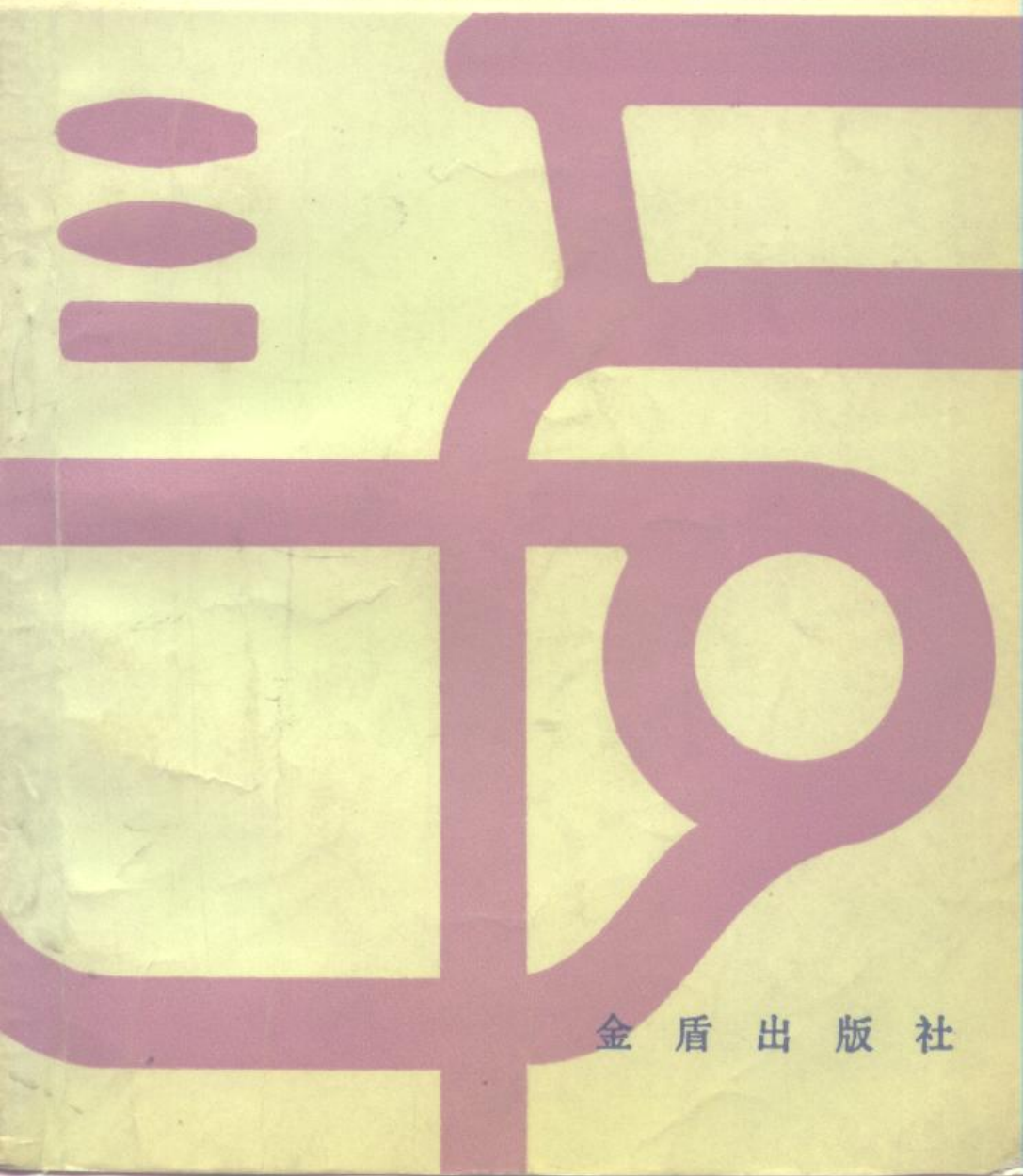


常见病家庭护理



金盾出版社

常见病家庭护理

王莉吾 曹美咏 主编

周家梁 主审

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书分为家庭常用简易护理技术、常见症状的家庭护理和常见疾病的家庭护理三部分,具体地介绍了家庭中最实用和简便的护理操作技术,以及常见的 70 多种病症的护理。文字简洁,通俗易懂,便于理解和掌握,是家庭医疗保健的好读物。

常见病家庭护理

王菊吾 曹美钰 主编

金盾出版社出版、总发行

北京复兴路 22 号南门(地铁万寿路站往南)

邮政编码 100044 电话:8214039 8218137

一〇九工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:5.3 字数:112 千字

1991 年 12 月第 1 版 1991 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—50000 册 定价:1.90 元

ISBN 7-80022-389-2/R·65

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

开设家庭病床是我国医疗卫生工作的一项重要改革,这将意味着有相当数量的患者要在家庭里接受及时、正确的治疗和良好的护理。

俗话说:“三分医治,七分护理”。除了急症重病,需要特殊医疗设备进行治疗和手术的病人外,大多数常见病和多发病的患者都可以在家庭中接受治疗和护理。一个人患病后,从心理上讲都愿意在家里接受治疗和护理,因为家庭病床的环境和病人的生活习惯没有发生明显的改变,病人心理上也没有过重的负担。即使是重病或大手术过渡到恢复期的患者,如在家里治疗和护理,也可以大大减轻精神压力、精力牵扯和经济负担。

现代社会逐步趋向老龄化,家庭中老年人比例逐渐增高,而老年人的保健工作主要在家庭中进行,因此,老年保健已成为家庭护理的重要内容。加上重病初愈的调养,术后康复的保健,妇幼老少的保健,都需要由家人精心地进行,从而使家庭护理成为医疗卫生保健的一个十分重要的方面。

为了提高家庭护理的质量,使患者减轻病痛,顺利平稳地度过康复期,让家庭成员学习最基本的护理知识,掌握简易的护理技术,就是十分必要的了。

《常见病家庭护理》一书,就是针对这个实际需要而编写的。全书分为“家庭常用简易护理技术”、“常见症状的家庭护理”和“常见疾病的家庭护理”3个部分。比较具体地介绍了家

庭中最实用而又简便的护理操作技术和各系统中常见的 70 余种疾病和症状的家庭护理方法。文字简洁、阐述通俗,便于家庭成员理解、掌握和具体使用。

在编写过程中,承蒙浙江医科大学附属二院蔡钺候教授以及浙江省人民医院张继业、章士勤、何德兴主任医师和张景红副主任医师在百忙中对书稿提出了许多宝贵意见,在此谨表谢忱。

由于编写时间短促,水平所限,错误之处在所难免,望广大读者不吝指正。

编 者

1991 年 8 月

目 录

家庭常用简易护理技术

(一)家庭病室环境的布置	(1)
(二)怎样更换床单	(1)
(三)怎样给病人清洗口腔	(2)
(四)床上梳头和洗头方法	(3)
(五)怎样进行床上擦澡	(4)
(六)如何防止褥疮,生了褥疮如何护理.....	(4)
(七)晨、晚间护理.....	(5)
(八)怎样协助病人翻身	(5)
(九)家庭常用的几种消毒法	(7)
(十)得了传染病后家中怎样隔离	(8)
(十一)怎样正确测量体温	(10)
(十二)怎样测量脉搏	(11)
(十三)怎样测量呼吸	(11)
(十四)怎样测量血压	(11)
(十五)怎样测量基础代谢率	(12)
(十六)家庭怎样做好饮食护理	(13)
(十七)注射给药法	(17)
(十八)换药法	(22)
(十九)热敷法	(23)

(二十)冷敷法	(25)
(二十一)简易通便法和一般灌肠法	(26)
(二十二)怎样冲洗阴道	(28)
(二十三)坐浴法	(28)
(二十四)鼻饲法	(28)
(二十五)胃造瘘管护理	(29)
(二十六)留置导尿管护理	(30)
(二十七)胸腔闭式引流护理	(31)
(二十八)胆总管引流管(T形管)护理	(31)
(二十九)人工肛门的护理	(32)
(三十)大便标本采集法	(32)
(三十一)尿液标本采集法	(33)
(三十二)痰液标本采集法	(33)
(三十三)血液标本采集须知	(34)
(三十四)气管切开护理	(34)
(三十五)怎样正确使用氧气袋	(36)
(三十六)家庭腹膜透析法须知	(38)

常见症状的家庭护理

(一)发热护理	(41)
(二)头痛护理	(42)
(三)咯血护理	(42)
(四)呕血和便血护理	(43)

(五)鼻出血护理	(43)
(六)阴道出血(月经失调)护理	(45)
(七)腹痛护理	(45)
(八)昏厥和眩晕护理	(47)
(九)小儿抽风护理	(48)
(十)小儿呕吐护理	(48)

常见疾病的家庭护理

一、呼吸系统疾病护理.....	(49)
(一)支气管炎护理	(49)
(二)支气管哮喘护理	(50)
(三)肺结核护理	(52)
(四)脓胸护理	(54)
二、消化系统疾病护理.....	(55)
(一)慢性胃炎及消化性溃疡护理	(55)
(二)胆囊炎、胆石症护理.....	(57)
(三)胰腺炎护理	(59)
(四)肝炎护理	(60)
(五)肝硬化护理	(61)
(六)急性肠炎护理	(62)
(七)慢性肠炎护理	(64)
(八)直肠癌术后恢复期护理	(64)
(九)食管癌手术后护理	(66)

(十)痔的护理	(68)
(十一)肛痿护理	(69)
(十二)肛裂护理	(70)
三、循环系统疾病护理	(70)
(一)高血压护理	(70)
(二)冠心病护理	(72)
(三)慢性肺原性心脏病护理	(75)
(四)风湿性心脏病慢性心力衰竭护理	(76)
四、泌尿系统疾病护理	(78)
(一)泌尿系统感染护理	(78)
(二)前列腺肥大护理	(79)
(三)泌尿系结石护理	(79)
(四)慢性肾功能衰竭(尿毒症)护理	(80)
五、血液系统疾病护理	(82)
(一)急性白血病护理	(82)
(二)再生障碍性贫血护理	(84)
六、内分泌系统疾病护理	(86)
(一)甲状腺功能亢进护理	(86)
(二)糖尿病护理	(88)
七、精神神经系统疾病护理	(91)
(一)癫痫病护理	(91)
(二)脑溢血护理	(93)

(三)精神病护理	(95)
(四)脑震荡护理	(96)
(五)震颤性麻痹症护理	(97)
八、运动系统疾病护理	(98)
(一)骨折急救护理	(98)
(二)石膏及小夹板固定护理	(100)
(三)脊柱骨折伴截瘫护理	(101)
(四)肩关节周围炎护理	(104)
(五)小儿股骨干骨折悬吊牵引护理	(104)
(六)股骨颈骨折皮肤牵引护理	(105)
(七)骨关节损伤后功能锻炼指导	(107)
九、妇科常见疾病护理	(109)
(一)外阴炎护理	(109)
(二)前庭大腺炎护理	(110)
(三)滴虫性阴道炎护理	(110)
(四)霉菌性(念珠菌性)阴道炎护理	(111)
(五)功能失调性子宫出血护理	(112)
(六)子宫脱垂护理	(112)
(七)葡萄胎病人术后随访	(113)
(八)子宫切除术后护理	(114)
(九)更年期综合征护理	(114)
十、小儿科常见疾病护理	(115)

(一)婴幼儿腹泻护理.....	(115)
(二)婴幼儿营养不良护理.....	(117)
(三)小儿支气管哮喘护理.....	(120)
(四)小儿肠套叠护理.....	(122)
(五)麻疹护理.....	(122)
(六)百日咳护理.....	(124)
(七)佝偻病护理.....	(126)
(八)新生儿脐部护理.....	(127)
十一、皮肤科常见疾病护理	(129)
(一)皮炎护理.....	(129)
(二)银屑病(牛皮癣)护理.....	(131)
(三)荨麻疹护理.....	(133)
(四)湿疹护理.....	(134)
十二、烧伤恢复期护理	(136)
十三、眼、耳、鼻、喉科常见疾病护理.....	(139)
(一)结膜炎护理.....	(139)
(二)青光眼护理.....	(139)
(三)扁桃体手术前后护理.....	(140)
(四)中耳炎护理.....	(141)
(五)鼻炎护理.....	(143)
(六)耳、鼻、咽、喉、气管、食管异物的护理	(144)
附一 老年病人的护理特点 附二 家庭病人的心理护理	

家庭常用简易护理技术

(一)家庭病室环境的布置

病室的环境是病员在治疗和休息期间的外在条件,对病员的心理调节具有重要意义。能为病员创造一个安静、整洁、舒适、美观、安全而又便于护理操作的环境,有利于病员的早日康复。

病室的房间宜朝南,设单人床(病床可用木板床或钢丝床,骨折病人需用木板床),床头宜靠墙,不要面对窗口,床旁要留有一定的空间,便于护理操作。非生活必需品及非医疗护理所必需的物品,不要带入病室,床下不要放置杂物,床铺要保持清洁、干燥、平整。治疗后的用物要及时整理,排泄物、污敷料要及时清除。病室内要用湿拖把清扫,防止尘土飞扬。

病室内的墙壁色彩对病员的心理调节有影响,最好用浅蓝色或淡绿色。地面以及病员衣服等也应选择适宜的色彩,使病员有美的感受。光线的设置要适宜,要保证夜间照明及平时特殊治疗、护理的需要。室内可放置鲜花或常绿植物,以净化空气,调节病员的情绪。

(周瑾)

(二)怎样更换床单

病人的床褥要干净、舒适,枕头高低适宜。卧床不起、大小便失禁的病人,应在身下横铺一块148×60厘米大小的塑料布,上面再铺一层中单(用略大于塑料布的床单或旧布),以避

免刺激皮肤。床铺至少每天上、下午各清理一次,经常平整,并及时更换沾污和尿湿的床单。换床单的方法如下:

1. 先将枕头移向对侧一边,协助病人背向铺床者侧卧,同时注意观察受压部位皮肤的变化。

2. 将塑料布上的中单卷起塞入病人身下,扫净塑料布,搭在病人身上,卷起大单塞入病人身下。

3. 将清洁大单反面向内对折,折缝放床中间,上层卷入病人身下,下层拉平。

4. 翻下塑料布,中单对折,对折线与床中线平齐,上层卷起塞入病人身下,下层展平拉紧。枕头移向铺床者,协助病人平卧,整理好同侧的被子,再将病人翻向铺床者一侧。

5. 转至床的对侧,拉出脏的中单,扫净并翻上塑料布,再拉出脏的被单,从病人身下拉出清洁的被单,铺平整。

6. 翻下塑料布,拉出清洁的中单,协助病人平卧,并拉平衣裤,整理好被子。

7. 更换枕套,拍松枕头后安放在舒适位置。

(三)怎样给病人清洗口腔

口腔内有种类繁多的细菌,一旦全身抵抗力下降,病菌大量生长繁殖,不但会引起口臭及消化功能降低,还能引起许多并发症,如腮腺炎、中耳炎、口腔炎等。因此,对生活不能自理的病人,必须给予口腔清洁护理。

1. 协助病人漱口

- (1)病人侧卧,头侧向护理者一侧。

- (2)将干毛巾围于颈部,以防止弄湿被褥;用盘或碗置于病人口角处,以便病人吐口水、漱口;让病人自己漱口、刷牙。

- (3)漱洗完毕,擦洗面部。

2. 清洗口腔

(1)用镊子钳夹1%食盐水棉球或盐水纱布,裹食指擦洗病人口腔粘膜及牙的3个面(外面、咬面、内面)。其手法是顺齿缝由齿根擦向齿面,再由舌面到舌根。

(2)对清醒的病人,可让其用吸管吸入漱口水,再将漱口水吐入口角边的盆内。对神志不清的病人,要防止他们将棉球误吸入气管,造成窒息。

(3)揩干病人面部。

(4)洗完后用手电筒检查口腔内部是否已清洗干净,再在其唇部涂石蜡油或甘油。有口腔溃疡者,可涂1%龙胆紫、冰硼散;有假牙的病人,在饭后或睡前取下假牙,用牙刷刷洗,冷水冲净,放冷清水中浸泡,次晨再替病人装上;如暂时不用,可浸泡在清水中,每天换水1次。

(四)床上梳头和洗头方法

1. 床上梳头

(1)大毛巾铺于枕上。

(2)病人侧卧,将其头发分成2股,左手紧握头发上端,由发梢逐渐向上梳通。遇打结时,可将头发上端绕在左手食指上慢梳;头发成团时,用酒精或盐水湿润后再梳。梳通后,头发编成发辫。以后,再用同样方法梳对侧。梳毕,撤去大毛巾,协助病人卧舒适,然后清理物品。

2. 床上洗头

(1)准备好热水、冷水及其它用品,关好门窗,注意保暖,病人解好小便后仰卧。将枕头移至病人肩下,塑料布和大毛巾铺于床头及枕上,床头一边的大毛巾卷起围在病人颈部,头下放面盆,盆内放置底部向上的杯或碗,用小毛巾四折垫在杯底

或碗底上,再将病人的头放于其上,使与肩成水平,用手帕盖住病人双眼,将普通棉花塞住病人双耳。

(2)先用温水冲湿头发,并用肥皂反复搓洗,再用温水反复冲洗,至水清为止。盆内污水可用皮管按虹吸原理使之流入床下污水桶或用碗舀出。

(3)擦干头发及面部,取出耳内棉球,移去面盆,松开大毛巾。枕头移至头部,梳发。等头发干后,撤去大毛巾及塑料布。

(五)怎样进行床上擦澡

1.准备好干浴巾、洗脸洗澡毛巾、面盆、肥皂、冷水、热水以及清洁衣裤等。关好门窗,调节好室温。病人解好小便。热水面盆放于床旁椅上,干浴巾铺于擦洗部位下面(如洗脸及颈部时,干浴巾放枕上),先用热水毛巾擦面、颈及耳后部。

2.脱去病人上衣(肢体有病,先脱健侧,后脱患侧,穿衣则相反),依次擦洗上肢、胸、腹、背,而后穿上清洁上衣。

3.脱去裤子,盖于会阴,拭洗下肢、会阴后,穿上清洁裤子。将浴巾铺于床尾,屈起病人双膝,面盆内放温水,先将其一足放入洗干净,擦干,再换另一足。洗毕,撤去面盆及浴巾,整理床铺及用品。

4.擦洗中,应根据情况随时更换清水,并注意擦净皮肤皱褶处;擦洗动作要轻快,随时给病人盖好被子,防止着凉。

(六)如何防止褥疮,生了褥疮如何护理

褥疮是人体局部皮肤和皮下组织因长时间受压,血液循环不良,以致缺血而坏死甚至溃烂。瘫痪病人、长期卧床的老年人、消瘦的慢性病人,因骨突处(如骶尾骨处、髌骨、足跟、踝部等)缺乏脂肪和肌肉的保护,受压过久,更容易发生褥疮。防

止褥疮的办法是：

1. 经常保持床单平整、干燥，受压部位的皮肤，每天至少用温热水擦洗两次；再将 50% 酒精或红花酒（中药红花泡于白酒中）倒于护理者手掌根部后轻轻按摩 2~3 分钟；再加擦滑石粉或爽身粉。

2. 勤翻身，避免骨突出部位受压过久。白天，每 2~3 小时翻身 1 次；夜间每 4~6 小时翻身 1 次。并可在骨突部垫气圈、海绵垫，以缓冲其压力。如皮肤呈红色，则应增加翻身及按摩、擦洗次数，如皮肤呈紫红色，中间有小水泡，则其中心不能按摩，改用拇指由红肿边缘向外方向作环形轻柔按摩。

3. 已经有了褥疮，表皮已破损，则要采取措施。加强全身营养，局部涂 1% 龙胆紫药水，用红外线或用有罩电灯泡照射局部，促进局部血液循环，使创面干燥，加快愈合，但要注意防止烫伤。创面大的，应送医院治疗。

（七）晨、晚间护理

早晨帮助病人洗脸、刷牙。要先在床上垫 1 块毛巾或旧布、塑料布，以免弄湿被褥；再将面盆放在床头边，以便帮助病人洗手、洗脸和刷牙。

每晚睡前除洗脸、刷牙外，还要洗下身。对卧床不能动的病人，可在其臀下放好面盆，用温水自会阴上部向下冲洗，再用小毛巾擦干净，最后再揩擦肛门周围。每晚还要用热水泡脚，以便促使病人安静入睡。

（八）怎样协助病人翻身

昏迷、瘫痪及其他长期卧床的病人，必须按时给他们翻身、拍背、按摩和敷药，以增进其血液循环，并使之舒适。要防

止病人因局部受压过久发生褥疮。病人家属协助病人翻身的方法是：

1. 病人转向家属站立侧

(1)将病人双手交叉放于其胸腹部，屈其双膝。

(2)双手分别托住病人对侧的肩部和膝部，使病人转向病人家属侧。

(3)双手分别托住病人肩部，移向床中，然后双手分别托向臀部，再移向床中。

(4)将病人体位安置舒适，在其背部及两膝间各置一软枕。

2. 侧向病人家属站立对侧

(1)将病人双手交叉放于其胸腹部，屈其两膝。

(2)双手分别托住病人肩背部和髋臀部，轻轻移向病人家属侧。

(3)双手托住病人肩部和膝部，将他转向对侧或侧卧。

(4)用软枕垫靠其背部，两足之间再置一软枕。

(5)对肥胖病人，可取二步翻身法：第一步，家属要一手伸入病人肩下，另一手伸入其背下，将病人上半身先移向近侧床边；第二步，家属再将一手伸入病人腰下，另一手托住其膝部，再将病人下半身移向近侧床边，然后同上法翻身，垫放舒适。

协助病人翻身时动作要轻而稳。冬天要注意保暖，防止受凉。如病人身上安置有导管，应防止其脱出。协助骨折病人翻身时，应上下动作协调，保护好病人肢体，严防骨折端再移位。翻身时，应注意床褥的整洁与干燥，拉平床单和病人的衣裤，仔细观察受压部位的皮肤情况，并随时作出相应处理。