

老年健康生活丛书

LAO NIAN REN

老年人

家庭护理与急救应对

卢祥之 刘纯燕 史宝欣 柳孝先 张梓乐 编著



华龄出版社



老年健康生活丛书

老年人家庭护理 与急症应对

卢祥之 刘纯燕

史宝欣 柳孝先

张梓乐 编著

华龄出版社

责任编辑：薛 治 贾理智
封面设计：多元素文化创意有限公司
责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人家庭护理与急症应对 / 卢祥之等编著. —北京：华龄出版社，2011. 7
(老年健康生活丛书 / 常振国，张新建，卢祥之主编)

ISBN 978 - 7 - 80178 - 866 - 5

I. ①老… II. ①卢… III. ①老年人-家庭-护理-问题解答②老年病：急性病-诊疗-问题解答 IV. ①R473.2-44②R459.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 180116 号

书 名：老年人家庭护理与急症应对
作 者：卢祥之 刘纯燕 史宝欣 柳孝先 张梓乐 编著
出版发行：华龄出版社
印 刷：北京画中画印刷有限公司
版 次：2011 年 7 月第 1 版 2012 年 3 月第 2 次印刷
开 本：880×1230 1/32 印 张：4
字 数：30 千字 印 数：1~5 000 册
定 价：20.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009
电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

编委会名单

主 编	常振国	张新建	卢祥之	
副主编	苏 辉			
编 委	刘 军	李鸿图	沈文博	陆 地
	胡敬云	侯 露	章鹏飞	曾成钢
	韩卫国	楼 云	腾矢初	潘晓玲
	魏 松	王 进	方 瑛	冯建华
	刘 静	杨晓峰	汪国新	孙 云
	何 斌	张 明	张 涓	张仲超
	张金元	陈 维	陈可之	罗北升
	胡 胜	聂振强	高 赛	黄凤兰
	曹新华	雪 村		



前 言

我国已进入老龄化社会，截止到 2009 年底，老龄人口已达 1.67 亿，占全国人口的 12.5%。其中，空巢老人占了 50%。据有关部门预测，今后高龄化、空巢化现象还将日益严重，老龄问题成为“关系国计民生和国家长治久安的重大问题”。让所有老人都能安享幸福晚年，建立积极、健康、科学、文明的生活方式，不仅是每一个老人的强烈愿望，更是每一个子女、每一个家庭、每一个单位以及整个社会的神圣责任！

随着我国国民经济的快速发展，人民生活水平有了很大的提高。人们对生活质量的要求也从仅仅满足温饱向更高层次迈进，特别是对文化休闲生活水平的要求越来越高。老年人同样如此，他们不仅要求物质生活的保障，还需要丰富多彩的精神生活的满足。但是，急速变化的社会环境，给老年人带来了许多问题，同时，老年人由于年龄及身体状况的限制，他们的需求也有其自身特点：比如，老年人对健康的需要、对安全的需要最为强烈；对社交



的需要、对学习新知识的需要相对较弱。又如，老年人获取各类信息的能力不强，需要社会在信息的提供方面给予更多的关照。作为专门为老年人出版图书的出版社，体察老年人的实际需要，满足老年人的日常需求是我们义不容辞的责任。为此，我们根据老年人的特点，策划了“老年健康生活丛书”，将老年生活中涉及的各个方面，诸如饮食营养、运动休闲、家庭急救、常见病防治、心理健康、居家安全、生活方式、合理用药等知识，约请有关专家参编了“九九康寿大系”及“九九夕阳红丛书”的部分内容，就相关问题提供了解决方法，帮助老年人打造健康的生活方式，为老年人健康长寿、安享晚年保驾护航。

考虑到老年人的自身特点、阅读习惯，本套丛书共分十册，每册3万余字，全部采用以图配文的形式，用大字号排版，四色印刷，使老年人在轻松的阅读中增长有益的健康知识与科普知识，并以此指导自己的生活。

榆林市委市政府历来对老龄工作十分重视，对老年人的健康生活非常关心，他们为本套丛书的出版提供了很大的支持。农工民主党文化工作委员会为书稿的组织给予了积极的帮助。在此一并表示感谢！



目 录

老年心理健康	1
人到老年会有什么生理变化?	1
老年心理保健也要重视吗?	17
怎样对待老年人的精神卫生问题?	26
怎样对待老年期的抑郁症?	28
老年性痴呆 (阿尔茨海默氏病) 家庭	
诊断是什么?	29
患了老年性痴呆症, 怎样护理?	31
老年人病症护理	33
如何进行常见症状的护理?	33
高热病人护理要点是什么?	34
便秘病人护理要点是什么?	36
腹泻病人护理要点是什么?	39
排便失禁病人护理要点是什么?	42
肠胀气病人护理要点是什么?	44



尿失禁病人护理要点是什么？	46
尿潴留病人护理要点是什么？	50
体温、脉搏、呼吸、血压测量要点 是什么？	52
血压测量方法与注意事项是什么？	54
呼吸测量方法与注意事项是什么？	56
老年肺炎的护理应注意什么？	57
慢性阻塞性肺部疾病的护理应注意什么？ ...	61
慢性肺源性心脏病的护理应注意什么？	66
冠心病的护理应注意什么？	71
高血压的护理应注意什么？	75
心力衰竭的护理应注意什么？	80
功能性胃肠病的护理应注意什么？	85
肠易激综合征（IBS）的护理应注意什么？	88
老年人常见急症应对	90
遇上晕厥怎么办？	90
摔倒怎么办？	93
低体温怎么办？	95



头痛怎么办？	96
心动过速怎么办？	99
胸痛怎么办？	101
痰液堵塞怎么办？	103
噎食怎么办？	104
呕吐怎么办？	106
便秘怎么办？	108
腹泻怎么办？	111
排尿困难怎么办？	114
下肢痉挛怎么办？	116



①皮肤：皮肤的变化往往是人老化的最早表现之一。皮肤松弛、缺乏弹性。皮肤腺体分泌减少，造成皮肤表面粗糙、干燥并缺少光泽。皮肤出现色素沉着及老年斑。皮肤血管壁增厚，管腔变窄，使血液循环受到影响，皮肤缺乏营养，再生缓慢，防御功能减退。

作为保护身体第一道防线的皮肤，担负着体温调节、排泄、吸收及保持水和电解质不被丢失的任务。上述衰老变化，使皮肤的各项功能均受到影响。对外界如热、冷等一些刺激，老年人皮肤的耐受性及抵抗能力较差，寒冷季节易患感冒，炎热天气容易中暑，调节体温的能力降低。当皮肤受损伤时，其愈合能力亦有所下降。尤其长期卧床的老年人，皮肤因持续摩擦与受压更容易破损，而导致褥疮。所以要注意保护皮肤，在老年人的生活区域内（包括设施），应避免任何造成皮肤损伤的危险因素。可通过皮肤按摩，促进血液循环，增强皮肤的抵抗力。

②视觉：外观改变。眼周围脂肪减少、肌肉



弹性减弱，使眼皮皱纹增多，眼睑下垂。角膜边缘呈灰白色环状，由类脂质沉积所致，称为老人环。

功能改变。调节和聚焦功能减退，不易看清近物，如书、报上的字，俗称“老花眼”；交替看远、近物时亦不能进行快速的调节。由于眼底血管硬化等原因，使视力所能看到的范围（即视野）缩小。眼睛内部结构的变化，使青光眼、白内障等老年性疾病较为多见。

为了延缓视觉老化，老年人要保持规律的生活，稳定的情绪，避免身体疲劳与用眼过度。对已存在视力减退的老年人，要相对固定物品摆放的位置，使之易于拿取。避免直接或强光照明，少看电视，以防眼压增高，造成眼睛疾病。

③听觉：老年人的听神经的功能逐渐减退，辨别声音方向及声音由耳到脑传导的能力下降，听力逐渐减退，出现老年性耳聋。与老年人交谈时，要尽量避开嘈杂的环境，减慢说话速度。可教会老人每天自行做3~4次的手掌按压耳朵及



手指按压、揉搓耳垂，通过加强保健来延缓听力下降。

④味、嗅觉：味觉。由于味蕾数量的减少和功能退化，唾液分泌减少，使老年人对食物的敏感性降低，造成食而无味，食欲下降。嗅神经数量随年龄增加而减少或萎缩，使分辨气味的能力下降，表现为嗅觉迟钝。

老年人食品，应注意颜色搭配，以刺激食欲，弥补味、嗅觉的不足。避免使用酒精类饮料或柠檬果汁，减少口腔黏膜干燥。经常用淡盐水或清水漱口，增加口腔水分。

⑤触觉：由于皮肤内的神经老化，老年人对触觉的敏感性逐渐减低，触及冷、热物，被接受压，对皮肤破损的感觉均缺乏敏锐的反应。因此要经常更换体位，防止单一姿势时间过长。加强安全防范措施，避免冻伤、烫伤及化学烧伤等意外的发生。

2. 呼吸系统的变化

呼吸系统包括鼻、咽、喉、气管、支气管、



肺以及胸廓。其主要功能是与外界进行气体交换，维持正常的呼吸活动。随着年龄增加，老年人呼吸系统的生理功能不断下降。仅从通过肺向



组织输送氧气一项功能来看，25岁的年轻人每分钟可输送4升，而70岁的老人只有2升。同时，呼吸系统的变化常易导致肺炎、哮喘、结核等老年常见病的发生。

①鼻。鼻道气流阻力加大，对吸入空气的加温、加湿、清洁及过滤作用减弱，降低了呼吸道的防御功能。

②咽。咽部肌肉萎缩，吞咽功能差，神经末梢的感觉不灵敏，咽食易呛，甚至会因团块食物



被误吸入气管而发生窒息。

③喉。喉部软骨逐渐变脆，肌肉萎缩，使老年人声音发生变化，表规为发声的力量弱、声音颤抖等。

④气管、支气管。老年人的气管、支气管弹性下降，黏膜发生萎缩，黏膜纤毛运动减弱，细小支气管管腔变小甚至阻塞，使分泌物不易排出。加之支气管分泌免疫球蛋白的功能降低，细菌易停留于呼吸道，造成呼吸系统的感染。

⑤肺脏。肺泡数目减少及弹性减弱，剩余肺泡扩大，呈肺气肿样，肺脏不能充分扩张而造成肺通气不足。加之咳嗽的力量不足，分泌物易残留在肺内而造成肺部感染。

⑥胸廓。因骨质脱钙疏松，脊柱弯曲后凸而胸骨前凸，胸廓由扁形变为桶状，肋软骨弹性降低及肋骨脱钙，缩小了肋的活动度，胸廓呈僵硬状态，影响肺的通气及充气容量。为预防老年人患呼吸系统疾病，因此，要鼓励老人参加力所能及的活动，即使卧床、行走困难也要通过协助翻



身、拍背、做深呼吸等改善呼吸功能；同时，宣传、督促老人戒烟，以去除慢性呼吸道疾病的诱因；在呼吸道感染流行时，尽量少去公共场所，发生上呼吸道感染时应及时就医以控制感染。

3. 心血管系统的变化

老年时期多见的健康问题常发生在心脏血管系统，并且是导致老年人丧失功能及死亡的主要原因。



①血管。由于血管壁增厚、变硬，扩张能力下降，血管弹性减低，血管阻力增加，心脏须加大力量才能将血液泵入血管腔，故老年人血压增高，脉搏有力。同时，神经系统调节血压的功能



减退，年人由卧到立发生位置改变时，易出现体位性低血压而导致跌倒或受伤。

②心脏。随着年龄增加，老年人心脏肌肉收缩力下降，搏动间隔时间延长。安静状态下，对心脏功能的影响不明显。活动时，心脏输出血液的量则不能满足身体各脏器的需要。如脑血流量减少会出现眩晕及意识模糊的症状。因此，识别心血管系统的症状对获得准确、及时的治疗非常重要。如自己感觉呼吸费力、“喘不过气”不愿活动、容易疲劳，常为心脏功能衰竭的早期表现；原因不明的胸痛应鉴别是否因心肌缺血而造成的心绞痛；足背部及小腿有水肿时，应检查有无右心衰竭的发生。

4. 消化系统的变化

消化系统对人体的作用主要为摄取食物、吸收其中营养物质、排泄剩余的食物残渣，完成正常的新陈代谢活动。口腔、食管、胃、肠、肝、胆、胰等器官统称为消化系统。

①口腔。牙龈萎缩及牙齿咬合面的磨耗，使



牙本质内的牙根神经外露，对冷、酸、甜等刺激敏感表现酸痛。牙槽骨萎缩，部分或全部牙齿脱落，使老年人咀嚼困难，所进食物多以易消化的软食为主，往往由于饮食不均衡而导致蛋白质、维生素及矿物质的摄入量不足。食物残渣尚可存留于牙齿的缺损处，造成龋齿、牙龈炎等。老年人要重视口腔的卫生保健，为了清理牙缝中的残留食物，早晨及进餐后均要刷牙，牙齿脱落后要及早使用假牙，以减少对食物消化的影响。有假牙者在晚间睡前要将假牙取下，进行清洁后放入冷开水中浸泡。在尊重老年人饮食习惯的基础上，食用瘦肉、鱼类、多种蔬菜及水果，并尽量选用蒸、煮等方法进行烹调，以方便老年人咀嚼与消化。

②食管。由于支配吞咽的神经与肌肉功能失调、衰退，老年人往往在吞咽食物时感觉咽下困难。食管的蠕动功能下降，使食物停留在食管的时间延长，同时进入胃的食物很容易逆返回食管，增加误吸入至气管的危险。为了便于吞咽，