

家庭生活便览

幸福家庭生活系列

家庭 护理常识

JiaTingHuLiChangShi

霍孝蓉◎主编

走出生活误区 提高生活质量



南京出版社

家庭生活便览
幸福家庭生活系列

家庭 护理常识

JiaTingHuLiChangShi

霍孝蓉◎主编

走出生活误区 提高生活质量



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭护理常识/霍孝蓉主编;徐明娜等编. -南京:南京出版社,
2011.1(修订版)
(幸福家庭生活系列·家庭生活便览)
ISBN 978-7-80614-489-3

I. ①家... II. ①霍... ②徐... III. ①家庭-护理-基本知识
IV. ①R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37248 号

家庭护理常识

主编 霍孝蓉

南京出版社出版发行

(南京市成贤街 43 号 3 号楼 邮编 210018)

新华书店经销

大厂回族自治县正兴印务有限公司印制

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5 字数 103 千

2011 年 7 月第 2 版 2011 年 7 月第 2 次印刷

印数 1~10000 册

ISBN 978-7-80614-489-3

定价:9.80 元

前 言

随着现代医学科学的迅速发展，护理学作为其中一门独立的学科不断完善自身的理论与实践。

伴随着祖国改革开放、经济形势的迅猛发展，人民生活水平的提高，人们在健康概念、疾病康复以及生存质量等方面，对护理专业提出了更高、更多的需求。为了适应这种需要，护理专业正逐步将护士的职能从“救死扶伤”的医院内服务扩展到社区与家庭，将护理专业的知识与技能传播到专业以外的人群——患者以及他们的家庭。

今天，健康已不再是“没有疾病”的概念，健康是保持体格、心理和社会三方面的完好状态。因此，我们对疾病的护理已不仅仅是给予他（她）们生活上的舒适，更需要给予心理上、精神上的关怀与抚慰，即对病人实施全身心的护理，这就是我们护理专业正积极推进并实施的护理新模式——整体护理。

今天，我们编写的《家庭护理常识》一书终于与大家见面了。它正是基于形势的需要，运用整体护理的现代观念，为广大患者及他们的家庭提供了疾病康复、预防保健的护理知识与方法。使病人在家中的进一步治疗、伤残的有效康复、并发症的预防得以可能；使病人和家庭更积极地参与护理活动，发挥主观能动性并提高自理能力；更方便、更经济地促进疾病的治愈与恢复。

本书内科部分由陈湘玉编写，外科、口腔科由王毅编写，妇产科由徐明娜编写，传染科、皮肤科由杨建伟编写，一般护理及五官科由霍孝蓉编写，儿科部分由以上五位编者共同编写。我们衷心感

谢江苏省卫生厅、江苏省护理学会谈瑗声理事长在百忙之中对该书进行了细致而严谨的审阅。

由于篇幅所限，书中所列疾病为常见病、慢性病、多发病，并且主要介绍了在家中治疗、康复阶段所需要的知识与具体做法。由于编者经验、学识所限，该书将难免存在这样或那样的缺点和问题。

今后，我们将继续把促进健康作为己任，更积极地向社会及广大人民群众传播预防、保健、康复的护理知识，为医疗卫生事业、为提高人民健康水平多做一些实实在在的工作。

● 目 录

一般护理知识

饮食护理	002
环境护理	004
心理护理	005
康复护理	006
出院后护理	008
疾病常见症状护理	009
1. 发热	009
2. 头痛	010
3. 咯血	012
4. 呕血和便血	013
5. 晕厥	013
6. 便秘	014

常见疾病护理方法

内 科	018
一、呼吸系统	018
1. 急性上呼吸道感染	018
2. 支气管炎	019
3. 支气管哮喘	019
4. 慢性阻塞性肺疾病	021
5. 肺炎	022
6. 脓胸	022
7. 肺癌（支气管癌）	023
8. 慢性呼吸衰竭	024

二、循环系统	025
1. 高血压病	025
2. 冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）	026
3. 慢性风湿性心脏病	027
4. 慢性肺源性心脏病	029
5. 病毒性心肌炎	030
6. 慢性心功能不全（慢性心力衰竭）	030
7. 安装人工心脏起搏器	031
三、消化系统	032
1. 慢性胃炎	032
2. 胃、十二指肠溃疡	033
3. 胆囊炎、胆石症	034
4. 肝硬化腹水	035
5. 急性肠炎	036
6. 慢性肠炎	037
四、血液及造血系统	038
1. 白血病	038
2. 再生障碍性贫血	039
3. 血友病	040
4. 多发性骨髓瘤	041
五、泌尿系统	041
1. 慢性肾小球肾炎	041
2. 慢性肾功能衰竭（尿毒症）	042
3. 尿路感染	044
六、内分泌系统	045
1. 糖尿病	045
2. 甲状腺机能亢进症（甲亢）	048
七、免疫系统	048
1. 系统性红斑狼疮	048

2. 类风湿关节炎	049
3. 多发性肌炎和皮肌炎	050
八、神经系统	051
1. 瘫痪 (偏瘫、截瘫)	051
2. 昏迷	056
3. 癫痫	058
4. 脑溢血	059
5. 震颤性麻痹症 (帕金森氏病)	061
6. 早老性痴呆 (老年性痴呆)	061
外科	063
一、普通外科	063
1. 软组织损伤 (扭伤、挫伤、擦伤、挤压伤、切割伤)	063
2. 冷伤 (冻疮)	064
3. 软组织急性化脓性感染 (疖、痈)	064
4. 乳房癌术后	065
5. 疝修补术后	067
6. 胃切除术后	067
7. 小肠切除术后	068
8. 血栓闭塞性脉管炎	068
9. 结肠造口	069
10. 痔疮、肛裂	070
二、骨科	072
1. 骨折牵引术	072
2. 骨折石膏、夹板固定术	073
3. 肩周炎	077
4. 肩关节脱位	078
5. 肋骨骨折	079
6. 腰椎间盘突出症	080
7. 腰肌劳损	080

8. 脊椎损伤	081
9. 髌骨骨折	084
10. 踝关节损伤	085
11. 骨质疏松症	086
12. 断肢（指）再植术后	086
三、烧伤科	088
1. 烧伤	088
2. 烫伤	088
四、泌尿外科	089
1. 泌尿系结石	089
2. 前列腺肥大	090
3. 老年性尿失禁	091
4. 膀胱造瘘与留置导尿	091
五、脑外科	092
1. 脑震荡	092
2. 外伤性蛛网膜下腔出血	093
妇产科	094
一、妇科	094
1. 痛经	094
2. 闭经	095
3. 经前期紧张综合症	096
4. 更年期综合症	097
5. 子宫脱垂	098
6. 慢性盆腔炎	100
7. 霉菌性、滴虫性阴道炎	100
8. 老年性阴道炎	101
9. 外阴瘙痒	102
10. 功能失调性子宫出血	103
二、产科	104

1. 早孕反应	104
2. 习惯性流产	105
3. 先兆流产	106
4. 妊娠高血压综合症	106
5. 妊娠肝内胆汁淤积症	107
6. 妊娠糖尿病	108
7. 产褥感染	110
8. 产褥中暑	111
9. 产后尿潴留	112
10. 产后抑郁症	113
11. 乳头皲裂	113
12. 乳腺炎	114
13. 乳汁不足	115
儿科	117
1. 小儿骨折	117
2. 小儿疝气	118
3. 先天性斜颈	119
4. 脊柱侧凸畸形	120
5. 小儿桡骨头半脱位	121
6. 先天性髋关节脱位	122
7. 包茎	123
8. 幼女性阴道炎	123
9. 先天性唇、腭裂	124
10. 小儿肺炎	125
11. 小儿惊厥(抽风、惊风)	126
眼、耳、鼻、喉科	127
1. 青光眼	128
2. 老年性白内障	129
3. 急、慢性结膜炎	129

家庭生活便览

幸福家庭生活系列

4. 麦粒肿	130
5. 盯聆栓塞及外耳道异物	131
6. 鼻出血	131
7. 美尼尔氏病（眩晕症）	132
口腔科	133
1. 牙周病	133
2. 拔牙术后	134
3. 口腔溃疡	135
传染科	136
1. 急性病毒性肝炎	136
2. 慢性肝炎	137
3. 细菌性痢疾	138
4. 麻疹	139
5. 水痘	140
6. 疟疾	141
7. 流行性腮腺炎	141
8. 肠绦虫病、囊虫病	142
9. 蛔虫病	143
10. 蛲虫病	144
11. 肺结核	144
皮肤科	147
1. 皮肤科一般护理	147
2. 真菌性皮肤病（手、足癣）	147
3. 皮肤瘙痒症	148
4. 疥疮	149
5. 淋病、梅毒	149

● 营养师 ●

一般护理知识

● 饮食护理

【概述】

病人的饮食包括两大类：普通饮食与治疗饮食。

1. 普通饮食是指维持正常生理机能所需要的基本膳食。它可根据病人病情的轻重、消化能力的强弱，在食品形态和烹调方式上分为四种类型。

(1) 普通饭：指一般正常食物，适用于消化功能正常，疾病恢复期病人及产妇。

(2) 软饭：指需切碎、烧烂、煮软，易于消化、咀嚼的食物。此类食物不宜油炸，忌辛辣和粗纤维。它适用于消化能力略差，肠道疾病，咀嚼困难的老年人，轻度发热病人等。

(3) 半流质饮食：指外观形态上呈半流动液体状食物。适用于发热病人，疾病恢复期体质较差者，无力咀嚼或吞咽困难病人，一般手术后病人，以及刚分娩后的产妇等。

(4) 流质饮食：食物呈液体状。它适用于各种疾病的急性期或发作期，高热、大手术后及重危病人，病情恶化、体质极度衰弱者。

饮食种类举例

普通饭：米饭 面食 蔬菜 鱼类 肉糜

软 食：面条 软饭 切碎、煮烂的菜、肉

半流质：粥 烂面条 馄饨 蒸鸡蛋 肉糜 豆腐 菜末

流 质：牛奶 豆浆 米汤 稀藕粉 肉汁 菜汁 果汁

2. 治疗饮食是按照不同疾病的要求，通过调整食物中的营养素和特殊的制作方法来进行治疗和预防疾病的膳食。常见的治疗饮食有：

(1) 糖尿病饮食：这是糖尿病病人根据医生的医嘱食用的饮食。糖尿病治疗中的饮食控制是一项重要治疗措施，医生依据病情、患病类型、饮食习惯制定出相应的食谱，病人应遵照医嘱调配膳食，确保治疗效果。

(2) 少盐饮食：指每日摄入的食盐量不超过 2 克（含钠 0.8 克），或食用一般酱油 8~10 毫升（4~5 毫升，含盐 1 克）。可用钾盐或无钠酱油来增加食物的成味。咸制品（咸蛋、咸肉、咸菜）、馒头、点心内含钠较高，不宜多吃。该饮食适用于心脏病、肾脏病、肝硬化（腹水）等。

(3) 低脂饮食：每日摄入脂肪含量少于 40 克，少用油、肥肉、蛋黄、动物脑等。该种饮食适用于胆囊炎、高脂血症、冠心病、肥胖症及腹泻等疾患。

(4) 高蛋白饮食：在基本饮食的基础上增加富含蛋白质的食物，如肉类、鱼类、乳类、豆类等。该饮食适用于消耗性疾病，如结核病、烧伤、肾病综合症，大手术后等。

【护理方法】

1. 良好的进食环境能促进食欲，如整洁美观的餐具、轻松的气氛、舒适的体位，都可使病人愉快地进食。避免不良刺激，如谈论不愉快的话题。

2. 建立良好的饮食习惯，根据疾病对饮食的要求，定时定量进餐。

3. 饭前应帮助卧床病人洗手，必要时漱口除臭。饭后，应协助或督促漱口，保持口腔清洁。

4. 卧床病人喂食时，应将头偏向一侧，以免食物呛入气管。喂食速度和量要合适，让病人尽可能多咀嚼食物，以增加唾液分泌，增进消化力。

● 环境护理

【概述】

病人居住休养环境对精神、休息与康复有直接的影响，与治疗效果密切相关。对其环境总体的要求应整齐、清洁、安静、舒适，温度、湿度适宜，空气流通、清新。

【护理方法】

1. 居住的房间应尽可能阳光充足。家具陈设简单，出入方便，便于清扫。病人房间居住人员不应过多，但也不宜让病人单独居住。卧床病人活动不便，睡床应大小高度适宜，过大、过高不利于上下和操作，过小不安全。床的位置不应直对风口，床旁应有桌柜，利于病人摆放物品。

2. 居室应保持清洁。每日打扫，打扫时不宜用毛掸去尘，应用湿布擦拭，地面湿式拖扫。

3. 保持安静。噪音会影响休息，应在房门、桌椅等接触地面处安装软垫；电视机、音响音量要适宜。不要在病人身边吵闹、喧哗。

4. 保持空气新鲜。经常通风换气，即每日定时打开门窗，让室内与外界空气对流，此方法既简便且效果好。每次通风换气的时间至少 20~30 分钟。此间应注意病人的保暖。其它空气消毒的方法有：艾条熏蒸、食醋熏蒸、空气清新剂喷雾等。艾条、食醋熏蒸时应关门闭窗，熏蒸 30 分钟左右。

5. 室温一般应保持在 18℃~26℃。夏、冬季有条件者可用空调取暖和降温，尽量避免温差波动过大，空调不宜连续使用，每 24 小时酌情停机开窗通风。在冬季也可采用火炉取暖，但火炉不宜摆放

在病人居住的房间内；夏季可用电风扇降温，可在风扇前放置冰块或井水，以提高降温效果，注意风扇不要直接对着病人吹。湿度过高时，可打开门窗，使空气流通；如过低，可在地面洒水，用湿布擦拭家具等。

6. 确保病人安全，神志不清或精神异常者应将床靠墙放置，床边加置一些阻挡物，以防病人坠床。水瓶、电器、插座等危险物品应放置妥当。

● 心理护理

【概述】

疾病对人的侵害是身心两方面的，即不但造成生理上的损害还带来心理上的变化。病人主要的心理特点有：焦虑不安，情绪急躁，消极自卑，惊慌恐惧，孤独压抑，盲目求治，多疑抗拒，绝望厌世等。

【护理方法】

1. 帮助病人正确对待疾病，树立治愈疾病的信心。客观分析疾病，根据实际情况，说明和介绍有关疾病治疗的知识。积极鼓励病人参与治疗和康复是增强病人信心的好方法。尤其对一些慢性疾患或目前难以完全治愈的疾病，应使病人自己掌握发病规律，配合治疗，注意身心调养，鼓励生活自理。发挥其与疾病斗争的能动性。

2. 针对病人的心理特征，积极与其交流，了解病人的心理状态。交谈时，注意语言的运用技巧，避免言语的刺激。如不应当着病人的面谈论病情变化，不应在病人面前表现得惊惶失措或表现出惋惜的情绪。积极鼓励病人参与集体活动，如同类疾病病人自发的社会

活动。通过社交活动，增进与他人的接触，获取自信与欢乐。

3. 营造良好的家庭氛围。根据条件，尽可能将周围环境布置得优雅、新颖、充满活力。如经常摆放鲜花或盆栽；根据爱好，悬挂一些饰物或艺术画；经常播放音乐，选择喜剧类的电视节目等。

4. 积极引导和鼓励病人培养兴趣爱好，如琴棋书画、花草种植，以及各类健身活动等，使病人不将所有注意力集中在自身的疾病上，同时在兴趣爱好中得到欢乐，体现自身的价值。

5. 病人自己应注意仪容仪表，不要因为患病而忽视外表的整洁、美观，适当化妆，适时打扮自己。在重视治疗、康复的同时，又要经常忘记“自己是病人”。

6. 帮助病人以积极的态度尽快适应疾病带来的生活上的困难和不便，尽快做到自理。能自己做的事情尽量自己做，饮食起居不依赖他人。生活、治疗自理的过程是促进康复、建立自信的良好途径。

● 康复护理

【概述】

康复护理就是帮助病人恢复各种能力，重建健康，重返社会。康复的对象主要是神经系统损伤和患骨科疾病的病人。主要内容是恢复人体的功能活动，如运动、感知、语言交流、日常生活及工作能力等。

【护理方法】

1. 去康复科就诊，请康复医护人员制定康复计划。如瘫痪病人、骨折病人等。

提供良好、舒适、卫生、清洁的环境，健康愉快的气氛；给予