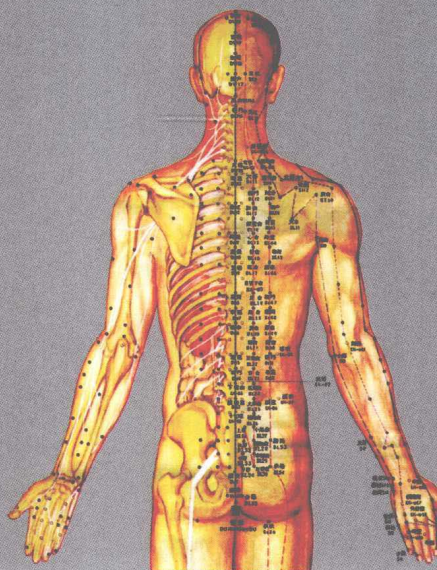


主编 余艳兰 张伟萍 刘霞辉 章 琼



常见内科疾病的中医护理



中国出版集团
世界图书出版公司

主编 张凤洲 副主编 张耀耀 王 伟



常见内科疾病的中医护理

中国中医药出版社
地址：北京市东直门内大街38号
电话：010-64089391 64014923 64015475

主编 余艳兰 张伟萍 刘霞辉 章 琼

常见内科疾病的中医护理



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

常见内科疾病的中医护理 / 余艳兰等主编. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4607 - 0

I. ①常… II. ①余… III. ①中医内科学 - 护理学
IV. ①R248.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 091867 号

常见内科疾病的中医护理

责任编辑 李 素

封面设计 兰文婷

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话 020 - 84459702

印 刷 广州市怡升印刷有限公司

规 格 890mm × 1240mm 1/32

印 张 6

字 数 180 千字

版 次 2012年5月第1版 2013年5月第2次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 4607 - 0

定 价 20.00 元

版权所有, 翻印必究

目 录

绪论 中医一般护理 / 001

第一章 外感病 / 014

第一节 感冒 / 014

第二节 风温 / 020

第三节 暑温 / 023

第二章 肺系病 / 028

第一节 咳嗽 / 028

第二节 哮喘 / 033

第三节 肺癆 / 039

第四节 肺胀 / 044

第三章 脾胃病 / 049

第一节 呕吐 / 049

第二节 胃痛 / 055

第三节 腹痛 / 061

第四节 噎膈 / 065

第五节 泄泻 / 069

第六节 便秘 / 074

第四章	肾系病 / 080
	第一节 水肿 / 080
	第二节 淋证 / 084
	第三节 癃闭 / 090

第五章	心脑血管系病 / 095	
	第一节	心悸 / 095
	第二节	胸痹 / 100
	第三节	头痛 / 104
	第四节	眩晕 / 109
	第五节	中风 / 113
	第六节	不寐 / 118
	第七节	癫狂 / 122
	第八节	痉证 / 126

第六章	肝胆病 / 130
	第一节 黄疸 / 130
	第二节 鼓胀 / 135

第七章	气血津液病 / 141
	第一节 郁证 / 141
	第二节 血证 / 144
	第三节 消渴 / 150

第八章	经络肢体病 / 155
	第一节 痹证 / 155
	第二节 痿证 / 159

第九章	中医常用护理操作 / 163
	第一节 灸法 / 163
	第二节 拔罐疗法 / 166
	第三节 刮痧疗法 / 168
	第四节 熏洗疗法 / 169
	第五节 敷药法 / 171
	第六节 贴药法 / 172
	第七节 推拿疗法 / 173
第十章	常用推拿穴位 / 176
	第一节 常用穴位定位与主治 / 176
	第二节 常用推拿穴位图 / 181
	第三节 常用推拿穴位定位图 / 184
	参考文献 / 186

绪论 中医一般护理

中医日常护理包括生活起居护理、病情观察、情志护理、饮食护理等。这些护理措施实施恰当与否,直接影响疾病的转归与预后,因此做好病人的日常护理,具有十分重要的意义。

一、整体观念

整体观念是强调人体是一个有机整体,以及人与自然环境之间的整体联系。

1. 人体是一个有机整体。中医学认为,人体是一个有机的整体。人体结构的各个部分不是孤立的,而是通过经络互相联系,在功能上也都是相互协调,相互为用,在病理上又是相互影响的。如局部肢体骨折,可因疼痛、忧虑而影响心、脾的正常功能,出现夜卧不安,饮食无味,腹胀、便秘等;若脾胃功能失调,可见舌苔厚或腻,口唇面色萎黄无光泽等。

2. 人与自然界的关系。人类生活在自然界,自然界存在人体赖以生存的必要条件,如空气、水、食物等。自然界存在一年四季气候的变化,人在自然生活实践中,人体的生理功能和病理变化不断受到自然界的影响。人类在能动地改造和适应自然的斗争中,维持着机体的正常生命活动。人体适应自然界四时气候变化时,必然相应产生生理或病理的反应。人体适应自然界的机能还表现在应对地理环境、居住条件以及一天中昼夜晨昏等各方面的变化,一旦外界变化超越了人体的适应机能,或人体的调节机能失常,不能对外界变化作出适应性调节时,就会发生疾病。如一年中有春温、暑热、秋凉、冬寒的四季气候变化,每天则有早温、

午热、晚凉、夜寒的不同,人体也随之作出调节:如天气暑热,人体以出汗散热来适应;天气寒冷,人体以少汗或运动来保温、御寒。

二、生活起居护理

生活起居与健康有着密切的关系。人们在日常生活过程中,要保持身体健康,应懂得顺应自然发展规律,适应四时气候变化,按照时令气候变化、老幼强弱体质等具体情况,合理安排生活起居。要保持一定的节律,不要过度,并持之以恒,才能维持人的健康状态。否则就会使免疫功能低下,正气耗伤,甚至疾病发生。

生活起居护理包括病人衣着的增减、清洁卫生、生活作息、劳逸调节、环境管理、文化生活等。家人及照护者应根据每个病人的病情、体质的不同针对性地实施个体家庭护理,根据每个病人的不同情况提供具体的指导、督促、检查与帮助。

1. 病人着装

(1)衣着穿着的选择:气候寒暑变化,衣着要顺应四时气候的变化而更换,不宜过冷或过热。春季阳气外升,衣着应减,但天气寒冷不定,又多风,要防冷风伤人而感冒;夏季炎热,宜着浅色单衣,勤洗勤换;秋季渐凉,衣着要渐增;冬季严寒,衣着要暖和,又不能过重过硬。

(2)衣着布料的选择:尽量选择棉质布料,尤其是内衣、内裤,要穿着舒适。布料宜柔软、吸湿,避免过多图案和装饰。

(3)衣着款式的选择:衣着款式要求简单、方便、大方,宽松透气,可穿带松紧带的裤子,方便穿脱。鞋袜穿着要舒适,可选择平底布鞋、棉质袜子。保暖用品也应选择棉质用品,质地要求柔软舒适,方便穿用。

2. 清洁卫生

(1)一般病人的清洁卫生:经常教育督导和协助病人搞好个人卫生,被褥应勤洗勤晒。

(2)卧床病人的清洁卫生:对卧床不起、生活不能自理的病人,要定期给予床上擦浴、洗头、洗脚和修剪指甲等护理。沐浴的水温一般以 42

~45℃为宜,有助于清洁皮肤,促进皮肤血液循环和新陈代谢。热浴可加重心脏负荷,故心脏病人不宜热浴。对大小便失禁者,发现床单、衣裤等被浸湿、污染,要及时更换,以免病人发生湿疹、压疮等。

(3)传染病病人的清洁卫生:注意加强口腔、皮肤护理,保持清洁卫生,防止感染。传染病病人的排泄分泌物要求单独处理,日用品用94消毒液浸泡消毒,衣服、被褥要常在太阳下暴晒消毒。餐具可用水煮沸法消毒或用消毒碗柜消毒,并单独分开放置,防交叉感染。

3. 生活作息

适当的休息,以保持精力、体力,有助于患病组织器官的恢复。

(1)顺应四时气候变化,养成按四时作息的习惯。春夏之季,天气由寒变暖,由暖而暑热,是人体阳气生长之时,应增加室外活动时间,以调养阳气;秋冬之季,气候逐渐变凉,万物处于收藏之时,人体应适当减少室外活动,防寒保暖减少阳气的发泄,以养护阴精。

(2)根据病情的轻重、体质的强弱、个人的爱好习惯,分别安排休息和活动。每天活动的强度以不感到疲劳为度,可分多次完成,逐渐延长每次活动的时间和强度。慢性病者,每天早晨可散步、做体操、打太极拳等。心脏病人要根据病情决定活动量。急性心肌梗死病人卧床时间要长一些。无心衰或心衰已控制的病人,可坚持散步、体操等适量活动,有利于促进血脉流通,加快病情恢复。注意心功能状况,避免剧烈的活动超过心脏的负荷能力而加重病情。高热及手术后病人应卧床休息。

(3)睡眠时间:一日之中,白天应以活动为主,夜间应以睡眠为主,要保证充足的睡眠时间和睡眠质量。要督促病人按时午睡和晚上定时睡觉。老人和小孩应有10小时左右的睡眠时间,从而促进机体疾病的康复。

4. 环境管理

(1)创造安静的休养环境:安静的环境可减少对病人的不良刺激,使病人心情愉快、身体舒适、睡眠充足、食欲增加,有益于心理平衡,早日康复。

(2)充足的阳光:室内应保持充足的自然光线,日光使人感到温暖、明亮、舒适、愉快,日光中的紫外线有较强的杀菌作用,可预防疾病,增强

机体的抵抗力,促进钙的吸收,夏季阳光较强,应避免阳光直射。午睡时应使光线稍暗;晚上照明光线不宜太强,应柔和。

(3)空气新鲜:室内每天进行1~2次通风换气,时间为15~30分钟,保持室内空气新鲜。但出汗时要小心汗出时对着吹风而感受风寒,加重病情。

(4)温湿度适宜:室内温度一般以18~21℃为宜,过高或过低都可使病人感到寒冷或炎热不适。室内湿度以50%~60%为宜,太高或太低病人也会感到不适。

5. 文化生活

(1)急性期病人:应绝对卧床休息,可躺在床上听轻松的音乐减轻病痛,静心治疗。

(2)病情较轻及恢复期的病人:可安排丰富的文化生活,如听收音机、看电视、报纸、书刊杂志等,或者下象棋、围棋、玩扑克牌等,但应注意时间不宜太长;心脏病病人不宜观看惊险、激动人心的电视节目,避免不良情志刺激。

三、病情观察

病情观察是对病人进行全面而周密的观察病情变化的方法。中医护理对病情观察有其独特之处,有一套完整的辨证护理的方法。恰当的病情观察能为采用不同的护理方法提供依据。

1. 病情观察的要求

(1)运用中医基础理论指导观察病情:中医观察疾病的方法包括望、闻、问、切四个方面,简称为“四诊”。通过四诊可以了解病人的神色形态、心理变化以及疾病的发生发展、治疗过程,其中问诊占重要地位。四诊所得的资料,是辨证施护的依据。

(2)掌握证候传播改变规律:在病情观察的过程中,通过了解脏腑的虚实和观察经络的反应,能够分清轻重缓急,排除假象,辨明标本虚实,掌握疾病传播改变规律。做到及时发现病情变化以预防并发症的发

生,对危重急症能及时采取抢救和护理措施。

2. 病情观察的原则

(1)耐心、细心:护理者在观察病情时,必须认真仔细,做到“四勤”(口勤、眼勤、手勤、腿勤),坚持三多(多接触病人、多问、多看),观察要及时、细致、准确,随时发现病情变化,不延误时间,不耽误病情处理。

(2)关爱:在观察病情时要做到及时发现病情变化,做到关心、体贴、爱护,特别要善于发现危及生命的重要体征和表现,以获得抢救的最佳时机。

(3)动态观察并记录:对观察结果要及时进行细致、准确的记录,能用计量表示的要记录具体数量,如体温、尿量等;对不能具体记录的症状和体征,记录要客观、真实。

3. 病情观察的方法

(1)运用四诊的方法,观察病情变化。

“望、闻、问、切”四诊是调查了解疾病发生发展变化的四种方法。运用四诊的方法有目的地对疾病进行观察和分析,以便收集病情变化资料,从而制定出护理计划,对疾病进行适宜的辨证护理提供依据。其中问诊占重要地位。

①望诊:在病情观察时运用视觉,对病人的神志、面色、排泄物等有目的地进行观察,及时发现变化,初步辨别人体肌表脏腑的病变,作为辨证施护的依据。如病人神志清楚、语言清晰、反应灵敏、动作灵活、呼吸平稳,这是精力充沛的表现,即使有病,也预后良好。如病人面色呈白色,多为虚证、寒证、失血;面色呈黑色,多为肾虚、痛证或瘀血。如病人大便带血,色鲜红且先血后便的是近血;色黑褐且先便后血的是远血;小便清长量多者属寒,短少红赤者为有热。

②闻诊:包括听声音和嗅气味两个方面。如病人咳声重浊、鼻塞流涕是外感风寒;咳声不扬、痰稠色黄、咽干红痛是外感风热;干咳无痰、咳声无力是虚劳证。如病人口臭说明消化不良或有龋齿;口气酸而臭说明胃有宿食、胃热等。

③问诊:是四诊的重要组成部分,是在望诊、闻诊的基础上所进行的

有目的询问。如病人头痛痛无休止的多为外感实邪;久病则时痛时止,多属内伤头痛。如病人口渴多饮,常见于热证;大渴喜冷饮是热盛伤津;喜热饮多为虚寒;大渴多饮,小便量多为消渴。

④切诊:包括脉诊和按诊两部分。如病人脉数而有力,多为实热证;脉迟而无力,多为虚寒证。如按压病人肿胀处,按之凹陷,不能即起的为水肿;按之凹陷,举手即起的为气肿。手足俱冷的多为阳虚,属寒;手足俱热的多为阳盛,属热。

(2) 观察内容重点明确。

护理者应熟悉病人的病情和治疗护理的要求,有重点、有目的地对疾病进行观察:如郁证病人应重点观察病人的情绪变化,肺病病人应重点观察咳嗽的性质和痰液的色、质、量等变化,高热病人应重点观察体温变化的情况等。同时还要重点观察服药后病人的反应、效果、副作用等,应及时准确地发现病人的病情变化。

(3) 观察方法科学有效。

在进行病情观察时,护理者应熟练掌握四诊法及其他方法,主动利用一切机会去观察病情,随时观察病人的体温、脉搏、呼吸、血压、体重,注意病人咳嗽、呼吸、呕吐甚至叹息、气味等,并观察汗液、痰液、大小便等各种排泄物的情况。

四、情志护理

情志护理是以中医基础理论为指导,改善和消除病人的不良情绪状态,从而达到预防和治疗疾病目的的一种方法。

1. 情志护理的原则

(1) 诚挚体贴:应满腔热情地对待病人,要关心、同情和体谅病人。当病人忧愁或痛苦时,应主动与病人分忧;病人悲观时要热情地予以鼓励,以解除病人不必要的思想负担,使病人情绪安定,保持良好的精神状态,促进疾病的痊愈。

(2) 因人施护:由于病人所处环境和所受教育不同,所以护理者在

护理过程中对不同的病人要采取不同的方法,根据体质、性格、年龄、性别等个性特征,因人而异,耐心、细致地对待病人,以利于身体康复。

(3)避免刺激:护理者应着重了解病人的情志活动变化规律,有的放矢地对病人进行情志调护。给予病人精心的护理,避免其受到不良情绪的刺激,解除病人紧张、恐惧、忧虑、烦恼、愤怒等不良心境。如使其变悲伤为喜悦,变怯懦为坚强,变失望为希望,变被动为主动等,以调动病人的主观能动性,使其身心恢复到最佳状态,积极接受治疗和护理。

2. 情志护理的方法

情志变化可以直接影响人体的生理功能,其方法有多种,可根据病人情况选择合适的方法,以便取得较好的效果。

(1)说理开导法:通过正面疏导、开导,引导病人自觉地解除消极的心理状态,放下思想包袱,调和病人的情志,从而达到使病人积极配合治疗的目标,促使其身体早日康复。

(2)谈心问病法:通过与病人的交心谈心,接触病人,取得信任。有针对性地做好思想工作,消除各种消极因素,使其建立良好的情志状态,从而起到较好的效果。

(3)移情易性法:又称转移法,是指通过一定的方法和措施转移或改变病人的情绪和注意力,以解脱不良情绪的方法。移情的方法很多,应根据不同病人的心理特点、局部环境和条件等,采取不同的措施。主要包括:琴棋书画移情法、运动移情法、升华超脱法等。

(4)暗示解惑法:暗示疗法是采用含蓄、间接的方法,对病人的心理状态产生影响,改变其情绪行为,恢复其人体功能,达到其心理减压的目的。进行暗示时应注意:不同病人的暗示效果是不同的,实施暗示前要充分取得病人的信任,每一次暗示过程应尽量取得成功。

(5)以情胜情法:指以言行、事物为手段,激起病人某种情志变化,利用以情胜情、以情制情的辨证治病法则,以达到控制其病态情绪、促进身心康复的一种调护方法。

3. 预防七情致病的方法

精神情志,是指人体的精神、意识、思维活动,也包括喜、怒、忧、思、

悲、恐、惊七种情志变化。在一般情况下,情志变化是一种正常的生理活动,正常的情志活动有利于促进人体健康,情志异常则有损脏腑的生理活动,导致疾病产生。如怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。因此,减少和消除紧张、恐惧、忧虑、愤怒等不良的精神刺激和过极情志,增强战胜疾病的信心,对提高治疗效果可起到药物所不能起到的作用。要预防七情致病,必须保持情绪乐观、心态平和,调和情绪变化,避免七情过极,以预防疾病的发生。

五、饮食护理

饮食护理是在中医基础理论指导下,根据病人病情需要,给予适宜的饮食,达到治疗疾病或预防疾病,以强健身体的一种方法。饮食是供给机体物质的源泉,是维持人体生命活动不可缺少的物质基础,同时又是防治疾病的重要手段。合理的饮食有利于疾病的康复,尤其在慢性病和危重病的恢复期,合理运用饮食调护,能达到事半功倍的效果。

1. 食物的性味与功效

中医有药食同源之说,食物本身也有四气五味之异,可调整机体寒热虚实、阴阳平衡。食物同药物一样,具有寒、热、温、凉四气之性,辛、甘、酸、苦、咸五味,在选择食物时,必须根据病人的体质、疾病的性质不同,选择不同性味的食物进行搭配,做到寒热相宜、五味调和。中医认为食补还有一定的辅助治疗作用,药物用以攻逐病邪,饮食补充营养需要,提供能量。根据病情,给予气味相宜的食谱,不仅能满足体内营养的需要,也有益于疾病的治疗。食物的种类很多,用于调补的食物主要有汤羹、饮料、膏滋、糖果、粥食、散剂、菜肴、米面等。

(1)清补类食物:一般具有寒凉性质。如鸭、鹅、龟、蚌肉、鸡蛋、鸭蛋、豆腐、粳米、高粱米、陈仓米、小米、大麦、薏苡仁、绿豆、赤小豆、各种豆芽、梨、甘蔗、莲子、海带、菠菜、白菜、冰糖等。这类食物常用于热性病证的调护,具有清补功效。

(2)温补类食物:一般具有温热性质。如羊肉、狗肉、鸡、鸽、鲤鱼、

糯米、黄米、小麦、桂圆肉、锅巴、荔枝、花生、胡萝卜、茄子、红糖等。这类食物常用于寒性病证的调护,具有温中、补阳、散寒功效。

(3)平补类食物:这类食物既没有寒凉之偏性,又没有热之偏性,其性质较平和。如牛奶、猪肉、黑鱼、蚕蛹、蚕豆、扁豆、芝麻、山药、香菇、黄花菜、黑木耳、竹笋、莲肉、红枣、牛肉、鸡蛋等。这类食物常用于各种疾病的恢复期,具有补益、和中等功效,一般人也可食用。

(4)辛散类食物:一般具有辛温或辛热的性味。如生姜、大蒜、葱白、花椒、茴香、苏叶、桂枝、白酒、薤白、干姜、香菜、淡豆豉、葱等食物。这类食物可用于各种阴寒之证,具有发散、行气之功效。如脾胃虚寒之腹痛、泄泻等症,可用葱、韭、姜、蒜、辣椒等辛热之品,以达健脾通阳温中之效。如风寒感冒之发热、流清涕、头痛等症,可用葱白、生姜、香菜,以解表散寒。

(5)清热类食物:一般具有苦寒、甘寒性味。如苦瓜、冬瓜、西瓜、梨、萝卜、葫芦、莴苣、芹菜、绿茶、荸荠及各种动物的胆(蛇胆、猪胆)等。这类食物常用于实热证的调护,具有清热、泻火、解毒等功效。如常吃苦瓜,对热病中暑、目赤、疮疡肿毒等症极为有利;芹菜、绿茶适用于肝阳上亢引起的眩晕等症。

2. 饮食调养的原则

(1)饮食有节:进食要定时定量,应以适量为宜。进食不定时,易造成饥饱过度,使胃肠功能紊乱;饮食过量或暴饮暴食,超过胃肠受纳能力,会损伤脾胃,可发生种种病症;饮食不足,机体气血得不到完全的补充,久之则气血不足而正气虚弱,抵抗力下降,也易引发其他病症。

(2)饮食卫生:俗话说“病从口入”。饮食不洁或误食有毒之物,可引起胃肠道疾病和食物中毒,导致腹痛、吐泻,甚至严重中毒,危及生命。因此必须注意饮食卫生,不吃腐败、污染不洁的食物,更要避免误食有毒食物。提倡吃熟食。食物经过烹饪加热,既可消毒灭菌,有利于消化。

(3)五味调和,合理搭配:五味调和,可使五脏功能强健,气血旺盛,骨骼强壮。合理搭配是指饮食结构要全面,无太过或不够。若偏食可发生多种病症。饮食要有合理性、科学性。以谷类为主食品,肉类为副食品,蔬菜、水果为辅助。偏嗜饮食可发生多种病症,如过食生冷可损伤脾

胃之阳气,内生寒冷,导致腹痛腹泻等;偏食辛辣则胃肠积热、大便燥结,久而酿成痔疮出血等。

(4)因时制宜,因人制宜,因地制宜。

①合理的配膳,饮食的五味必须合乎时序,注意时令。春季为万物生发之时,宜食辛甘微温之品,如葱、麦、豉、枣、花生等,忌油腻、辛辣食物;夏季天气炎热,宜食甘寒、清淡少油食品,如绿豆、青菜、乌梅、西瓜、苦瓜等,忌生冷或不洁食物;秋季万物收敛,宜食清淡蔬菜、水果等生津,忌食辛辣燥热食物,可多食芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、甘蔗、菠萝、乳品等食物,少食辣椒、生葱等食物;冬季天气严寒,宜食温热食物,如羊肉、狗肉等,可多食谷类、鳖肉、龟肉、木耳等保阴护阳,忌生冷、过咸食品。

②饮食还应注意年龄、体质、生活习惯等方面差异,不可一概而论。小儿处于生长发育阶段,饮食应保证充足营养并有所节制;老年人脾胃功能虚弱,宜食清淡营养、易消化食物,忌生冷、坚硬、黏腻食物;妇女经期及产后,应多食小米、大枣、鸡蛋、鱼肉之类益气养血。

③根据地区之分选择饮食,东南地区气温偏高、湿气重,宜食清淡、渗湿食物;西北地区气温偏低、燥气重,宜食温热、生津、润燥食物。如成都、重庆等地由于湿气较重,人们多食辣椒、花椒以除湿。

3. 饮食宜忌及其运用

(1)食物与药物。

食物与药物都有四气五味之性,故在临床功效主治上也有协同和相克的不同。协同者有加强治疗作用。如赤小豆配鲤鱼可增强利水作用,黄芪加薏米可加强渗湿利水作用,当归加羊肉生姜可加强补血作用,鱼、蟹加苏叶可解毒去腥等。相克者可削弱药物的疗效,如人参忌萝卜,服地黄、首乌忌葱蒜,茯苓忌醋,甘草、黄连、桔梗、乌梅忌猪肉、铁屑、土茯苓,白术忌桃、李、大蒜,蜂蜜忌葱、黄连、桔梗,使君子忌茶等。在服药期间,凡属生冷、油腻、腥臭及不易消化、刺激性食物,均应避免为宜。一般认为蟹与柿子、鳖鱼与苋菜、黄瓜与花生不宜同食,应注意科学搭配饮食。

(2)食物与疾病。

食物有四性五味,疾病有寒热虚实、阴阳表里之别,故一定要根据病