

老年安全风险防范

主编 王英 高艳红 马洪杰



科学出版社

老年安全风险防范

主 编 王 英 高艳红 马洪杰

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书共分为 20 章,通过对老年人常见突发疾病、常见及潜在安全风险进行介绍,以满足家庭自我护理的需要,指导家庭成员对老年人的安全风险进行有效的预防及处理,有利于促进老年人生理、心理及社交健康。

本书内容通俗易懂,并辅以相应的图片,便于阅读与理解,适宜于老年人、家属、陪护人员及对老年保健知识感兴趣的读者阅读,是家庭养老的必备书。

图书在版编目(CIP)数据

老年安全风险防范 / 王英, 高艳红, 马洪杰主编. —北京: 科学出版社, 2016.9

ISBN 978-7-03-049728-4

I. 老… II. ①王… ②高… ③马… III. 老年人-安全-知识 IV. X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 206542 号

责任编辑: 郝文娜 杨卫华 / 责任校对: 张怡君

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 陈 敬

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 9 月第 一 版 开本: A5 (890×1240)

2017 年 3 月第二次印刷 印张: 4 1/4

字数: 78 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《老年安全风险防范》编写人员

主 编 王 英 高艳红 马洪杰

副主编 刘万芳 宫静萍 管晓萍

编 者 (按姓氏笔画排序)

于 云 马洪杰 王 曼 王月兵

王文妍 王赫男 刘万芳 李 红

李冬梅 杨玉兰 沈志奇 张向兰

张滢洁 林红兰 罗 敏 陕海丽

郝婉婷 徐 莎 梁秀丽 魏 巍

前 言

随着经济的发展、社会的进步，人口老龄化已成为一个日趋严重的世界性社会问题。老年期的典型特征是“老”，即老化、衰老，由生理功能开始，不仅体现在外观形态，还反映在内部细胞、组织器官、免疫功能、自理能力等方面。

伴随着机体的衰老，老年人容易出现如跌倒、走失、烫伤、误吸、突发病情改变等安全风险。生活中发生“万一”是在所难免的，老年人若能掌握一些必要的急救知识，及时采取应急措施，则能够有效避免潜在危险的发生，防止病情的进一步恶化，为抢救创造有利条件，甚至转危为安。

在编写本书过程中，各编者参考了国内外有关资料并借鉴了大量临床经验，吸取了当前护理学科发展的新内容，较好地反映了当前有关老年人安全风险防范的知识点。对于书中不足之处，欢迎读者批评指正。

王 英

2016年7月28日

目 录

第 1 章 跌倒	1
1. 为什么老年人更容易发生跌倒事件?	1
2. 如何确定自己发生跌倒的危险性较大?	1
3. 预防跌倒, 老年人应如何调节自己的心态?	2
4. 老年人如何正确穿衣穿鞋?	2
5. 老年人如何选择老花镜和拐杖?	3
6. 老年人居家安全应该注意什么?	3
7. 老年人出行安全应该注意什么?	4
8. 老年人运动注意事项有哪些?	5
9. 老年人洗澡注意事项有哪些?	6
10. 老年人如何实现安全用药?	6
11. 老年人独自在家跌倒后如何急救?	7
12. 家中老年人跌倒后如何急救?	7
13. 老年人如何预防骨折?	7
第 2 章 坠床	9
1. 老年人应该如何选择适宜的床?	9
2. 老年人如何合理使用保护具?	9
3. 老年人独自在家坠床后如何急救?	10
4. 拨打求救电话“120”时讲什么?	10
第 3 章 压疮	12
1. 什么是压疮?	12

2. 压疮只会发生于卧床的老年人吗?	12
3. 压疮的好发部位有哪些?	12
4. 哪些人群好发压疮?	13
5. 如何做好皮肤保护?	13
6. 压红的皮肤能否给予按摩?	14
7. 发生压疮能否用烤灯照?	14
8. 吸烟对发生压疮有哪些危害?	14
9. 老年人如何预防压疮?	15
10. 预防压疮如何改变体位?	15
11. 减少老年人局部受压的方法有哪些?	15
12. 老年人为预防压疮发生, 可以使用哪些护理用垫?	16
13. 预防压疮禁用的用具有哪些?	16
14. 老年人一旦发生压疮, 饮食应该如何调整?	16
15. 如何照顾卧床的老年人?	17
16. 老年人一旦发生压疮, 需要心理安慰吗?	18
第4章 用药安全	19
1. 老年人常见的药物不良反应有哪些?	19
2. 老年人用药有哪些不安全因素?	20
3. 老年人的药物治疗为何要采用择时原则?	20
4. 老年人为什么有时需暂停用药?	21
5. 如何预防漏服或错服药物?	21
6. 漏服药物后怎么办?	22
第5章 误吸	23
1. 什么是误吸?	23
2. 为什么老年人容易发生误吸?	23

3. 什么是吞咽困难?	23
4. 导致老年人吞咽困难的因素有哪些?	23
5. 为什么要进行吞咽功能训练?	24
6. 怎样训练吞咽功能?	24
7. 误吸的分类有哪些? 它们的表现有什么区别?	25
8. 误吸会导致死亡吗?	25
9. 什么是吸入性肺炎?	26
10. 引起误吸的危险因素有哪些?	26
11. 怎样预防误吸?	27
12. 老年人误吸后怎样急救?	28
13. 怎样实施海姆立克急救法?	28
第6章 误食	29
1. 患什么疾病的老年人容易发生误食?	29
2. 什么是阿尔茨海默病?	29
3. 为什么阿尔茨海默病患者容易误食?	29
4. 如何预防阿尔茨海默病患者误食?	30
5. 视力障碍的患者如何预防误食?	30
6. 老年人误食的物品主要有哪些?	31
7. 一旦误食应怎样处理?	31
第7章 吞咽障碍	32
1. 什么是吞咽障碍?	32
2. 为什么老年人易发生吞咽障碍?	32
3. 老年人吞咽障碍的相关因素包括哪些?	32
4. 引起老年人继发性吞咽障碍的因素有哪些?	33
5. 老年人吞咽障碍有何表现?	34

6. 老年人吞咽障碍分为哪几种类型?	34
7. 老年人吞咽障碍有哪些并发症?	35
8. 吞咽障碍有哪些治疗方法?	35
9. 患有吞咽障碍的老年人饮食应注意什么?	35
10. 吞咽障碍对患有脑卒中的老年人有什么影响?	36
11. 阿尔茨海默病患者为什么易出现吞咽障碍?	36
12. 吞咽障碍有哪些康复训练方法?	37
第8章 窒息	40
1. 什么是窒息?	40
2. 窒息分几种?	41
3. 窒息的主要原因有哪些?	41
4. 窒息有哪些临床表现?	41
5. 窒息的高危人群有哪些?	42
6. 什么是老年人呛咳窒息?	42
7. 引起老年人呛咳的原因有哪些?	42
8. 老年人呛咳窒息时的临床表现有哪些?	43
9. 窒息时怎样急救?	43
10. 呛咳窒息预防护理措施有哪些?	45
11. 如何处理各种呕吐引起的窒息?	45
12. 如何处理痰液堵塞引起的窒息?	45
13. 预防窒息的健康知识有哪些?	46
第9章 烫伤	47
1. 什么是低温烫伤?	47
2. 老年人为何易发生低温烫伤?	47
3. 烫伤分几类?	47

4. 老年人烫伤的危险因素有哪些?	48
5. 烫伤急救小口诀有哪些?	48
6. 轻度烫伤后为何要先用冷水处理?	49
7. 烫伤后能用牙膏涂抹吗?	49
8. 如何正确使用热水袋?	50
9. 烫伤后产生的水疱是否挑破?	50
10. 开水烫伤后应怎样处理?	50
11. 轻度烫伤后的家用小处方有哪些?	51
12. 如何预防老年人烫伤?	51
13. 烫伤后家庭急救方法有哪些?	52
第 10 章 冻伤	53
1. 什么是冻伤?	53
2. “冻伤”和“冻疮”有什么区别?	53
3. 老年人的哪些部位容易发生冻伤?	53
4. 老年人发生冻伤的危险因素有哪些?	54
5. 老年人冬季户外锻炼如何防止冻伤?	54
6. 如何判断老年人冻伤的严重程度?	55
7. 如何预防老年人发生冻伤?	55
8. 当气温未到零下时老年人需要防冻伤吗?	56
9. 治疗冻伤的偏方可信吗?	56
10. 冻伤后能用火烤吗?	57
11. 冻伤有哪些治疗方法?	57
12. 老年人冻伤后有哪些急救措施?	57
13. 快速复温时有哪些注意事项?	58
14. 老年人冻伤患肢如何护理?	59

15. 冻伤引起的小水疱如何处理?	59
16. 老年人冻伤会引起情感障碍吗?	59
17. 如何对冻伤老人进行生活护理?	60
第 11 章 带管安全	61
一、留置尿管	61
1. 什么是留置导尿?	61
2. 什么情况下需进行留置导尿?	61
3. 导尿管应该多久更换一次?	61
4. 集尿袋应该多久更换一次?	62
5. 进行留置导尿的患者能否下床活动?	62
6. 留置尿管期间应该注意什么?	62
二、鼻饲管	63
1. 什么是鼻饲?	63
2. 鼻饲患者如何进行日常护理?	63
3. 如何保证胃管通畅?	64
4. 老年人为什么容易发生胃潴留?	64
5. 发生胃潴留时应如何处理?	65
6. 鼻饲患者为防止误吸发生应如何做?	65
第 12 章 PICC 携带者居家护理	66
1. PICC 需多久维护一次?	66
2. 如果发现导管内有回血怎么办?	66
3. 安置 PICC 后可以洗澡吗?	66
4. 如果导管断裂了怎么办?	67
5. 如果对碘伏或医用胶布过敏怎么办?	67
6. 听说某些化学品可能会损坏导管, 是真的吗?	67

7. 如果不小心将导管拔出, 应该怎么办?	67
8. 如果忘了按时冲洗导管, 应该怎么办?	67
第 13 章 便秘	68
1. 为什么会便秘?	68
2. 为什么老年人容易发生便秘?	68
3. 生活中哪些因素会引起老年人便秘?	69
4. 老年人便秘会带来哪些危害?	70
5. 怎样预防和减轻便秘?	72
6. 便秘的老年人饮食上应该注意什么?	73
7. 在家如何判断粪便有无异常?	75
第 14 章 血压	76
1. 什么是血压? 通常所说的高压、低压指什么?	76
2. 什么是高血压、低血压, 如何判断?	76
3. 哪些人易患高血压和低血压?	77
4. 影响血压的常见因素有哪些?	77
5. 居家养老监测血压应该注意什么?	79
6. 在家测量血压如何确保测量准确?	79
7. 血压高的老年人饮食上应该注意什么?	80
8. 血压高的老年人如何运动?	80
9. 常见低血压的原因有哪些?	80
10. 低血压的老年人生活中应该注意什么?	82
11. 低血压的老年人饮食上应该注意什么?	82
第 15 章 老年皮肤撕脱伤	83
1. 什么是皮肤撕脱伤?	83
2. 为什么老年人容易发生皮肤撕脱伤?	83

3. 老年人皮肤撕脱伤有什么特点? 有哪几种类型?.....	83
4. 居家护理老年皮肤撕脱伤有哪些注意事项?	84
5. 老年人皮肤撕脱伤愈合后有哪些注意事项?	85
6. 老年人如何预防皮肤撕脱伤的发生?	85
7. 如何提高老年人对皮肤撕脱伤的抵抗力?	86
第 16 章 老年突发情况	87
一、心绞痛	87
1. 什么是心绞痛?	87
2. 心绞痛发作的诱因有哪些? 老年人应注意什么?	87
3. 心绞痛的误区有哪些?	88
4. 老年人心绞痛发作时应如何自我处置?	89
二、糖尿病	90
1. 什么是血糖?	90
2. 为什么每次检测血糖结果不一样?.....	90
3. 什么时间查血糖才准确? 正常值是多少?	90
4. 空腹血糖和餐后血糖意义一样吗?	91
5. 血糖升高了怎么办?	91
三、脑部疾病	92
1. 什么是脑卒中?	92
2. 脑卒中的危险因素有哪些?.....	92
3. 脑卒中的危害有哪些?	92
4. 脑卒中的早期有哪些表现?	93
5. 老年人脑卒中预警信号有哪些?	93
6. 老年高危人群的错误认识有哪些?	94
7. 什么是晕厥?	94

8. 遇到晕厥时怎么办?	94
9. 什么是癫痫?	95
10. 癫痫是什么原因导致的?	95
11. 癫痫可怕吗?	95
12. 癫痫患者生活中需要注意的问题有哪些?	95
13. 如果家人有癫痫, 那么在家里应该有什么安全措施? ..	96
第 17 章 造瘘	97
1. 为什么要做膀胱造瘘术?	97
2. 永久性膀胱造瘘术适用于哪些患者?	97
3. 如何在家中进行造瘘管的护理?	97
4. 膀胱造瘘管需多长时间更换一次?	98
5. 长期留置膀胱造瘘管的老年患者饮食应该注意什么? ..	98
6. 如何正确固定引流袋?	99
7. 造瘘口周围出现炎症怎么办?	99
8. 如何更换造瘘袋?	100
9. 结肠造瘘后如何进行饮食调节?	100
10. 如何在家中进行扩肛训练?	100
第 18 章 老年走失	102
1. 为什么老年人容易走失?	102
2. 老年人走失的危险因素有哪些?	102
3. 老年人走失的易发人群有哪些?	103
4. 怎样预防老年人走失?	103
5. 阿尔茨海默病的表现是什么?	103
6. 阿尔茨海默病的前期征兆有哪些?	104
7. 如何预防阿尔茨海默病?	105

8. 预防阿尔茨海默病老人走失的注意事项有哪些? ……	106
9. 老年人怎样丰富自己的晚年生活? ……	106
第 19 章 老年药物外渗 ……………	109
1. 什么是静脉输液外渗? ……	109
2. 老年人静脉治疗易发生药物外渗的自身原因有哪些? ..	109
3. 老年人静脉治疗易发生药物外渗的其他原因有哪些? ..	110
4. 老年人输液时如何预防外渗? ……	110
第 20 章 老年心理健康 ……………	112
1. 老年心理健康的定义是什么? ……	112
2. 老年人心理健康的标准是什么? ……	112
3. 心理健康对老年人有什么影响? ……	113
4. 老年人的心理特点有哪些? ……	113
5. 老年人心理健康的影响因素有哪些? ……	114
6. 老年人心理老化的表现有哪些? ……	115
7. 老年人如何维护和增强心理健康? ……	116
8. 老年焦虑症的表现有哪些? ……	118
9. 什么是老年抑郁症? ……	118
10. 怎样预防老年焦虑及抑郁症? ……	119
11. 日本老年人的长寿秘诀是什么? ……	120

第 1 章

跌 倒

1. 为什么老年人更容易发生跌倒事件？

从心理方面而言，有些老年人害怕跌倒，能不走尽量不走，这反而丧失了锻炼机会，长此以往，肌肉肌力及协调能力下降，增加了跌倒的风险。而有些老年人个性、独立性较强，往往容易忽视有发生跌倒的风险。

从生理方面而言，随着年龄的增长，老年人身体的各项机能会发生明显的改变。例如，神经系统控制能力减弱，导致老年人反应时间延长；骨骼、肌肉、关节功能减弱，导致老年人步态不稳、下肢乏力；服用药物的不良反应对老年人平衡能力、步态及视觉都有一定程度的影响。

2. 如何确定自己发生跌倒的危险性较大？

请您回答以下 13 个问题，如果您有以下多种情况，请立即开始进行跌倒的预防！

- (1) 您的年龄大于 60 岁吗？
- (2) 您在家中摔倒过吗？

- (3) 您经常感觉头晕、乏力吗？
- (4) 您走路稳吗？
- (5) 您视力好吗？
- (6) 您听力好吗？
- (7) 您有过脑卒中发作吗？
- (8) 您有帕金森综合征吗？
- (9) 您有关节炎吗？
- (10) 您有高血压吗？
- (11) 您有糖尿病吗？
- (12) 您有骨质疏松吗？
- (13) 您经常感觉心情不好吗？

3. 预防跌倒，老年人应如何调节自己的心态？

学会改变——慢下来。适应“慢”生活，从容而优雅。

学会忘记——乐开怀。老子有云“乐莫大于无忧，福莫大于知足”，从现在开始，忘却曾经的忧伤。

学会接受——得服老。接受体力下降，接受反应能力下降，接受自己需要别人的帮助。

4. 老年人如何正确穿衣穿鞋？

衣服——老年人的衣着应以保暖、柔软、宽松、舒适、简单、穿脱方便为原则。您至少要有一套运动装，夏季有太阳镜、