

JIA TING



家庭医生丛书

YI SHENG CONG SHU

主编 李洪涛



家庭

JIATING

护

理医生

HULIYISHENG

■ 家庭日常护理

■ 小儿护理

■ 内科护理

■ 女性护理

宁夏人民出版社

家庭护理医生

主 编 李洪涛

编 者 徐 萍 刘 棣 汪 颖 毕洪霞
王 湘 孙小川 侯 建 姚 青
刘 玲 章承红 李 红 刘同冈
李江宏 顾 颖

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭护理医生/李洪涛主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2004. 11
(家庭医生丛书)

ISBN 7-227-02848-8

I. 家… II. 李… III. 家庭-护理-基本知识 IV. R473.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第103906号



家庭护理医生

JIATING HULI YI SHENG

李洪涛 主编

策 划	那大庆
责任编辑	朱晓灵
封面设计	万明华
版式设计	高梅岭
出版发行	宁夏人民出版社
地 址	银川市北京东路139号出版大厦
印刷装订	宁夏精捷彩色印务有限公司
地 址	银川市保伏桥西200米(区政府加油站南)
邮购电话	0951-5044614 5014084
邮 编	750001
网 址	www.nx-cb.com
电子信箱	nrs@public.yc.nx.cn
经 销	新华书店
开 本	850×1168mm 1/32
印 张	6.25
字 数	130千
版 次	2005年2月第1版
印 次	2005年2月第1次印刷
印 数	0001-4350册
书 号	ISBN 7-227-02848-8/R·84
定 价	12.00元

内 容 简 介

护理在病人治疗及康复期间起着举足轻重的作用。本书以深入浅出语言详尽介绍了日常生活中常见病、多发病的病因及主要表现、家庭用药及日常生活护理的具体操作规程和健康指导。

全书包括护理常识、小儿护理、内科护理及女性护理四大篇幅,通过家庭护理知识的传播,提高人们的一般救护及用药知识,及时帮助病人减轻痛苦、稳定病情、早日恢复健康。

本书内容丰富,通俗易懂,是集知识性、科学性、实用性为一体的家庭生活用书。



目录

Contents

一、家庭日常护理 / 1

病人护理的基本内容 / 1

家庭消毒的正确方法 / 2

家庭用药的误区 / 5

局部用药知识 / 6

中药煎服方法 / 8

冷敷、热敷的应用 / 9

体温、脉搏、呼吸、血压的测量方法 / 11

人工呼吸法 / 13

心脏按摩法 / 14

怎样消除注射硬结 / 15

家庭病床布置的要求 / 16

常用抗生素有哪些不良反应 / 17

褥疮预防和处理方法 / 19

长期卧床病人的护理 / 21

腰痛的护理 / 25

JIA TING HUI YI SHENG

- 颈椎病的护理 / 27
- 家庭简易降温三法 / 28
- 病人跌倒后怎么办 / 29
- 发热病人的家庭护理 / 30
- 鼻出血家庭护理要点 / 31
- 吃错了药后怎么办 / 32
- 食物中毒怎么办 / 33
- 便秘的危害及自我护理 / 35
- 失眠时应怎样护理 / 37
- 巧除眼中异物 / 37
- 冻疮和冻伤护理 / 38
- 给病人吃什么水果好 / 40
- 夏天晒伤须防护 / 41
- 家庭对带各种导管病人的护理 / 42
- 血液透析病人的家庭护理 / 45
- 癌症患者的家庭护理 / 46
- 强迫症护理 / 48
- 艾滋病的护理 / 49
- 精神病人康复期的家庭护理 / 50
- 癫痫病人的急救及护理 / 51
- 老年性痴呆病人的家庭护理 / 52
- 帕金森氏病人的护理 / 54
- 术后老人食无味怎么办 / 55
- 老年高血压患者的饮食 / 56



合理饮食有利于老年性白内障病人 / 57

家有中风病人如何调配饮食 / 58

帮助中风病人恢复功能 / 61

二、小儿护理

小儿水痘护理 / 65

小儿流行性腮腺炎护理 / 66

小儿缺铁性贫血护理 / 67

小儿细菌性痢疾护理 / 68

小儿先天性心脏病护理 / 70

小儿感冒的家庭护理 / 72

小儿“疝气”的护理 / 73

小儿哮喘病的护理 / 74

小儿百日咳的护理 / 76

小儿便秘的护理 / 78

小儿被蚊虫咬后怎么护理 / 79

小儿厌食时的心理护理 / 79

小儿长了痱子怎样护理 / 81

小儿惊厥的护理 / 81

小儿肥胖症的护理 / 82

小儿佝偻病的护理 / 83

小儿肺炎的家庭护理 / 84

小儿麻疹的家庭护理 / 85

小儿猩红热的护理 / 87

新生儿的家庭护理 / 88

JIA YING HUI YI SHENG

新生儿的脐带护理 / 90

新生儿睡眠不安时的护理 / 92

新生儿发热的护理 / 93

如何给小宝宝喂药 / 94

宝宝身上秽物清理技巧 / 95

孩子有包茎和包皮过长怎么护理 / 98

婴幼儿鹅口疮应如何护理 / 99

聋儿听觉的家庭训练 / 100

酷暑话小儿高热 / 101

高热对小儿的危害 / 102

儿童情绪障碍护理 / 104

三、内科护理 / 107

胃及十二指肠溃疡病护理 / 107

修复你的肝——肝炎饮食 / 108

家有“三阳”病人怎么办 / 110

家有肝炎病人怎么办 / 111

肝硬化护理 / 113

患甲型肝炎后如何才能尽快康复 / 114

慢性支气管炎护理 / 115

慢性支气管炎如何进行饮食调护 / 116

肺炎的家庭护理 / 117

高血压病人的家庭护理 / 119

冠心病病人如何使用急救药盒 / 122

冠心病的护理 / 125



- 风湿性心脏病护理 / 127
- 心肌梗塞病人的排便护理 / 128
- 心梗病人愈后重调理 / 131
- 糖尿病的家庭护理 / 132
- 糖尿病人饮食六误解 / 135
- “糖尿病足”的生活护理 / 139
- 高脂血症护理 / 141
- 脑出血病人的家庭护理 / 143
- 如何预防结核病的传染 / 145
- 肾炎病人是否要忌盐 / 146
- 贫血患者的调养 / 146
- 怎样为白血病人配餐 / 149

四、女性护理

- 女性尿路感染的护理 / 151
- 急性乳腺炎的护理 / 153
- 如何安排乳腺癌病人的饮食 / 154
- 月经失调的护理 / 155
- 孕期常识 / 156
- 孕妇的日常护理 / 158
- 先兆流产护理 / 177
- 药物流产后护理 / 178
- 剖腹产术后的自我护理 / 179
- 产后饮食护理 / 181
- 缺乳产妇的护理 / 182
- 母乳喂养的技巧 / 184



家庭日常护理

病人护理的基本内容

护理在病人康复中有着重要的作用。那么,病人的护理工作包括哪些基本内容呢?现简介如下:

基本内容

病情的观察

主要是指体温、脉搏、呼吸、血压、瞳孔等,这些生命体征的变化都反映出疾病的好转或者恶化。因此,病情观察是基础护理的重点内容。此外,还应注意皮肤黏膜的变化和呕吐物及大小便的颜色、量、性状、次数等。



医疗护理

1. 治疗护理。如退热、输液、



输氧、排气、抗炎、导尿等采用治疗手段时的护理。

2. 用药护理。督促病人用药, 正确服用, 观察药物不良反应等。

3. 诊察护理。如化验标本的正确采集, 做各类检查时的护理等。

生活护理

主要是照顾病人的清洁卫生, 如洗头、口腔清洁、淋浴、更衣、铺床、修剪指(趾)甲等, 以及一些必要的消毒。

饮食护理

根据病人病种病情的需要, 制作特定的病号饭, 科学合理地安排病人饮食, 以补充足够的营养, 促进机体恢复。

休息与睡眠

任何疾病的好转、康复都需要充足的休息和睡眠, 因此, 必须创造安宁的环境, 保证病人充分的休息与睡眠。

心理护理

当人患病后, 特别是一些较严重的疾病会使人产生不同程度的心理负担、恐惧、焦虑, 这些都将影响病人的康复。因此, 减轻病人心理压力也是护理的内容之一。

家庭消毒的正确方法

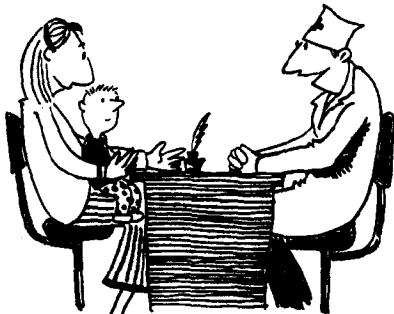
家庭灭菌消毒最基本的方法是洗、晒、煮三种。别小看这些简单的几乎不花钱的方法, 如果方法得当, 做得充分的话, 可以有效地预防一般的传染病。



注意事项

1.对病人的监护人来说,保持手的清洁是至关重要的。要注意勤剪指甲,洗手时使用肥皂并用流水冲洗,洗后须用干毛巾或餐巾纸擦干。

2.肉眼看不见的各种各样的细菌密布在居室内,尤其是有病人在家休养的家庭。水龙头、厕所门的把手上以及比较潮湿的地方,细菌容易沾染和繁殖,所以要注意重点进行消毒。



3.床垫、被褥、毛毯以及衣服等要经常日光下暴晒,尤其是对卧床不起的病人的床上用品和衣服一定要勤换、勤洗。

4.在梅雨季节和寒冷的冬天,尤其要注意日光直射。这样做不仅可以保持干燥,更是消毒的好方法。

5.对非传染性病人的餐具,可以用洗洁精洗后再以流水冲洗。

6.对于患菌痢、伤寒、传染性肝炎等消化道传染性疾病的病人所用之餐具、茶具、药杯等器具,用后先放入锅中煮沸消毒10~20分钟后,再取出清洗、冲净。

7.患传染性疾病的病人所剩食物应煮沸30分钟后倒掉,以免传播疾病。

8.不管是冲洗还是煮沸消毒后的餐具,都不要用抹布擦干,最好让其自然晾干。



消毒方法

1.一般性消毒:主要是指在家中消毒,如空气、地面、家具表面、手、餐具、衣被和毛巾等的日常消毒。

空气消毒——可采用最简便易行的开窗通风换气方法,每次开窗10~30分钟,使空气流通,让病菌排出室外。

餐具消毒——可连同剩余食物一起煮沸10~20分钟,也可用500毫克/升的有效氯,或用浓度0.5%的过氧乙酸浸泡消毒0.5~1小时。餐具消毒时要全部浸入水中,消毒时间从煮沸时算起。

手消毒——要经常用流动水和肥皂洗手,在饭前、便后、接触污染物品后最好用含250~1000毫克/升的1210消毒剂或250~1000毫克/升有效碘的碘伏或用经批准的市售手消毒剂消毒。

棉布类衣被、毛巾与尿布等应煮沸消毒10~20分钟,也可以使用0.5%过氧乙酸浸泡消毒0.5~1小时,对于一些化纤织物、绸缎等只能采用化学浸泡方法消毒。

要使家庭消毒达到理想的效果,还需注意掌握消毒药剂的浓度与时间要求,因为各种病原体对消毒方法的抵抗力不同。

另外,配制消毒药物时,如果家中没有量器也可采用估计方法。可以这样估计:1杯水约250毫升,1面盆水约5000毫升,1桶水约10000毫升,1痰盂水约2000~3000毫升,1调羹消毒剂约相当于10克固体粉末或10毫升液体。如需配制1万毫升0.5%过氧乙酸,即可在1桶水中加入5调羹过氧乙酸原液。

2.家庭中一旦发生非典型肺炎等呼吸道传染病时,要在专业机构的指导下进行消毒。



家庭用药的误区

药量偏大

有些患者希望疾病尽快好转或痊愈,不按医嘱,自行加大药量,以为这样可以提高“疗效”。实际上,如果超量服用,就有可能引起药物中毒,特别是小儿和老年人为甚。

药量偏小

有些患者对药物有恐惧感,害怕用药后产生副作用,认为药量小一些就比较安全。其实这样做不但达不到治疗目的,甚至还会贻误病情,使病菌产生抗药性。

用药时断时续

有些患者不能做到按时服药,而是断断续续,想吃就吃,不想吃就停,或者忘记吃药,下次一起补上。这样不能使药物正常而持久地发挥作用。

服药时间不均衡

多数患者习惯在白天一日三餐前后服药,而晚上或夜间不服药,这样白天血液中药物浓度高,夜间就很低,自然也就影响疗效。一般讲要按照医嘱或按药物说明书在均衡时间内服药。例如,要求每日2次,那就是每隔12小时服药1次。如果要求每日4次,即每隔6小时就要服1次药。

用药该停不停

一般讲,患者在用药一定时间后,已达到预期疗效,就应及时停药。如果随意延长用药时间,就有可能产生副作用,如引发菌群



失调、成瘾、耳鸣耳聋和药物积蓄中毒等。

突然停药

有些疾病如精神病、癫痫病、高血压、糖尿病等，必须坚持长期用药，才能控制病情，巩固疗效。

随便吃药换药

有的患者听说某药物效果好，就马上买来服用，如果一时不见效，又马上更换新药。要知道药物发挥作用有一个过程，一吃就好的特效药是没有的。

以病试药

有的患者得了疑难绝症，久治不愈，便轻信单方、偏方、秘方，如吃鱼胆、蟾蜍等，用来“以毒攻毒”，结果非但不能治病，反而会使病情恶化，甚至引起中毒。



中西药盲目结合

有些患者认为中西药结合应用疗效会更好。其实，不顾病情、自作主张、盲目乱用，不但疗效不好，而且会产生中西药配伍禁忌反应，造成不良后果。

局部用药知识

怎样滴耳药

滴药前先查对药名、浓度，然后用消毒棉花签轻轻擦净耳道内的分泌物或脓液，以免影响药效。冬季滴药前最好将耳药略加温



(与体温相近即可)后再用,以免过冷的药液刺激鼓膜引起眩晕、恶心、呕吐等反应。

滴药时,病人头部倒向一侧,病耳向上,将耳廓向后上方牵引,使外耳道拉直,将耳药滴入2~3滴,然后放开耳廓,轻轻按揉几下耳屏,并保持头侧位3分钟,使药液充分进入耳道,再用消毒棉球堵住耳道口。

怎样滴眼药

滴眼药前,要仔细查对药名、浓度、质量,如眼药水变色、有沉淀物或絮状物都说明已变质,不可再用。滴药时,病人稍仰头,眼睛向上看,给药者将病人的上下眼皮轻轻分开,将药滴到下眼皮内1~2滴,让病人眼球转动一下,使药液在眼内分布均匀。用药棉或干净手帕将眼周围的药水擦净。

滴药时,滴管口离眼约2~3厘米,不能把药水滴在眼角膜(黑眼珠)上。

怎样滴鼻药

滴药前要仔细查对药名、浓度。病人应先将鼻腔内分泌物排出,以便使药液与鼻黏膜充分接触。

滴药方法有两种。一是侧重式,即使病人头部偏转用药一侧,且向肩部垂下,使头低于肩部,滴入药液后2~3分钟即可坐起,药液留在上颌窦内,所以上颌窦炎病人采用此法较好。另一种是头部后仰式,坐、卧位均可,使颞部向上,药液滴入患侧或双侧。一般的鼻黏膜炎、蝶窦炎、筛窦炎用这种方法较好。以上两种方法都可避免药液流入咽喉部。

滴药时,滴管口不要碰到鼻部以免污染药液。每次滴入量为2~3滴。



贴膏药应注意什么

膏药的种类较多,如黑膏药类(狗皮膏、拔毒膏)和橡皮膏类(伤湿止痛膏、麝香止痛膏、关节止痛膏)。现常用的是橡皮膏类的膏药。

使用橡皮膏类的膏药,先将患处皮肤擦干净、撕掉膏药上的塑料膜贴患处。若冬天不易贴住,可在膏药贴上后再热敷一下。

注意:贴后如出现痛痒或红肿者应停用;受外伤扭挫后,如有明显肿胀淤血,不宜贴膏药,以免加重内出血;局部有皮肤破损者,不能将膏药直接贴在破损处,以免发生感染。

中药煎服方法

要最大限度发挥中药药物的作用,如何煎药和如何服药是关键。

具体方法

煎中药最好选用砂锅

在没有砂锅的情况下,也可使用搪瓷器皿和铝制品,但忌用铁器。煎药时除按药方上指定先煎或后煎外,一般是先将单味药放入药罐,然后加水至超过药面,浸泡15分钟后置火上,先用急火煮沸,再用文火煎煮20分钟。在煎煮过程中,尽量少开锅盖,以免药味挥发。二煎一般只需煮沸15分钟即可。对清热解表药要用急火快煎法,一般每次煎煮10~20分钟,并趁热服用。滋补药物煎煮时间须适当延长,在煎煮过程中要不时加水,用小火煎1~2小时使