



听护士说

——内科常见病家庭护理

主 审 孙玉梅

主 编 贾小莹



人民卫生出版社

资助项目:北京高等学校青年英才计划

项目编号:YETP1992

听护士说

——内科常见病家庭护理



主 审 孙玉梅 (北京大学护理学院)

主 编 贾小莹 (北京卫生职业学院)

副主编 闫瑞芹 (北京卫生职业学院)

王 兰 (北京大学第一医院)

卢晓英 (北京朝阳医院)

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 兰 (北京大学第一医院)

王淑芹 (北京朝阳医院)

石伟伟 (中日友好医院)

卢晓英 (北京朝阳医院)

闫瑞芹 (北京卫生职业学院)

安学芳 (海南省海口市人民医院)

张 萍 (北京地坛医院)

张丽洁 (北京大学护理学院)

张真真 (北京大学护理学院)

贾小莹 (北京卫生职业学院)

薛淑枝 (陕西省人民医院)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听护士说: 内科常见病家庭护理 / 贾小莹主编. —北京:
人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24343-8

I. ①听… II. ①贾… III. ①内科 - 常见病 - 护理

IV. ①R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 071287 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

听护士说——内科常见病家庭护理

主 编: 贾小莹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 6.5

字 数: 135 千字

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24343-8/R · 24344

定 价: 32.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

序

随着社会经济的发展和人们生活水平的提高,人们的健康观念发生了深刻变化,对健康的关注度增强。健康科普是提高全民健康素养的重要举措,其作为应对慢性非传染性疾病的有效手段,在三级预防中的作用日益凸显。当前,国家大力弘扬、提倡开展卫生计生科普工作。2015年10月召开的十八届五中全会上,“健康中国”首次被写入“十三五”规划纲要,成为国家战略。随后,国家卫计委宣布启动“中国健康科普行”活动,号召医务工作者用实际行动创作优秀的科普作品,探索科普教育传播的崭新道路。

护士作为人民健康守护者中的重要一员,其基本职责是促进健康、预防疾病、恢复健康和减轻痛苦。护士的健康科普工作也应贯穿在人们健康状态改变的整个过程,体现在:防病阶段的促进健康、患病阶段的健康教育、患病后的自我管理三个阶段,覆盖所有患者和健康人群。随着护理专业内涵的深化和外延,护士将承担起更多的健康科普传播的重任,将临床经验和对知识的深刻理解转化成优秀科普作品。护士通过创新教育方法,拓宽专业的科普视野,

创造一种生动形象、通俗易懂的快乐学习形式,贴近百姓生活,充分调动公众的各种感官,激发学习兴趣,让人们在快乐和兴趣中获取健康知识,推动全民健康素养的提升。

为了将慢性病科普教育落实在行动上,《听护士说——内科常见病家庭护理》这本书应运而生。本书从百姓熟悉的案例入手,采用简明易懂的形式,将专业术语口语化,对内科的常见病、多发病进行了深入浅出的论述。其中,“护患问答”和“护士叮嘱”这两个版块为本书亮点。“护患问答”选择了大众感兴趣的、具体的问题,解答通俗易懂;“护士叮嘱”依据疾病特点,进行健康教育,内容言简意赅,便于大众记忆。可以说,本书既可以帮助广大人民群众获取健康保健知识,也可为临床护士进行健康教育提供参考,以提高护士的科普教育水平。

借此《听护士说——内科常见病家庭护理》出版之际,让我们共同努力,为我国科普教育事业的发展做出应有的贡献!

北京大学第一医院护理部主任

丁炎明

2017年3月

前 言

但祈人间无疾苦,何妨架上药生尘
——致每一位关爱生命、追求健康的人

“病人无医,将陷于无望;病人无护,将陷于无助。”我国首位“南丁格尔奖”获得者王琇瑛教授的这番话曾激励着一个又一个护理人员勤奋工作,践行“保护生命、减轻痛苦、促进健康”的职责。

让更多人感受到护士的专业性与亲和力,在同疾病斗争的过程中少一点迷茫,在追寻健康的道路上多一份从容,是本书创作的初衷与完成的动力。全书内容分八讲,共 50 节。从护理专业人员的角度讲述了 50 种常见内科病的相关知识和护理要点,将专业性与科普性有机融合,力求做到言简意赅,通俗易懂,科学引导,普及健康。

本书诚邀了北京大学护理学院孙玉梅副教授为主审,并得到了北京大学第一医院护理部丁炎明主任的大力支持与指导。参加编写的人员包括国内知名三甲医院的专科护士长、从事护理高等教育的专业教师以及北京大学护

理学院的硕士研究生。在此,诚挚感谢为本书付出心血和汗水的编者,感谢在编写过程中给予指导和帮助的各位专家、同仁以及出版社编辑,大家共同的不懈努力赋予了本书更加鲜活的可读性与持久的生命力。

全体编者本着高度负责的态度和严谨求实的作风参与了编写,但因时间仓促和水平有限,不当之处在所难免。恳请广大读者和护理同仁在使用过程中提出宝贵意见和建议,以求不断改进和完善。

贾小莹

2017年3月

目 录

第一讲 让呼吸更顺畅——教你应对呼吸内科常见病

- ☞ 别把咳嗽当“感冒”——教你应对急性气管-支气管炎..... 2
- ☞ 淋雨引起的麻烦——教你应对肺炎..... 4
- ☞ 保护脆弱的支气管——教你应对支气管扩张症..... 8
- ☞ 不是每个人都适合养花和宠物——教你应对支气管哮喘..... 12
- ☞ 抗痨保肺——教你应对肺结核..... 15
- ☞ 要想肺脏好,需要戒烟早——教你应对慢性阻塞性肺疾病..... 19
- ☞ 别让肺伤了“心”——教你应对慢性肺源性心脏病..... 23
- ☞ 谈癌莫色变——教你应对原发性支气管肺癌..... 27
- ☞ 呼衰莫自哀——教你应对慢性呼吸衰竭..... 32

第二讲 用心护“心”——教你应对心内科常见病

- ☞ 为疲惫的心脏“减负”——教你应对慢性心力衰竭…………… 38
- ☞ 怎么突然就心衰了？——教你应对急性心力衰竭…………… 42
- ☞ 抚慰“忐忑”的心——教你应对心律失常…………… 44
- ☞ 别把“头晕”不当回事——教你应对原发性高血压…………… 48
- ☞ 时间就是生命——教你应对冠心病…………… 52
- ☞ 别让“心门”关不上也打不开——教你应对风湿性心脏病…………… 56
- ☞ 拔牙、“感冒”也可能引起心脏病——教你应对感染性心内膜炎…………… 61
- ☞ “心有余”而力不足——教你应对扩张型心肌病…………… 64
- ☞ 解救穿“皮衣”的心脏——教你应对缩窄性心包炎…………… 67

第三讲 真想“吃嘛嘛香”——教你应对消化内科常见病

- ☞ 保“胃”战——教你应对慢性胃炎…………… 72
- ☞ 吃了就疼？疼了就吃？——教你应对消化性溃疡…………… 75
- ☞ 和“肿瘤君”的拉锯战——教你应对胃癌…………… 79

- ☞ “肠”要细心呵护——教你应对溃疡性
结肠炎..... 82
- ☞ 肚子大,吃不下,怎么办? ——教你应对
肝硬化..... 85
- ☞ 肝癌,为什么这么可怕? ——教你应对原发性
肝癌..... 91
- ☞ 肝病也会影响脑? ——教你应对肝性
脑病..... 95
- ☞ 暴饮暴食也会病——教你应对急性
胰腺炎..... 99
- ☞ 便便怎么变黑了? ——教你应对上消化道
出血..... 102

第四讲 当心肾脏“任劳任怨”——教你应对肾内科常见病

- ☞ 体检发现蛋白尿应谨“肾”——教你应对
慢性肾小球肾炎..... 106
- ☞ 肾病也会引起高血脂? ——教你应对肾病
综合征..... 109
- ☞ 解除难以启齿的痛苦——教你应对尿路
感染..... 112
- ☞ 血肌酐升高很危险——教你应对慢性肾
衰竭..... 115
- ☞ 突发无尿,太吓人了! ——教你应对急性肾
损伤..... 119

第五讲 “血”浓于水——教你应对血液内科常见病

- ☞ 偏食会引起贫血——教你应对缺铁性
贫血 124
- ☞ 贫血也要高度重视——教你应对再生障碍性
贫血 127
- ☞ 牙龈出血未必是牙病——教你应对特发性
血小板减少性紫癜 130
- ☞ 过敏也会引起血液病——教你应对过敏性
紫癜 134
- ☞ 白血病,让人毛骨悚然——教你应对急性
白血病 138
- ☞ 直面“血癌”——教你应对慢性粒细胞
白血病 142

第六讲 “内”秀方能“外”美——教你应对内分泌科常见病

- ☞ 不可忽视的“脾气变大”——教你应对
甲状腺功能亢进症 148
- ☞ 不只是肥胖——教你应对库欣综合征 152
- ☞ 没症状也会得糖尿病——教你应对
糖尿病 155
- ☞ 都是啤酒、海鲜惹的祸——教你应对
痛风 159

第七讲 疼痛并不如“风”——教你应对风湿免疫科常见病

- ☞ 非同一般的“蝴蝶斑”——教你应对系统性红斑狼疮 164
- ☞ 怎一个“疼”字了得——教你应对类风湿关节炎 167

第八讲 人体“司令部”保卫战——教你应对神经内科常见病

- ☞ “拉肚子”引发的神经病变——教你应对吉兰-巴雷综合征 172
- ☞ 为何突然言语含糊、手脚无力？——教你应对脑梗死 175
- ☞ 遭遇“瘫痪”——教你应对脑出血 178
- ☞ 借酒浇愁愁更愁——教你应对蛛网膜下腔出血 182
- ☞ 不由自主的“震颤”——教你应对帕金森病 185
- ☞ 拯救“乱放电”的大脑——教你应对癫痫 ... 189



第一讲

让呼吸更顺畅
——教你应对呼吸内科常见病

别把咳嗽当“感冒”

——教你应对急性气管-支气管炎

32岁的小王在广告公司工作,吸烟11年。3天前着凉后出现鼻塞、流涕、咽喉疼痛等症状,未予重视。昨天开始出现频繁干咳,有黏痰,体温37.8℃。今天感觉痰变多了,偶尔痰中带血。小王去医院挂了呼吸内科的号,经详细问诊、检查后,他被诊断为急性气管-支气管炎。

» 什么是急性气管-支气管炎

急性气管-支气管炎是由细菌、理化刺激或变应原引起的气管-支气管黏膜的急性炎症。好发于冬季或气温骤降时,部分由上呼吸道感染迁延而来。

» 典型表现

呼吸道症状 常先有鼻塞、流涕、咽痛、声音嘶哑等上呼吸道感染症状,继之出现频繁咳嗽、咳痰。初为干咳,痰量较少,2~3天后痰量逐渐增多,咳嗽加剧,偶有痰中带血,持续2~3周,吸烟者则更长。累及气管时可在深呼吸或咳嗽时感到胸骨后疼痛。

全身症状 较轻,可有低或中等度发热,伴乏力,3~5天多恢复正常。

» 需要做哪些检查

1. 血常规检查
2. 痰涂片和痰培养检查
3. 胸部 X 线检查

» 如何治疗

治疗方法是适当休息,避免吸入粉尘和刺激性气体,酌情应用镇咳剂,痰液黏稠时可给予祛痰药或雾化治疗。细菌感染时可应用敏感抗生素,以口服为主,必要时静脉注射。

» 护患问答

 患者:“急性气管 - 支气管炎”和“普通感冒”有什么区别?

 护士:“急性气管 - 支气管炎”是发生在气管 - 支气管黏膜的急性炎症,而“普通感冒”以鼻咽部的炎症为主。

 患者:“急性气管 - 支气管炎”不积极治疗会有什么严重后果吗?

 护士:如果病情迁延不愈会转为慢性支气管炎,也会继发肺炎。

» 护士叮嘱

◆ 预防为先 避免受寒和过度劳累,避免接触刺激性气体、粉尘和易过敏的物质。空气污染严重的时候尽量待

在室内,必须外出时戴口罩。坚持冷水洗面,加强体育锻炼,增强呼吸道和机体抵抗力。避免与患有感冒、气管炎等呼吸道感染疾病的患者接触,防止交叉感染。

◆ **饮食注意** 多吃高蛋白和富含维生素的清淡易消化食物,如瘦肉、鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果,忌油腻和辛辣刺激性食物,多喝水。

◆ **合理用药** 按医嘱服药,注意观察药物的疗效和副作用。不要自行服用多种药物,避免药物成分叠加引发不良反应。

◆ **自我监测** 病情突然变化或长时间迁延不愈,应到医院就诊。

(闫瑞芹)

淋雨引起的麻烦 ——教你应对肺炎

小张是大二学生,近日在街头参加志愿者活动。昨天下午在活动中突然赶上下雨,晚上回到学校后出现寒战、高热和全身肌肉酸痛,并有胸痛、咳嗽及咳痰,在宿舍自服“消炎药”后不见好转。今天由同学陪同到医院挂了呼吸内科的号,经详细问诊、检查后,他被诊断为肺炎。

» 什么是肺炎

肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症,可由病原微生物、理化因素、免疫损伤等引起,是呼吸系统的常见病和多发病。肺炎球菌肺炎是由肺炎球菌引起的、以肺实变为特征的肺炎,是最常见的细菌性肺炎,居社区获得性肺炎首位。

肺炎的分类

病因分类	解剖学分类	按患病环境分类
细菌性肺炎	大叶性肺炎	社区获得性肺炎
非典型病原体所致肺炎	小叶性肺炎	医院获得性肺炎
病毒性肺炎	间质性肺炎	
真菌性肺炎		
其他病原体所致肺炎		
理化因素所致肺炎		

» 典型表现

全身症状 畏寒或寒战、高热、头痛、全身肌肉酸痛、食欲减退、乏力。

呼吸道症状 咳嗽、咳痰、患侧胸痛(咳嗽或深呼吸时加剧)、呼吸困难。

! 病情预警——两种需要警惕的情况:

1. 重症肺炎

(1) 意识障碍;(2) 呼吸频率 >30 次/分;(3) $\text{PaO}_2 < 60\text{mmHg}$ 或氧合指数 $\text{PO}_2/\text{FiO}_2 < 300$, 需机械通气治疗;