏测量法	5
血压测量法	7
局部热敷法	14
局部冷敷法	17
酒精擦浴法	19



滴眼药法	23
滴耳药法	24
滴鼻药法	26
口服催吐法	27
简易通便法	28

干硬粪块手指抠挖法	30
昏迷护理	31
昏迷病人口腔护理	33
昏迷病人鼻饲方法	34



高热护理	36
拔牙后自我护理	40
简单换药术	41

居室环境清洁



床铺整理及更换床单	46
家庭消毒法	48

家庭生活护理的具体方法

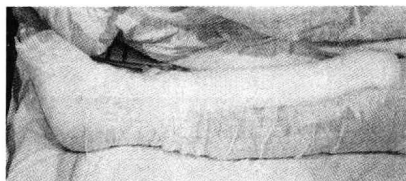
协助病人用餐	52
协助病人灌食	53
口腔护理	55
幼儿口腔护理	57
帮助卧床病人床上洗头	59
帮助卧床病人床上擦浴	61
病人的卧位	63



帮助卧床病人翻身	67
背部按摩	69
各种保护具的应用	71
运送病人	74
协助病人活动与功能锻炼	82

特殊病人的护理技术

偏瘫或瘫痪病人的护理要点	90
偏瘫病人的功能训练	92
骨科病人的护理要点	97
帕金森病病人的护理要点	99
阿尔茨海默病病人的护理要点	101
肿瘤化疗病人的护理要点	103



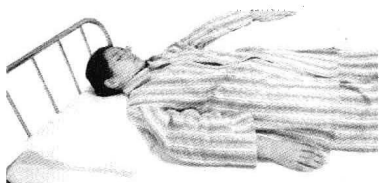
卧床病人并发症的预防及护理



坠积性肺炎	108
泌尿系统感染	110
血栓性静脉炎	111
褥疮	112
废用性肌肉萎缩	114
废用性骨质疏松症	116
附:按摩法	118

手术后病人的家庭护理

胃癌术后家庭护理	124
胆结石术后家庭护理	126
乳腺癌术后家庭护理	127
先天性心脏病术后家庭护理	137
心脏瓣膜置换术后家庭护理	139
冠心病术后家庭护理	140
骨折术后家庭护理	142



腰椎间盘突出症术后家庭护理	143
神经外科手术后家庭护理	145
前列腺术后家庭护理	150
膀胱癌术后家庭护理	151
肾移植术后家庭护理	152

各种术后导管留置病人的家庭护理



鼻饲管	156
喉管	158
T 管	160
膀胱造瘘管	163
人工肛门	164

家庭常用护理操作技术

体温测量法

测体温方法主要分口腔、腋下、肛门 3 种。

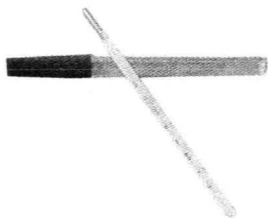
用物准备

- (1) 测量盘内备齐已消毒的体温计、酒精棉球、消毒纱布、秒表或手表、时钟。
- (2) 笔、记录本。
- (3) 若测肛温,另备润滑油、棉签、卫生纸。

测量方法

1. 腋下测量法

测温前先用干毛巾擦干病人腋下,将腋表轻轻放入病人腋下,使水银头端位于腋窝的顶部,让病人夹紧腋窝。如是小儿,家长应用手扶着体温表,使小孩屈臂过胸,夹紧(婴幼儿需抱紧),测温 7~10 分钟取出。



腋表

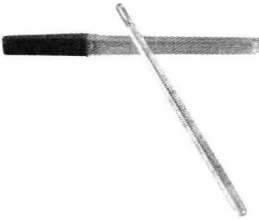


腋下测量法

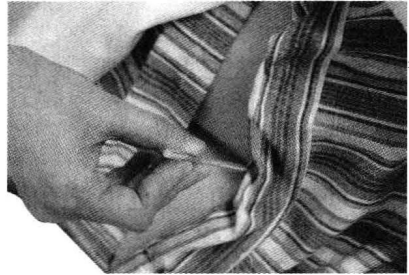
洗澡后需隔 30 分钟才可测量,并注意体温表和腋窝皮肤之间不能夹有内衣或被单,以免结果不准确。正常腋下体温一般为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。

2. 肛门内测量法

肛门内测量时,选用肛表,先用液体石蜡或油脂(也可用肥皂水)润滑体温表含水银一端,再慢慢将表的水银端插入肛门,成人 $3\sim 4$ 厘米,儿童 2.5 厘米,婴儿 1.5 厘米即可。家长用手捏住体温表的上端,防止滑脱或折断, $3\sim 5$ 分钟后取出,用纱布或软手纸将表擦净,读数。肛门体温的正常范围一般为 $37.0\sim 38.1^{\circ}\text{C}$ 。



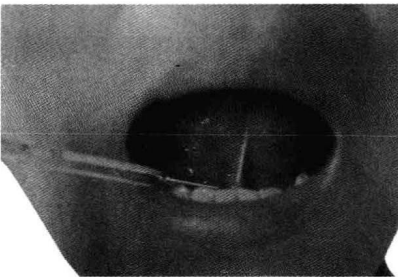
肛表



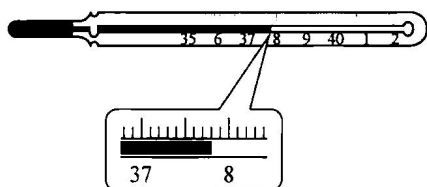
肛门测量

3. 口腔内测量法

将口表用酒精棉球消毒、消毒纱布擦干,将水银头端放于病人舌下,让病人紧闭口唇,切记不可用牙咬,也不要说话,以免体温表被咬碎或脱落。3 分钟后取出,在光线明亮处,将体温表横持,并慢慢转动,观察水平线位置的水银柱所在刻度。正常的口腔温度为 $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 。



放入舌下,紧闭口唇



读数

体温计的消毒

先用肥皂水或清水冲洗干净,采用有盖的塑料盒盛装 75%乙醇(酒精)浸泡体温计,消毒完毕用清水冲净,拭干备用(在家方便此法)。

注意事项

- (1) 新生儿口腔狭小且不能配合,所以绝对禁用口表。
- (2) 测肛温时使婴儿俯卧,去除尿布。用一只手抓住婴儿双足跟,手指置于双踝之间以免它们相互摩擦,提起婴儿双腿;或让婴儿伏在腿上,用一只手扶住婴儿背部,以免其扭动。女孩阴道与肛门距离很近,一定要注意避免将温度计误插入阴道。
- (3) 肛表与口表的区别:肛表的水银头部粗且短,口表的水银头部细而长。测腋温时,腋窝要保持干燥,若有汗则先轻轻擦干。
- (4) 使用温度计前,务必将水银柱甩至 35°C 以下,如此测量体温才准确。
- (5) 若测量腋温需夹 7~10 分钟以上,肛温则仅需 3 分钟即可。
- (6) 测量肛温前,需先在肛表上涂上润滑膏,然后插入肛门内即可。
- (7) 饮用冷、热饮后需过 15 分钟、洗澡后需过半个小时才能测量体温。
- (8) 一昼夜内正常人的体温可在一定范围内波动,依年龄增加而有所不同。新生儿时约 0.25°C , 6 个月时约 0.5°C , 3 岁后 1°C 。

意外伤害的预防

(1) 体温计滑入肛门:父母给孩子测量肛温时,最好陪伴着孩子,用手托住孩子的臀部,使孩子不能移动,以免发生体温计滑入肛门的危险。如果体温计不小心滑入肛门,父母首先不要惊慌,更不要简单地用手去挖取,以防体温计越陷越深。而应立即让孩子处于排便姿态,然后轻轻用右手按压孩子的腹部,顺着肠子到肛门的方向,从右侧慢慢向左侧逐步地按压,这样有助于体温计从肛门口排出。如果体温计仍未排出,应立即送孩子去医院,在 X 线透视下确定位置。否则易造成患儿哭闹不止,严重时,还会引起肠穿孔和腹膜炎等后果。

(2) 咬碎体温计:家长在测体温前,需事先察看体温计有无破损。万一小儿不慎咬破了温度计,怀疑有水银吞入,应立即给予口服蛋清或牛奶,以延缓水银的吸收。

(3) 孕妇测体温要分时间:基础体温是人体一昼夜中的最低体温。一个人的体温受外界环境和机体内在活动的影响而有所波动,因此经常把早晨 6~7 点醒来尚未起床之前的体温作为基础体温。

测量基础体温的方法虽然简单,但要求严格,还需要长期坚持,测量前要预备一支体温计和一张记录基础体温的记录单,从月经期开始,于每日凌晨起床前,在不说话和不做任何活动的情况下,把体温计放在口腔里 5 分钟,然后把测量的体温度数写在体温记录单上。基础体温一般要连续测量 3 个以上月经周期才能说明问题。

(4) 病人自测体温最好用腋下测法:成人一旦感觉自己身体不适,可先在家自测体温。如有吃饭、喝水、运动出汗等情况,应休息半小时后才能测体温,以免造成测量结果偏差。精神异常、昏迷、呼吸困难、婴幼儿、口腔疾患、口鼻腔手术、不能合作者不可采用口表测量,以免咬断体温计发生意外;直肠疾病或手术后、腹泻、心梗病人不宜从直肠测温;热水坐浴、灌肠后须待 30 分钟后行直肠测温。儿童、老人以及病情较重的病人,建议在家中用腋下测温法。

脉搏测量法

脉搏即动脉搏动,脉搏频率即脉率,正常人的脉搏和心跳是一致的。人体的正常脉搏(脉率)为:男性 60~100 次/分,女性 70~90 次/分,儿童约 90 次/分,新生儿 140 次/分。正常人脉率规则,不会出现脉搏间隔时间长短不一的现象。脉搏的频率受年龄和性别的影响,婴儿每分钟 120~140 次,幼儿每分钟 90~100 次,学龄期儿童每分钟 80~90 次,妇女的脉率比男性稍快。

用物准备

- (1) 用物准备:有秒针的表、记录本、笔,必要时备听诊器。
- (2) 环境准备:安静、整洁、光线充足。

测量方法

测量脉搏一般是测量手腕拇指侧桡动脉为多(中医常在此诊脉),病人取坐位或卧位,手臂放于舒适位置,手腕伸直(便于测量桡动脉脉搏)。另外,也可以在肘关节内侧的肱动脉、颈两侧的颈动脉、腹股沟部的股动脉,以及足背动脉等处都可作为测量脉搏的部位。



桡动脉法



绉脉测量法

1. 一般测量

测量脉搏前让病人安静,测者将示指、中指、环指的指腹并拢放于桡动脉搏动处,按压轻重以能清楚测得脉搏搏动为宜(过重会阻断脉搏,过轻不能感觉脉搏)。一般情况测 30 秒,将所测数值乘以 2 即为脉率,异常脉搏、危重病人应测 1 分钟,同时应注意脉搏的节律、强弱和动脉管壁的弹性。

2. 绌脉的测量

脉搏短绌即在同一单位时间内,脉率少于心率。其特点为心律完全不规则,心率快慢不一,心音强弱不等,这种现象称为“脉搏短绌”或“绌脉”。见于心房纤维颤动的病人。脉搏短绌越多,心律失常越严重,当病情好转,“绌脉”可能消失。若遇此病人,应同时测心率与脉率。

(1) 由两人同时测量,一人听心率,一人测脉率,由听心率者发出“开始”和“停”口令,同时计数 1 分钟。

(2) 脉率记录为次/分,绌脉记录为心率/脉率。

注意事项

(1) 诊脉前应使病人安静。

(2) 不可用拇指诊脉,因拇指小动脉搏动易与病人的脉搏相混淆。

(3) 如发现有脉搏短绌,应由两人同时测量,一人听心率,另一人测脉搏,两人同时开始数 1 分钟,以分数式记录,记录方法为心率/脉搏。

(4) 除测量每分钟的跳动次数外,还应注意脉搏的节律和有无不规则的搏动。脉搏的快慢和强弱与体质、活动、疾病等有关,体质健壮的人脉搏比体质弱的人较为有力;体力活动时脉搏快而有力,休息时减慢;高热时脉搏洪大有力;某些心脏病人的脉搏常出现间歇跳或跳动不规律;心情激动时脉搏快而有力;抑郁与精神不振时脉搏较慢且较弱等。

(5) 剧烈运动、紧张、恐惧、哭闹时,应休息 20 分钟后再测。为偏瘫病人测脉时,应选择健侧肢体。

脉搏异常的常见疾病

(1) 成年人的脉搏在安静状态下每分钟是 60~80 次。脉搏少于 60 次是心动过缓。但训练有素的运动员,脉搏有时也在 60 次以下,这正是心脏健康有力的表现。脉搏超过 100 次是心动过速,体力活动或情绪激动时,脉搏可暂时增快,发热时脉搏也增快,一般是体温每升高 1℃,脉搏就增加 10~20 次,但伤寒病人例外,虽然体温很高,但脉搏并不快,这叫相对缓脉。而贫血、剧痛、甲状腺功能亢进的病人虽不发热,脉搏却也很快。

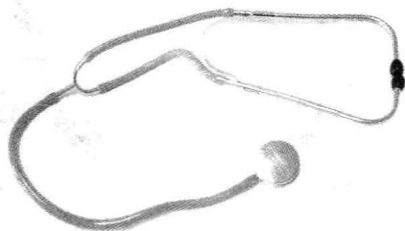
(2) 摸不到脉搏时,一般认为心脏停止了跳动,如果心脏确实停止跳动,必须马上进行胸外心脏按压。但要注意鉴别少数人桡动脉搏动在腕关节的背侧(反关脉)。

(3) 正常人脉搏节奏快慢是有规律的,如果脉搏忽快忽慢,或者时有时无,这叫心律不齐,要是经常出现这种现象,应及时去医院检查诊治。

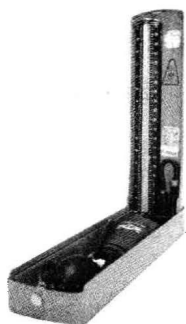
血压测量法

用物准备

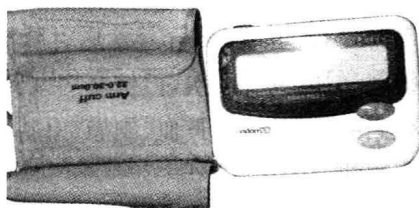
(1) 听诊器。



(2) 血压计。



水银血压计



电子血压计

(3) 笔和纸。

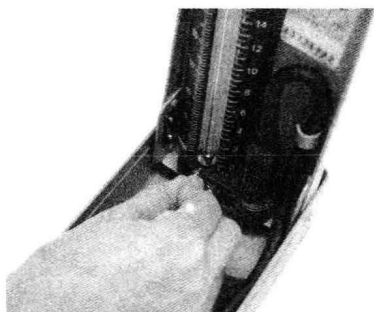
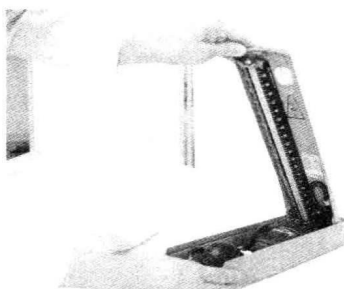
病人准备

- (1) 体位舒适,情绪稳定,愿意合作。
- (2) 测量前 30 分钟内无吸烟、运动、情绪起伏等。

操作步骤

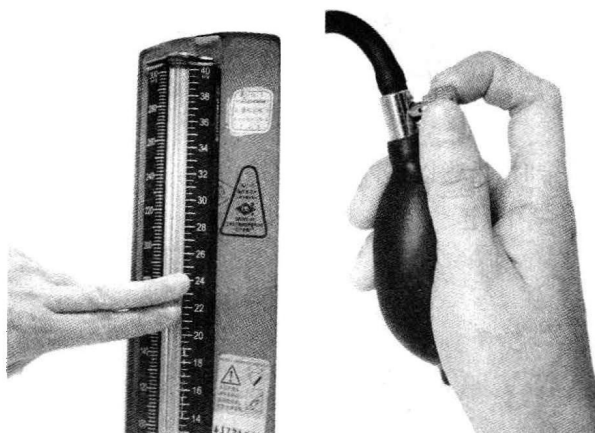
1. 使用水银血压计测量血压

- (1) 打开血压计,垂直放置。打开水银阀门。

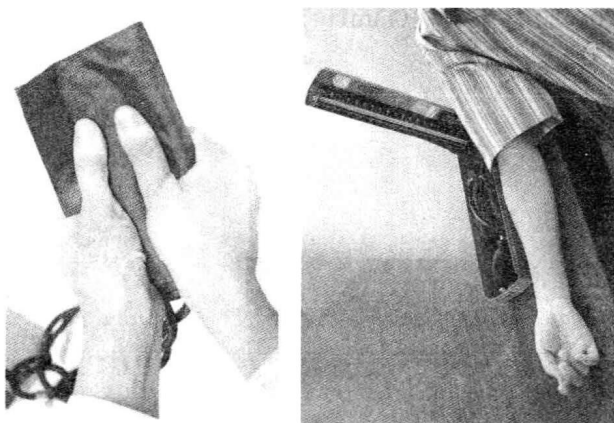


(2) 检查血压计玻璃管有无裂损,水银柱有无断裂,加压气球橡胶管有无老化、漏气,听诊器是否良好。

(3) 松开球囊上的放气阀。



(4) 挤出袖带内的空气。无论是坐姿还是仰卧,血压计都应放在与心脏同一水平,并保持手臂与心脏同水平。坐姿端正、身心放松,呼吸保持均匀。



(5) 袖带大小应合适。将袖带贴缚在被测者上臂,袖带松紧以能容纳 2 根手指为宜,袖带下缘应距肘弯 2~3 厘米,袖带与心脏在同一水平。