

我们的枕边书
使用可爱的插画，

化繁为简，趣味横生，
让你轻松看懂，轻松掌握。

卧床病人 家庭照护枕边书

照顾卧床病人，家庭照护是比疗养院、医院更贴心和放心的选择。
但是缺乏看护卧床病人的知识怎么办？不用担心，我们来教你。

胡维勤 主编

向健侧翻身

病人双手交叉握在一起，以支持患侧上肢。
照护者将患侧下肢屈曲，
双手分别置于病人患侧髋部和足部，
用适当力量将病人翻向健侧，完成翻身。
再协助病人将患侧上肢、下肢摆放在合适的位置。

下肢运动

患者取坐姿，最好坐在比较宽敞的床边或者硬质沙发上，不要坐在比较窄的床上。先将双脚并拢，慢慢地向左边转动，再向右边转动，慢慢恢复原位。反复练习，如果患者坐不稳，可以手扶床头。

家庭照护枕边书

卧床病人 家庭照护枕边书

胡维勤 主编



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

卧床病人家庭照护枕边书/胡维勤主编. —广州:
广东科技出版社, 2017. 1
(家庭照护枕边书)
ISBN 978-7-5359-6596-7

I. ①卧… II. ①胡… III. ①病人—家庭—护理—基
本知识 IV. ①R47

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第240985号

卧 床 病 人 家 庭 照 护 枕 边 书
Wochuang Bingren Jiating Zhaohu Zhenbianshu

责任编辑: 刘锦业 丁嘉凌

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任校对: 罗美玲 杨峻松 陈 静

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

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

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发浦村大发路29号C栋1楼 邮政编码: 518000)

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 印张15 字数300千

版 次: 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



Part 1 卧床病人家庭照护的小常识

002	1. 这些病人可能需要卧床	007	● 与普通床相比，专业护理床更方便
002	● 细心、关爱、负责是家庭照护的关键	008	● 被褥床单要清洁、柔软
002	● 确定照护计划，大事、小事心中有数	008	● 日常用品放在床旁，方便取用
003	2. 卧床病人的居家环境要求	009	3. 卧床病人生命体征的观察
003	● 舒适的室内光线	009	● 体温测量
003	● 适宜的温度与湿度	011	● 脉搏测量
004	● 经常通风换气	011	● 呼吸测量
005	● 减少障碍物，加装安全扶手和防滑垫	012	● 血压测量
007	● 选择舒适的床铺		

Part 2 日常生活巧照护，
让病人更舒适

016	1. 心理护理与沟通	017	● 睡前护理
016	● 长期卧床病人的心理	018	3. 口腔清洁
016	● 心理疏导	018	● 卧床病人更易患口腔疾病
017	2. 晨起、睡前的日常护理	018	● 口腔护理前自查，及时发现口腔问题
017	● 晨起护理	020	● 选择牙刷、牙膏

- 021 ● 病人自己刷牙
- 022 ● 勤漱口
- 022 ● 使用牙线
- 023 ● 口腔护理
- 024 ● 口腔护理注意事项
- 025 ● 护理活动义齿（假牙）
- 026 4. 洗脸、剃须
- 026 ● 病人自己洗脸
- 026 ● 由照护者帮助洗脸
- 027 ● 擦除眼屎
- 027 ● 剃须
- 028 5. 床上梳头
- 028 ● 梳头的目的
- 028 ● 梳头的方法
- 029 ● 注意事项
- 030 6. 床上洗头
- 030 ● 物品准备
- 030 ● 操作方法
- 031 ● 注意事项
- 032 7. 沐浴
- 032 ● 选择清洁用品
- 033 ● 全身擦浴
- 035 ● 淋浴
- 036 ● 手足浴
- 037 ● 沐浴后的护理
- 038 8. 观察皮肤与按摩
- 038 ● 观察皮肤状况
- 039 ● 皮肤按摩护理
- 042 9. 会阴部护理
- 042 ● 观察会阴部卫生情况
- 042 ● 会阴部清洁
- 044 ● 会阴部冲洗
- 044 ● 注意事项
- 045 10. 排泄护理
- 045 ● 排泄方法的选择
- 047 ● 使用便携式马桶
- 050 ● 使用尿壶
- 050 ● 使用便器
- 051 ● 使用纸尿裤、尿片
- 054 11. 整理床铺
- 054 ● 注意事项
- 054 ● 操作方法
- 056 12. 更衣
- 056 ● 脱衣
- 057 ● 穿衣
- 058 ● 脱裤
- 058 ● 穿裤
- 059 13. 体位与翻身
- 059 ● 一般卧床病人的体位与翻身
- 062 ● 偏瘫病人的体位与翻身
- 066 ● 脊髓损伤病人的体位与翻身
- 073 14. 拍背与排痰

073 拍背排痰的目的和作用

073 拍背排痰前的准备

074 拍背的体位

075 拍背的手法

075 排痰或吸痰

075 注意事项

076 15. 行走与移动

076 无拐杖行走

077 照护下的扶杖步行

078 自己利用抬举型步行器步行

079 在照护下利用抬举型步行器步行

080 轮椅和床之间的移动

081 注意事项

083 16. 功能锻炼指导

083 坐着运动

085 卧床运动

088 被动运动

Part 3 精心护理， 拒绝卧床常见并发症

096 1. 压疮

096 压疮的好发部位

097 压疮的分期和护理方法

098 压疮预防是重点

099 建立翻身记录卡，定时翻身、避免遗忘

100 2. 坠积性肺炎

100 坠积性肺炎的诱因和危害

100 生活护理

102 3. 静脉血栓

102 什么是静脉血栓

103 引起静脉血栓的高危因素

104 静脉血栓的表现与危害

104 预防措施

105 4. 血栓性静脉炎

105 血栓性静脉炎的表现

105 预防与治疗

106 5. 痉挛与关节挛缩

106 痉挛与挛缩的原因

106 痉挛的危害

106 预防措施

107 痉挛的康复运动

108 关节挛缩的康复方法

109 预防足下垂

110 预防膝关节畸形

110 ● 预防肩关节、髋关节畸形

112 6. 失用性肌肉萎缩

112 ● 肌肉萎缩的分级

113 ● 康复运动

114 7. 废用性骨质疏松

114 ● 骨质疏松的表现

115 ● 康复治疗

116 8. 泌尿系统感染

116 ● 为什么会患泌尿系统感染

116 ● 泌尿系统感染常见症状

117 ● 预防、治疗泌尿系统感染

118 9. 尿频、夜尿多与尿失禁

118 ● 尿频的症状与原因

118 ● 夜尿多的症状与原因

119 ● 尿失禁的原因及护理

120 10. 腹泻

120 ● 观察腹泻情况

121 ● 饮食护理

121 ● 生活护理

122 11. 大便失禁

122 ● 大便失禁的危害

122 ● 导致大便失禁的常见原因

122 ● 大便失禁的分级

123 ● 心理照护

123 ● 日常照护

124 ● 排便护理措施

126 12. 便秘

126 ● 便秘的类型与原因

127 ● 日常照护

128 ● 预防方法

129 13. 失禁性皮炎

129 ● 皮肤所处的环境是关键

130 ● 发生失禁性皮炎的可能性评估

130 ● 区分失禁性皮炎与压疮

131 ● 预防护理

132 14. 失眠

132 ● 失眠的原因

133 ● 日常照护

134 15. 皮肤瘙痒

134 ● 引发皮肤瘙痒的原因

135 ● 瘙痒的皮肤改变

135 ● 局限性皮肤瘙痒

136 ● 日常照护

137 ● 饮食照护

137 ● 心理照护

Part 4 常见病的用药与换药护理

- 140 1. 眼药水
 - 140 使用眼药水的方法
 - 140 注意事项
- 141 2. 眼药膏
 - 141 为病人涂眼药膏
- 142 3. 滴鼻药
 - 142 协助病人使用滴鼻药
 - 142 滴鼻的注意事项
- 143 4. 滴耳药
 - 143 协助病人滴耳药
 - 143 滴耳的注意事项
- 144 5. 超声药物雾化
 - 144 雾化吸入疗法的优点
 - 145 超声药物雾化注意事项
 - 145 协助病人使用超声雾化吸入给药
- 146 6. 直肠栓剂
 - 146 直肠栓剂最好睡前用
 - 146 协助病人使用直肠栓剂
- 147 7. 给氧
 - 147 常用的给氧方法
 - 148 给氧的操作程序
 - 148 给氧的注意事项
- 149 8. 换药
 - 149 换药前的准备
 - 150 换药的方法
 - 150 换药的注意事项
- 151 9. 引流管护理
 - 151 引流管的作用
 - 151 日常护理

Part 5 营养要跟上， 卧床病人的饮食照护

- 154 1. 进食及吞咽障碍
 - 154 吞咽困难的检查
 - 154 吞咽困难的并发症
 - 155 吞咽训练
 - 155 吞咽困难者的饮食要点
- 156 2. 如何照料卧床病人进食

156 ● 独立进食的坐姿

158 ● 床上进食的照护

159 ● 喂食的照护

160 3. 营养治疗与营养配餐常识

160 ● 营养治疗的重要性

161 ● 营养配餐的基本原则

162 4. 鼻饲

162 ● 鼻饲的操作步骤

163 ● 鼻饲病人的护理措施

164 5. 卧床病人的饮食类型

164 ● 普通饮食

166 ● 软食

168 ● 半流质饮食

170 ● 流质食物

172 ● 少渣食物

174 ● 高蛋白饮食

176 ● 低蛋白饮食

178 ● 高热量饮食

180 ● 无盐饮食

182 ● 低脂肪饮食

184 ● 高纤维素饮食

Part 6 因病制宜， 各类卧床病人的特殊照护

188 1. 年老体弱卧床者的照护

188 ● 年老体弱者为什么会丧失行动能力

189 ● 年老体弱卧床者的家庭照护

191 2. 中风后遗症（偏瘫）卧床病人的照护

191 ● 肌力和肌张力

193 ● 软瘫与硬瘫

194 ● 家庭环境的布置和改造

194 ● 偏瘫病人的辅助工具

197 ● 偏瘫卧床病人的家庭照护

200 3. 截瘫卧床病人的照护

200 ● 脊椎的结构

201 ● 截瘫卧床病人的家庭照护

203 4. 骨折卧床病人的照护

203 ● 骨折的分类

204 ● 骨折的症状表现

204 ● 骨折卧床病人的家庭照护

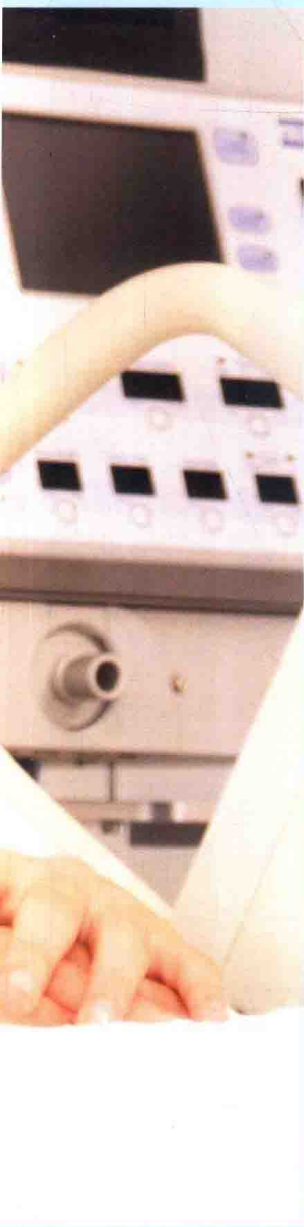
206 5. 心血管疾病发作期卧床病人的照护

206 ● 常见的心血管疾病有哪些？

- 208 ● 警惕心血管病发作的两个“魔鬼”时间
- 210 ● 冠心病突发时的家庭急救方法
- 211 ● 高血压突发时的家庭急救方法
- 212 6. 手术后卧床病人的照护
- 212 ● 手术后常见的并发症
- 213 ● 手术后卧床病人的家庭照护

Part 7 紧急情况不要慌， 这样应对

- 216 1. 病情判断
- 216 ● 对病人进行初步的病情判断
- 218 ● 紧急情况判断流程图
- 219 2. 日常应急准备
- 219 ● 紧急住院用品包
- 219 ● 随救护车带到急救医院的物品
- 220 3. 呼叫救护车
- 221 4. 救护车到来前的应急措施
- 221 ● 中风
- 222 ● 心脏病突发
- 224 ● 骨折
- 225 ● 外伤出血
- 228 5. 临终护理
- 228 ● 临终重症病人的照护
- 229 ● 临终老年人



Part 7

卧床病人家庭照护的小常识

对卧床病人，尤其是老年人的照护工作是单调且烦琐的，照护者需要有基本的护理知识和较好的体力，还要与病人有良好的沟通，才能胜任这项工作。

1

这些病人可能需要卧床

年老体弱、严重的心脑血管疾病、骨关节病的病人往往需要卧床或半卧床；脑卒中、帕金森病、骨折、重症类风湿疾病、重症精神疾病、阿尔茨海默病（老年痴呆）、残障、瘫痪、临终或疾病康复期暂时不能离床活动，需要短期或长期卧床的病人。

细心、关爱、负责是家庭照护的关键

病人日常生活的部分或全部需要他人的帮助，长时间卧床、坐椅，只能进行室内活动。而关爱、细致的家庭照护，对促进病人康复并提高生活质量至关重要。在此前提下，争取让病人最大限度地自理生活，减少照护事项，降低照护程度，不仅能减缓病人身体机能的衰退，有助于增强生活信心，还能减少照护者烦琐、单调的工作。

- ① 尽量让病人自己进餐，可使用勺子、围裙等辅助工具，尽量避免非必要的情况下由照护人喂饭。
- ② 大、小便尽量离床使用便携式马桶，在健康条件允许的情况下，不要因为麻烦而使用床上便盆。
- ③ 洗澡时尽量让病人自己擦洗够得到的地方，不要让照护者全部代劳。
- ④ 选择带尼龙搭扣的衣服，方便病人自己穿、脱。

确定照护计划，大事、小事心中有数

首先要和医生充分沟通，掌握病人的健康状况、病情发展趋势、康复前景，确定治疗、康复训练和照护计划。了解病人哪些日常活动能够自理、哪些不能自理。按时将病人的健康状况和疾病发展、康复情况做好记录，对总结照护经验、其他照护人员接手和医生诊断治疗都有很大帮助。

2

卧床病人的居家环境要求

从安全、方便、卫生、舒适、美观等多个角度考虑，尽量改善卧床病人的居住环境，有助于康复。

舒适的室内光线

采光不好的房间会显得昏暗、晦涩，让人感觉沉闷和压抑。卧床病人由于疾病折磨，长期在室内不能外出，往往情绪不佳，更要注意病人卧室的采光。

- ▶ 浅色系的地板、家具、床单和被褥有反光感，会让室内显得更明亮。
- ▶ 窗户不大的室内，移开窗台周围的家具、避免杂物或花草占据窗台。
- ▶ 室外光线不太强烈的时候尽量拉开窗帘，迎接更多的阳光。
- ▶ 晚上室内灯光要柔和、不刺眼。

适宜的温度与湿度

在注意室内温度调节的同时，还应注意室内的湿度。

- ❶ 夏天室内湿度过大时，会抑制人体散热，使人感到十分闷热、烦躁。
- ❷ 冬天室内湿度大时，则会使人觉得阴冷、抑郁。
- ❸ 室内湿度过低时，因上呼吸道黏膜的水分大量散失，会使人口干舌燥，甚至咽喉肿痛、声音嘶哑、鼻出血，并易患感冒。

最宜人的室内温、湿度：

- ⊙ 冬天温度为18~25℃，湿度为30%~80%。
- ⊙ 夏天温度为23~28℃，湿度为30%~60%。

夏季温度过高时可用电风扇、空调降温，但不可将电风扇或空调对着病人直吹，以免着凉。湿度较低时，可以使用加湿器，或在角落放置一盆水以增加湿度。

经常通风换气

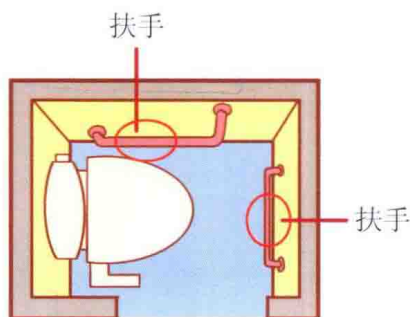
室内经常通风换气，能使空气保持清新，有利于身体健康。

- ⊙ 夏季如果使用空调，要经常打开门窗换气，使室内空气充分流通、更新。
- ⊙ 冬季短时间轮流开窗通风，要避免冷风直接吹到病人。
- ⊙ 不要在卧室摆放有浓烈香味的鲜花或喷空气清新剂，在病人卧室内陪伴或探望的亲友禁止吸烟。
- ⊙ 靠近马路的住户，在白天车流量较大时尽量少开窗。
- ⊙ 即使是连续雾霾天，开窗通风也是必要的。此时，最好选在中午开窗，早晚雾霾浓度较高时则避免开窗。有条件的可以使用带有微粒过滤功能的通风窗或室内空气净化器。为防止过滤网成为污染源，过滤网也需及时更换，通常2~3个月更换一次。



减少障碍物，加装安全扶手和防滑垫

长期卧床的病人因为视力下降、肌力下降或原发病的限制，如果起床活动很容易摔倒，则需要对家庭环境做必要的改造，以方便病人生活。



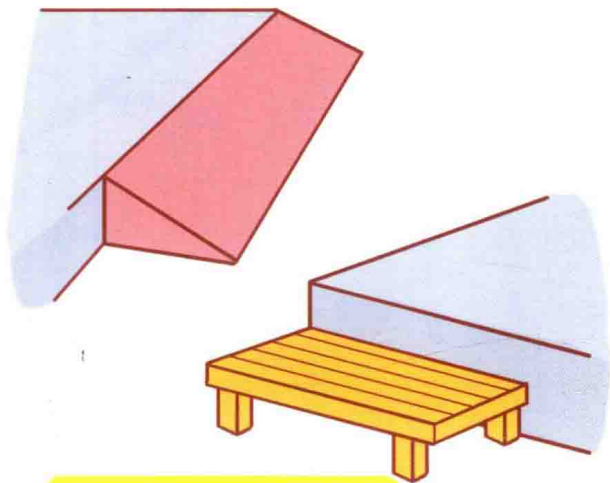
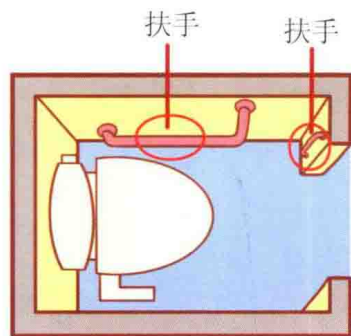
❶ 经常用的物品应该放置于容易拿到的地方，不适宜放得太高或者太低。

❷ 在家中安置防跌倒装置，如便池、浴室、床边、座椅等处。可以安装扶手、铺设防滑地垫或地毯，扶手颜色应较明显，最好与墙壁颜色对比明显。

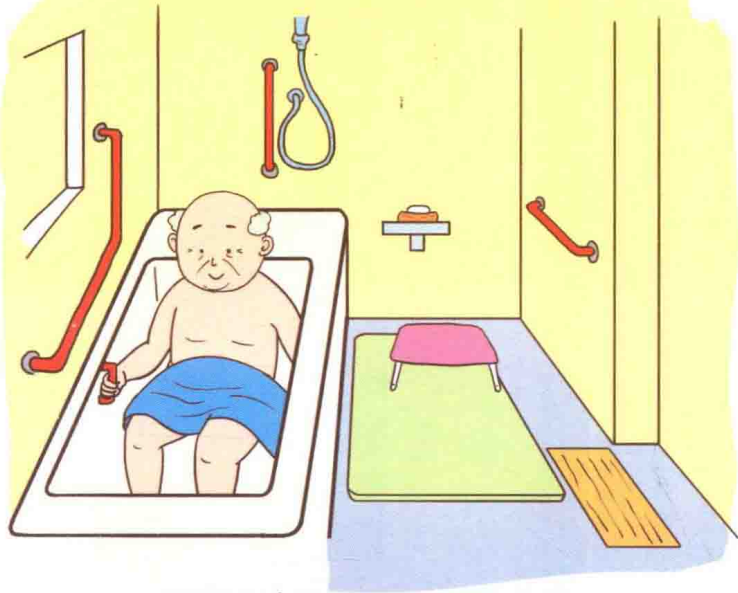
❸ 选择底部有防滑颗粒的浴缸，并在浴缸前铺防滑垫，以保障出浴时不会因为脚下过滑而摔倒。

❹ 减少地面的堆积物和障碍物，消除门槛等高度差和不平整处。

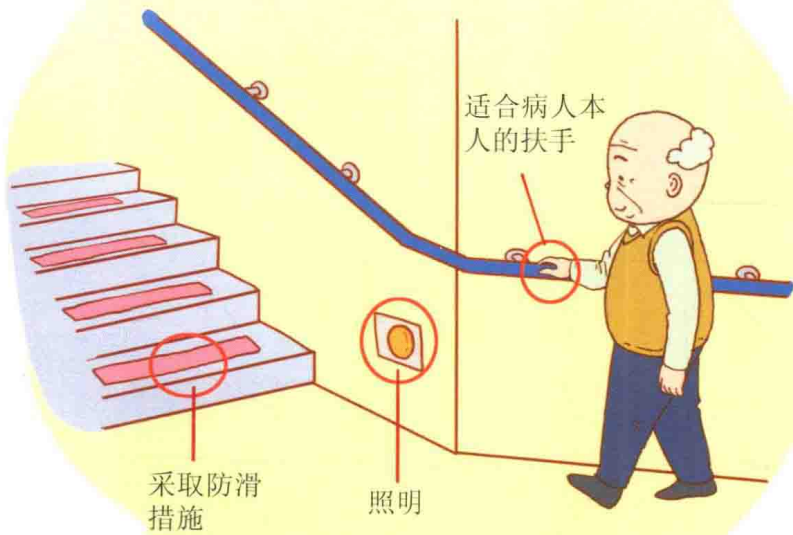
❺ 家庭装修材料要选择环保、无毒产品。



处理好台阶等有高度差的通道，使室内地面无障碍化



浴缸要有扶手，浴室要放置
防滑地垫



楼梯处要注意防滑，设置扶手
和照明设施