

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

# 中国农民卫生保健丛书

## 农村家庭护理技术

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 管大顺 操少军

### 教你

怎样防病

怎样保健

怎样康复



人民卫生出版社

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程  
中国农民卫生保健丛书



# 农村家庭护理技术

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 管大顺 操少军



人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

农村家庭护理技术/薛元坤主编. —北京:人民卫生出版社, 2011. 2

(中国农民卫生保健丛书)

ISBN 978-7-117-13997-7

I. ①农… II. ①薛… III. ①家庭-护理-基本知识

IV. ①R473. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 000510 号

门户网: [www.pmph.com](http://www.pmph.com) 出版物查询、网上书店

卫人网: [www.ipmph.com](http://www.ipmph.com) 护士、医师、药师、中医

师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

## 农村家庭护理技术

主 编: 薛元坤

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](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7

字 数: 138 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13997-7/R · 13998

定 价: 19.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

# 卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

## 《中国农民卫生保健丛书》编委会

编委会主任 祁国明 中华医学会副会长

李朝晨 科学技术部办公厅主任

科技部新闻发言人

胡国臣 人民卫生出版社社长兼总编辑

副主任 李普 科技部政策与体改司副司长

政策及科普管理专家

杜贤 人民卫生出版社副总编辑

主 编 薛元坤

副 主 编 朱 贤 徐 敏

编 委 （按姓氏笔画排序）

于修成 王 成 王书军 王育良 叶 飞

付建国 吕资之 朱 贤 刘琼花 祁国明

杜 贤 李 普 李永威 李朝晨 何增义

宋广霞 张 苇 张海云 邵启生 林婉生

孟昭美 胡国臣 钮文异 姚林琪 徐 敏

徐桂珍 高锦萍 管大顺 薛元坤

## 序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈行”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往广大农村地区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；我们要在本世纪头20年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国农村人口众多，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自2004年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并请人民卫生出版社陆续出版这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

**全国政协常委，副秘书长**

**原卫生部副部长**

**蒋作君**

2005年5月



## 前 言

家庭是家人共同生活、休息的温馨居所。农村家庭有别于城市家庭，生活、医疗资源相对单薄、落后、不便利。在城乡三级保健防护网建设完善的同时，宣传防病意识和保健行为是一重要举措。俗话说“病从口入”、“病从手入”，说的是一般疾病的产生与我们的日常生活行为密切相关。家庭护理所讲的不是手到病除的高深治病知识，而是主张日常有助于健康和促进康复的行为，纠正有损于健康的不良行为，这是防治疾病传染、保持个人卫生的基础行为。有了良好的个人卫生行为，我们才能正确地应对疾病，护卫健康。应对疾病，医学讲究“三分治疗，七分养护”。农村家庭护理就是指导读者运用科学的生活常识，简而易行、安全有效的方法，通过自我防护和相互之间的关心、照顾，有助于促进家庭成员，乃至家庭整体的身心健康和康复。

为了便于读者对病症护理知识的掌握，本书在内容方面列出常见疾病的一些基本知识或典型症状，介绍家庭生活中能够做到的防治护理方法和保健行为，规避生活中一些不当的，甚至错误的做法，提示必要的就医用药指导。衷心希望在本书的帮助下，广大农村读者能够正确认识健康行为，增强保健意识，科学应对疾病和意外伤害，获得健康的人生和幸福的家庭生活。

由于编写时间仓促，不当之处，敬请各位读者批评  
8 指正。

**编 者**

2010年12月



# 目 录



## 家庭常用的护理技术

- (一) 家庭护理要掌握哪些技能..... 2
- (二) 观察病情需要掌握的常识..... 2
- (三) 教你一点护理小技术..... 15
- (四) 如何为卧床病人护理..... 43
- (五) 几种特殊护理方法..... 52
- (六) 家庭饮食、卫生、服药常识..... 55



## 常见疾病家庭护理方法

- (一) 如何做好呼吸道的保健防护..... 70
- (二) 感冒防护要得当..... 70
- (三) 感冒讲究对症护理..... 72
- (四) 感冒就医用药提示..... 72
- (五) 应对感冒，全家人怎么办..... 73
- (六) 咯血时怎样紧急处理..... 74
- (七) 如何减少慢性支气管炎的复发..... 75

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| (八) 如何护理支气管哮喘患者·····       | 78  |
| (九) 支气管哮喘发作时的家庭护理·····     | 80  |
| (十) 老年慢性阻塞性肺疾病的护理·····     | 82  |
| (十一) 保养胃肠道, 防止“病从口入”·····  | 84  |
| (十二) 烧心当心消化道溃疡·····        | 84  |
| (十三) 吐血应急护理·····           | 85  |
| (十四) 肝炎的护理·····            | 86  |
| (十五) 胆结石的护理·····           | 87  |
| (十六) 醉酒的护理·····            | 88  |
| (十七) 腹泻的护理·····            | 89  |
| (十八) 便秘的护理·····            | 90  |
| (十九) 糖尿病的护理·····           | 92  |
| (二十) 糖尿病患者突然头晕、出冷汗怎么办····· | 93  |
| (二十一) 甲状腺功能亢进的护理·····      | 94  |
| (二十二) 甲状腺功能减退的护理·····      | 95  |
| (二十三) 失眠的护理·····           | 96  |
| (二十四) 眩晕的防护·····           | 98  |
| (二十五) 晕厥的护理·····           | 99  |
| (二十六) 癫痫(羊癫疯) 如何护理·····    | 100 |
| (二十七) 中暑如何防护·····          | 100 |
| (二十八) 高血压患者的护理·····        | 101 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| (二十九) 脑卒中(中风)病人如何护理····· | 103 |
| (三十) 中风病人如何做康复锻炼·····    | 104 |
| (三十一) 低血压的家庭护理·····      | 106 |
| (三十二) 贫血的护理·····         | 107 |
| (三十三) 高血脂的护理·····        | 108 |
| (三十四) 冠心病的护理·····        | 109 |
| (三十五) 心力衰竭(心衰)的护理·····   | 110 |
| (三十六) 下肢静脉曲张的护理·····     | 112 |
| (三十七) 骨质疏松症的护理·····      | 113 |
| (三十八) 关节炎的护理·····        | 114 |
| (三十九) 痛风的护理·····         | 115 |
| (四十) 肩周炎的护理·····         | 116 |
| (四十一) 腰肌劳损如何防护·····      | 118 |
| (四十二) 椎间盘突出症的护理·····     | 119 |
| (四十三) 颈椎病的自我防护·····      | 120 |
| (四十四) 肾结石的护理·····        | 121 |
| (四十五) 肾炎的护理·····         | 122 |
| (四十六) 尿路感染的护理·····       | 124 |
| (四十七) 前列腺肥大的护理·····      | 125 |
| (四十八) 血尿的护理·····         | 126 |
| (四十九) 颅脑手术后的家庭康复护理·····  | 127 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (五十) 胸部手术后的家庭康复护理·····    | 129 |
| (五十一) 乳房疾病的防护·····        | 130 |
| (五十二) 腹部手术后的家庭康复护理·····   | 132 |
| (五十三) 胃部手术后的家庭饮食调理·····   | 134 |
| (五十四) 髋关节置换术后病人的家庭护理····· | 134 |
| (五十五) 肿瘤病人手术后如何家庭养护·····  | 136 |
| (五十六) 化疗后如何家庭调养·····      | 138 |
| (五十七) 如何做好放疗患者的家庭护理·····  | 139 |
| (五十八) 闭经的护理·····          | 140 |
| (五十九) 痛经的护理·····          | 141 |
| (六十) 上节育环的护理·····         | 142 |
| (六十一) 取节育环的护理·····        | 143 |
| (六十二) 经前期综合征的护理·····      | 144 |
| (六十三) 更年期的护理·····         | 145 |
| (六十四) 子宫肌瘤的护理·····        | 146 |
| (六十五) 外阴瘙痒的护理·····        | 147 |
| (六十六) 妊娠呕吐的护理·····        | 148 |
| (六十七) 预产期的推算方法·····       | 150 |
| (六十八) 孕期小腿抽搐的防护·····      | 151 |
| (六十九) 先兆流产的家庭防护·····      | 151 |
| (七十) 胎位不正的家庭护理·····       | 152 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (七十一) 月子的护理·····          | 153 |
| (七十二) 哺乳时乳头皲裂的护理·····     | 155 |
| (七十三) 哺乳期乳房胀痛的护理·····     | 156 |
| (七十四) “夜哭郎”的护理·····       | 157 |
| (七十五) 新生儿宝宝几种生理现象勿担心····· | 158 |
| (七十六) 新生儿宝宝几种异常情况的护理····· | 160 |
| (七十七) 婴幼儿健康评价方法·····      | 161 |
| (七十八) 抚触护理养育健康宝宝·····     | 163 |
| (七十九) 宝宝的脐部护理·····        | 165 |
| (八十) 宝宝尿布疹的防护·····        | 165 |
| (八十一) 宝宝高热伴惊厥的家庭应急护理····· | 166 |
| (八十二) 宝宝吐奶的防护·····        | 166 |
| (八十三) 宝宝便秘怎么办·····        | 167 |
| (八十四) 宝宝脐疝如何护理·····       | 169 |
| (八十五) 宝宝爱出汗怎么办·····       | 169 |
| (八十六) 宝宝尿液乳白色是为什么·····    | 171 |
| (八十七) 孩子夜间磨牙的护理·····      | 171 |
| (八十八) 孩子经常尿床如何护理·····     | 173 |
| (八十九) 儿童接种疫苗的护理·····      | 174 |
| (九十) 破伤风的预防护理·····        | 175 |
| (九十一) 腮腺炎的护理·····         | 176 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| (九十二) 带状疱疹的护理·····      | 177 |
| (九十三) 水痘的护理·····        | 178 |
| (九十四) 手足癣的护理·····       | 179 |
| (九十五) 疥疮的护理·····        | 180 |
| (九十六) 接触性皮炎的护理·····     | 182 |
| (九十七) 鼻出血的家庭护理·····     | 183 |
| (九十八) 鼻炎别当感冒治·····      | 184 |
| (九十九) 过敏性鼻炎如何防护·····    | 184 |
| (一百) 鱼刺扎嗓子吞菜不可取·····    | 185 |
| (一百零一) 牙痛是不是病·····      | 186 |
| (一百零二) 假牙的使用与护理·····    | 187 |
| (一百零三) 睑腺炎(麦粒肿)的护理····· | 188 |
| (一百零四) 红眼病的护理·····      | 189 |
| (一百零五) 沙眼的护理·····       | 191 |
| (一百零六) 白内障的护理·····      | 191 |
| (一百零七) 白内障术后的护理·····    | 192 |
| (一百零八) 眼内异物的家庭应急护理····· | 194 |
| (一百零九) 佩戴眼镜的护理·····     | 194 |
| (一百一十) 佩戴隐形眼镜的护理·····   | 195 |
| (一百一十一) 中耳炎的护理·····     | 197 |
| (一百一十二) 耳中异物如何巧取出·····  | 197 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (一百一十三) 耳鸣的护理.....        | 198 |
| (一百一十四) 癔症病人的护理.....      | 199 |
| (一百一十五) 抑郁症病人的家庭护理.....   | 200 |
| (一百一十六) 精神受刺激病人的家庭护理..... | 202 |



# — 家庭常用的护理 技术



(一)

## 家庭护理要掌握哪些技能

### ① 生活护理知识及技能

护理病人最基本的就是做好生活护理，如洗发、口腔清洁、沐浴、更衣、铺床、修剪指(趾)甲等，以及一些必要的消毒，使病人能有一个较好的生活调养环境，感到舒适，促进早日恢复健康。

### ② 评估健康的知识和技能

家庭护理需要掌握一些评估人体健康动态的知识和技能，例如测量体温、脉搏、呼吸、血压是否正常，观察大便、小便、痰液、皮肤、黏膜、舌苔、食欲、体力活动、营养状况、睡眠质量、心理状态等是否异常，综合评价人体的健康状况，以便及早发现疾病，及早防治疾病。

### ③ 疾病护理知识及技能

不同疾病有不同的表现，需要采取不同的护理方法，如发热的护理、帮助排痰的护理、如何在家里做氧疗、糖尿病人如何监测血糖、长期卧床不起的病人如何预防压疮、什么情况下需要做冷敷或热敷、如何留取各种标本等，都需要掌握一定的护理知识和技能。

(二)

## 观察病情需要掌握的常识

### ① 体温小常识

体温是指人身体内部的温度，一般可通过直肠、口腔