

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



老年

与家庭急救护理



顾问 杜子才

总主编 薛星 靳振中 马贵觉

山西出版集团

山西科学技术出版社

责任编辑/张延河
助理编辑/薄九深
封面设计/吕雁军
封面插图/杨宇光

※国内9大老年知名学府合力打造

※诚邀国内老年教材顶尖作者编写

※适合老年大学基础课程教学使用

※可作为孝敬老人的礼物赠送

※体现人文关怀,时刻不忘银发学子

福寿老人生活向导丛书
银发学子基础读物

- ◇ 教您学书法
- ◇ 教您学硬笔书法
- ◇ 教您学行书
- ◇ 教您学楷书
- ◇ 教您学隶书
- ◇ 教您学山水画
- ◇ 教您学写意花鸟画
- ◇ 教您学书画装裱
- ◇ 教您学工笔画
- ◇ 教您学烹饪
- ◇ 教您学做药膳
- ◇ 教您学做素菜
- ◇ 教您学面点制作
- ◇ 教您学做低糖、低盐、低油食品
- ◇ 老年家庭护理与急救
- ◇ 教您学按摩
- ◇ 老年心理健康指南
- ◇ 老年多发病防治
- ◇ 教您学养生
- ◇ 教您学编织
- ◇ 教您学做丝网花
- ◇ 教您学数码照片制作
- ◇ 教您学二胡
- ◇ 教您学收藏
- ◇ 教您学上网
- ◇ 教您学养花

●大字号排版 便于中老年人阅读

●每页留有空白 便于课堂笔记

●讲讲都有顺口溜 便于中老年人记忆

ISBN 978-7-5377-2935-2



9 787537 729352 >

定价: 10.80 元

图书在版编目(CIP)数据

老年家庭护理与急救 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. — 太原:
山西科学技术出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5377-2935-2

I.老… II.①薛…②靳…③马… III.①老年人-常见病-护理 ②老年人-急性病-急救 IV.R473.2 R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第002845号

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

老年家庭护理与急救

顾 问: 杜子才

总主编: 薛 星 靳振中 马贵觉

出 版: 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路21号 邮编: 030012)

发 行: 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

邮 箱: zyhsxty@126.com

电 话: 0351-4922135(编辑部)

0351-4922072(编辑部)

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 7

字 数: 88.7千字

版 次: 2007年5月第1版

印 次: 2007年5月第1次印刷

印 数: 1-4 000册

书 号: ISBN 978-7-5377-2935-2

定 价: 10.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



序

XU

人口老龄化是社会发展的必然趋势,2005年底全国人口抽样显示,中国65岁以上人口逾1亿人,占总人数的7.7%,按照国际老龄化评审标准,中国已成为人口老龄化国家。人口老龄化对中国社会保障体系的挑战最为直接,我国尚处于发展中国家,社会保障体系还不完善,即使具备完善的社会保障体系,如何使老年人正确面对机体正常衰老、面对疾病的挑战,仍然是一个值得重视的问题。虽说每位老年人历经生活的磨练,但是如果不是专业人士,面对身体衰老带来的健康问题仍存在许多困惑,老年家庭护理与突发病的急救尤为重要。《老年家庭护理与急救》是在家庭健康指导的基础上,稍加专业护理和急救知识,使阅读者初步掌握一些医疗、护理技术,使老年生活质量得以提高,健康安全得以进一步保障。知识有时就是生命,有时使我们失去生命的不是疾病,而是对健康与急救知识的缺乏。老年家庭护理与急救知识的掌握,是关注生活、珍爱生命、推广健康知识宣教的重要表现,只有认真普及健康宣教知识,使我们的老一辈更健康、更快乐地安度晚年,让夕阳红成为现代生活中最为绚丽的景象,不但是社会高度文明的体现,也是每一位社会人的祝愿和祈盼!

由于时间紧迫,编者水平有限,难免存在不足之处,诚请读者在实践过程中批评指正。

目 录

MULU

第一讲	老年家庭护理常识（一）	1
	如何正确量体温	1
	如何正确量血压	5
第二讲	老年家庭护理常识（二）	9
	老年人如何进行冷敷	9
	老年人如何进行热敷	10
	老年人如何进行坐浴沐浴	12
	老年人如何注射胰岛素	13
第三讲	老年家庭护理常识（三）	15
	老年人的正确吸氧方法	15
	老年人如何防治压疮	16
	老年人如何排痰	19
	怎样给卧床老人喂食喂水	20
第四讲	老年人常见病的家庭护理（一）	23
	如何对肝炎老人进行隔离	23
	如何对肺结核老人进行隔离	24
	老年肺结核的自我护理	25
	常见传染病的家庭消毒	26
	感冒病人的护理	27
第五讲	老年人常见病的家庭护理（二）	28
	老年肺炎护理	28
	老年人肺气肿的护理	29
	老年人高热的护理	30
第六讲	老年人常见病的家庭护理（三）	32
	老年高血压病人的护理	32
	老年人便秘的护理	34
	老年人腹泻的护理	36

目 录

1

第七讲	老年人常见病的家庭护理（四）	39
	冠心病的家庭护理	39
	急性心肌梗死的护理	42
	心绞痛的护理	45
第八讲	老年人常见病的家庭护理（五）	48
	老年尿失禁的护理	48
	老年人偏瘫的护理	49
	老年人骨折的护理	49
第九讲	老年人常见病的家庭护理（六）	53
	老年人骨质疏松的护理	53
	类风湿性关节炎病人的护理	55
	老年性颈椎病的护理	56
第十讲	老年人常见病的家庭护理（七）	58
	糖尿病人的护理	58
	老年性痴呆病的护理	61
	老年性皮肤病的护理	65
第十一讲	老年人用药常识（一）	68
	老年人用药的特殊性	68
	老年人用药的原则	69
	几种常见中老年病的最佳服药时间	70
	服药时间与饮食的调节	71
	服药用水的讲究	72
第十二讲	老年人用药常识（二）	74
	老年人停药的原则	74
	怎样识别药物的有效期	75
	服中药的正确方法	75
	用药期间的合理配餐	76
第十三讲	老年人用药常识（三）	78
	老年人用药的注意事项	78
	老年人用利尿药的注意事项	79
	不宜随便服用安眠药	80

	中老年人消化道用药的注意事项	80
	烟、酒、茶对药物的影响	81
第十四讲	家庭急症与救护（一）	83
	如何正确呼救	83
	家庭急救的注意事项	84
	心肺复苏技术	85
	心血管病发作的紧急救治	86
	冠心病的紧急救治	88
	急性心肌梗死的家庭急救	91
第十五讲	家庭急症与救护（二）	93
	突然中风的急救	93
	脑血管意外的家庭急救	94
	脑卒中的家庭急救	95
	中暑的急救	96
	老年人身体扭伤的处理	97
	皮肤划破的护理	98
	酒精中毒的处理	98
第十六讲	家庭急症与救护（三）	100
	老年人被狗咬伤后的处理	100
	老年人被猫抓伤后的处理	100
	“打嗝儿”不止的对策	101
	突发牙痛的处理	101
	误将假牙咽下的处理	101
	鱼刺卡喉的处理	102

第一讲 老年家庭护理常识（一）

记忆口诀：

人的体温很重要，恰似健康晴雨表；
头疼脑热莫忽视，勤量体温要记牢；
不高不低正常值，精精神神乐陶陶。
老人血压应防护，定期测量莫疏忽；
晨起测量值最准，测量方法要得当；
保持血压正常值，才有健康心肾脑。

如何正确量体温

一、正常体温

1. 体温的正常值是一个范围，而不是一个固定数值。正常成人在安静状态下：口腔舌下温度范围在 $36.3 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，直肠温度为 $36.5 \sim 37.7^{\circ}\text{C}$ （比口腔温度高 $0.2 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ），腋下温度为 $36.0 \sim 37.0^{\circ}\text{C}$ （比口腔温度低 $0.2 \sim 0.3^{\circ}\text{C}$ ）。

2. 人体的体温会因性别、年龄、时间、情绪及活动量等因素的影响而出现生理性波动。

3. 老年人由于代谢率低，体温在正常范围的低值，一般清晨 $2 \sim 6$ 时体温最低，下午 $14 \sim 18$ 时体温最高但波动范围不超过平均数上下 0.5°C ，女性体温较男性稍高。

4. 在生活中的许多动作都能造成体温短暂的升降变化。在量口温前，如果喝了热水，体温就会比较高；刚运动完，体温可能升高到 $37.5 \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，因为运动会产热，造成身体发汗、缺水，如身体散热不畅，就会有些像是中暑般的症状出现；如果身体补充水分不足、不能排汗、过度劳累，也都会使体温一时性增高。安静、睡眠、饥饿、服用镇静剂后可使体温下降。因

此，要测量到身体准确的体温情况，从户外活动后进入户内，应该休息5分钟以上再量体温比较准确。

二、如何用不同体温计正确测量体温

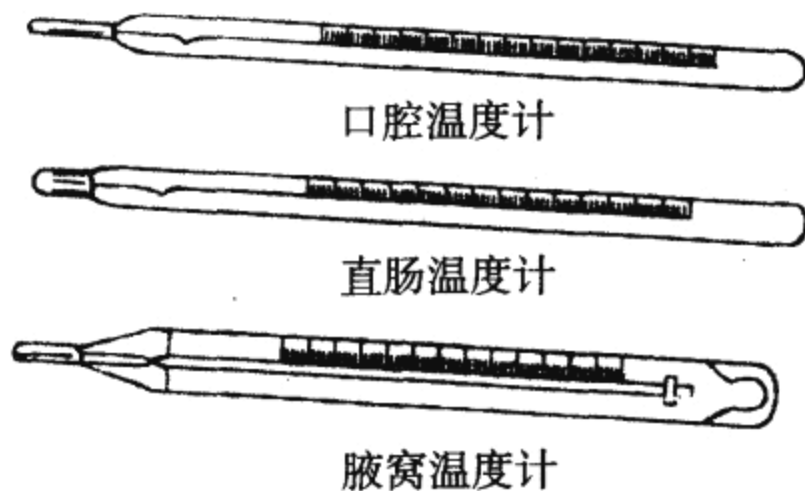


图1 三种温度计

(一) 口腔温度计

1. 口腔温度计的测量方法（如图1）：

(1) 使用前要先将体温计的汞柱甩到 35°C 以下，并将汞端斜放入舌下，闭唇含住口表，用鼻呼吸。

(2) 放置舌下需达3分钟。

(3) 勿用牙咬体温计。

2. 正常温度范围及优、缺点：

正常温度： $36.3 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。

优点：测量出来的体温准确。

缺点：

① 体温计刻度过细，较不容易判读。

② 测量时间较长。

3. 注意事项：

(1) 精神异常、昏迷、口鼻腔手术或呼吸困难及不能合作者，不宜采用口腔测温。量前半小时不能喝冷、热饮，吸烟最好也避免。

(2) 如不慎咬碎体温计时,应立即清除玻璃碎屑以免损伤唇、舌、口腔、食管和胃肠道的黏膜,然后口服蛋清液或牛奶以延缓汞的吸收。病情允许者也可食用含纤维丰富的食物(如韭菜),以促进汞的排泄。

(3) 清洗体温计要用冷水,切记把体温计放在热水中清洗或入沸水中煮,以防爆裂。

(二) 直肠温度计(身圆头粗,如图1)

1. 直肠温度计的测量方法:

(1) 使用前要先将体温计的汞柱甩到 35°C 以下,被测者取侧位、俯位,露出臀部,用凡士林或其他润滑剂润滑肛表汞端。

(2) 插入肛门 $3\sim 5$ 厘米。

(3) 受测者需保持镇静,以免温度计破裂。

(4) 测量时间需达3分钟。

2. 正常温度范围及优、缺点:

正常温度: $36.5\sim 37.7^{\circ}\text{C}$ 。

优点:

① 测量出来的体温是最准确的。

② 更适合小孩使用。

缺点:

① 体温计刻度过细,较不容易判读。

② 交叉使用易造成感染。

③ 容易破损。

3. 注意事项:

(1) 腹泻患者、直肠或肛门手术、艾滋病患者和心脏病患者避免使用。

(2) 坐浴或灌肠者须待30分钟后才可测直肠温度。

(3) 清洗体温计要用冷水,不可使用热水。

(三) 腋窝温度计(身扁头细,如图1)

1. 腋窝温度计的测量方法:

(1) 使用前要先将体温计的汞柱甩到 35°C 以下,被测者

擦干腋下汗液，将体温计汞端放于腋窝深处并贴紧皮肤，放入腋下的最顶端，屈臂过胸夹紧体温计。

(2) 夹住腋下 10 分钟以上。

2. 正常温度范围及优缺点：

正常温度：36.0 ~ 37.0 ℃。

优点：测量简单、方便。

缺点：

① 体温计刻度过细，较不容易判读。

② 测量时间较长。

③ 所测之值可能受体温计的放置位置影响。

④ 测出的是体表温度，较不标准。

⑤ 所测之值不稳定，容易受流汗影响。

3. 注意事项：清洗体温计要用冷水、不可使用热水。

(四) 电子体温计

1. 电子体温计测量方法：

(1) 用电子体温计测量口温应放置舌下 30 秒。

(2) 测直肠温先以凡士林润滑再插入肛门 30 秒(腹泻患者、艾滋病患者和心脏病患者避免使用)。

(3) 测腋温则将体温计放入腋下的最顶端，夹紧 3 分钟以上(如图 2)。



图 2 电子体温计

2. 正常温度范围及优缺点：

正常温度：

口温：36.3 ~ 37.2 ℃。

直肠温：36.5 ~ 37.7 ℃。

腋温：36.0 ~ 37.0 ℃。

优点:

①以数字显示的温度计,避免了玻璃水银体温计不易判读的缺点。

②可以同时用来量直肠温、腋温或口温。

③如果电池不受潮,可以测量1万次左右。

缺点:

①连续使用时所测之值会不稳定。

②需定期校正。

3. 注意事项:

(1)使用时应避免重摔,以免电路受损而失灵。

(2)使用酒精消毒时,需待酒精挥发完全,才开始测量。

三、体温计的消毒法

先浸泡于消毒液中,30分钟后取出,将汞柱甩至 35.0°C 以下,再放入另一消毒液容器中浸泡30分钟后取出,用冷开水冲洗,再用消毒纱布擦干,存入清洁盒内备用。

四、体温变化

1. 异常体温:异常体温包括发热和体温过低。

2. 发热(以口腔温度为标准):低热 $37.1\sim 38.0^{\circ}\text{C}$,中度热 $38.1\sim 38.9^{\circ}\text{C}$,高热 $39.0\sim 41.0^{\circ}\text{C}$,超高热 $> 41.0^{\circ}\text{C}$ 。

3. 体温过低:体温在 35.0°C 以下称为体温过低,常见于全身衰竭的危重病人,应及时到医院就诊。护理时要设法提高室温(以 $24.0\sim 26.0^{\circ}\text{C}$ 为宜),采用相应的保暖措施,如加盖被、放置热水袋等。

如何正确量血压

一些老年人患高血压病并应用降压药治疗,需要经常或定期测量血压。

有些家庭为此购买血压计,并由家人为老人测量血压,因此,在家庭中怎样准确测量血压是老年人非常关心的问题。

一、血压的正常值及影响因素

(一) 正常血压值

正常成人在安静状态下，收缩压为 12.0 ~ 18.7 千帕 (90 ~ 140 毫米汞柱)，舒张压为 8.0 ~ 11.9 千帕 (60 ~ 89 毫米汞柱)，脉压差 4.0 ~ 5.33 千帕 (30 ~ 40 毫米汞柱)。

(二) 影响因素

1. 年龄和性别因素：血压随年龄的增长而增高，中年以前女性血压略低于男性，老年差别较小。
2. 昼夜与睡眠因素：一般白天血压高于夜晚，过度劳累或睡眠不佳时，血压稍增高。
3. 环境因素：在寒冷的环境中血压可升高，高温环境中血压可略下降。
4. 其他因素：情绪紧张、恐惧、兴奋、劳动、食物刺激（食物含盐过高）、吸烟、饮酒、噪音、天气过冷或过热，甚至感冒均可导致血压升高。

二、如何用不同血压计量血压

一般来说，用汞柱式血压计或表式血压计应按下列要求操作（如图 3）。

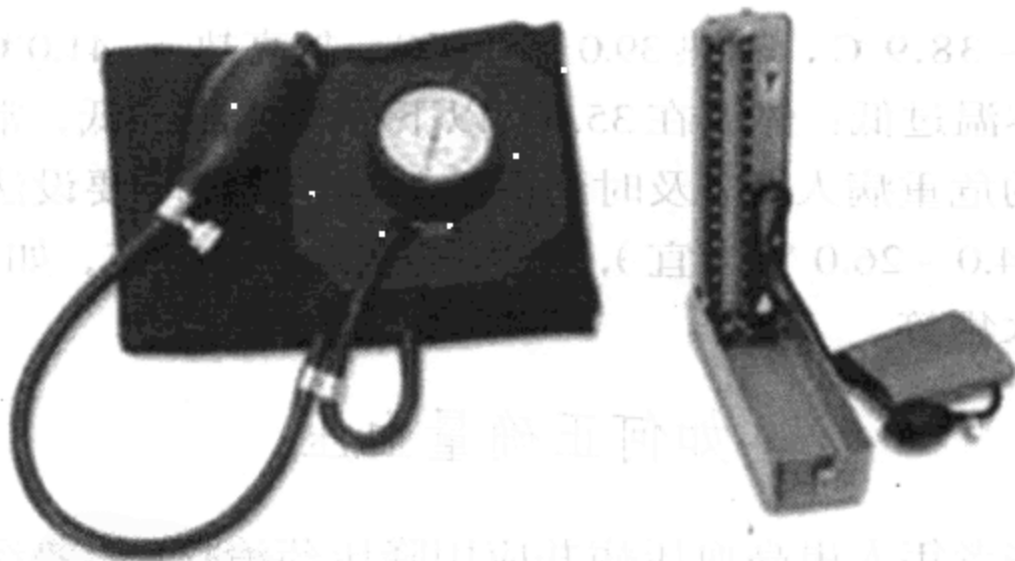


图 3 表式血压计和汞柱式血压计

(一) 汞柱血压计的测量方法

1. 测量前，先休息片刻，以消除活动或紧张因素对血压的影响。检查血压计，即关紧阀门充气，如汞柱不能上升或有裂隙，表示漏气或汞量不足，该血压计不能使用。

2. 卷起衣袖，露出一侧上臂，必要时脱袖，以免袖口太紧而影响测量。被测肢体应与心脏处同一水平，即坐位时肱动脉平第4肋骨，仰卧位时肱动脉平腋中线。伸肘，并稍外展。

3. 放平血压计，开启汞槽开关，将袖带气袋中部对准肘窝平整地缠于上臂，松紧以能放入一手指为宜，袖带下缘应距肘窝2~3厘米。

4. 戴好听诊器，先触及肱动脉搏动，再将听诊器胸件置于肱动脉处并稍加压固定，胸件不可塞在袖带下。

5. 关闭气门，充气至肱动脉搏动音消失，再升高2.67~4.0千帕(20~30毫米汞柱)，然后以每秒0.533千帕(4毫米汞柱)的速度放气，使汞柱缓慢下降，同时注意动脉搏动变化时汞柱所指刻度。

6. 当袖带内压力下降至与心脏收缩压相等时，血液即能在心脏收缩时通过被压迫的肱动脉，在听诊器中能听到第1声搏动音，此时汞柱所指刻度为收缩压读数。随后搏动音逐渐增强，当袖带内压降至与心脏舒张压相等时，搏动音突然变弱或消失，此时汞柱所指刻度为舒张压读数(WHO规定以动脉消失音作为舒张压)。

7. 测量后，排尽袖带内余气，整理袖带放入盒内，将血压计盒盖右倾45°，使汞液回流槽内，关闭汞槽开关。

(二) 电子血压计的测量方法

1. 接通电源，接上充气插头(如图4)。
2. 把换能器放于肱动脉搏动处，扣好袖带。



图4 电子血压计测量法

3. 按键充气片刻后发出蜂鸣声，显示屏显示收缩压和舒张压的读数。

三、测量血压的注意事项

1. 为保证测量的准确性和可比性，应做到“四定”：定时间、定部位、定体位、定血压计。

2. 偏瘫、一侧肢体外伤或手术的病人测量血压时应选择健侧肢体，因患侧肢体肌张力降低及血液循环障碍，不能真实反映血压的变化。

3. 当发现血压听不清或异常时，应重复测量。先将袖带内气体除尽，使汞柱降至“0”点，稍等片刻再进行第2次测量，一般连续测2~3次，取其最低值。



第二讲 老年家庭护理常识（二）

记忆口诀：

老人保健要做好，
时常运用冷热敷，
抑制炎症防扩散，
高热病人降体温，
温水从头擦到脚，
肛门疾病需坐浴，
水温调试要正常，
消炎止痛洁身体，
老人保健要记牢，
每周最好一两次，
“+”号频增血糖高，
代谢失衡富贵病，
餐前1支胰岛素，
防止感冒发高烧；
省力省钱省工夫；
降温活血有疗效。
擦浴力量要均匀；
轻轻按摩身体好。
固定便盆和浴液；
坚持每周一两次；
血液循环解病痛。
温水沐浴不可少；
无病洁身心情好。
身体消瘦体力耗；
眼下没有特效药；
腹部注射可奏效。

老年人如何进行冷敷

冷敷是用温度较低的物质接触皮肤，使组织温度降低，老年人在日常生活、轻便家务劳动或其他业余爱好中由于动作迟钝、视力欠佳，难免会受一些小创伤，这时在挫伤部位局部给予短时间的冷敷，可抑制充血和水肿。

短暂的冷敷可使神经末梢的敏感性降低而减轻疼痛，可用于压迫神经末梢而引起的疼痛，如牙痛、烫伤等。

老年人机体抵抗力差，局部受挫后易发生感染，若早期进行冷敷可使局部毛细血管收缩，血流减慢，减轻局部充血，当血流恢复时，组织已经进行部分修补与凝血的作用，这样受伤

局部不致出现青紫和肿胀。

冷敷还可以降温，常用于高热、中暑的降温，但对血液循环显著不良的老人应慎用冷敷疗法。

冷敷方法有多种，适合于老年人家里采用的有湿冷敷和冰袋冷敷。

一、湿冷敷

将毛巾或纱布放入冷水或井水中浸透，取出，拧去多余水分，以不滴水为度，敷于局部皮肤上，约5分钟更换1次，以保持一定的冷度，每次约敷30分钟。冷敷完毕后擦干皮肤。

二、冰袋冷敷

将冰块打碎装入橡皮袋中，驱净空气，旋紧开口；或者装入井水，拧紧袋口，放于患处；用来退热时，可敷在额部、腋下及腹股沟等部位。

冷敷时，要密切观察老人局部皮肤，如出现青紫、麻木等症状时，立即停止。老人冷敷时间不宜过长，以免影响血液循环。高热老人降温时，应缓慢降温，不能急躁降温，以免出现虚脱。

老年人如何进行热敷

热敷可以促进局部组织血液循环，提高机体抵抗力和修复能力，促使炎症消散和局限化，减轻局部肿痛；并能使局部肌肉松弛，皮肤血管扩张，减轻深部组织的充血和肌肉痉挛，有消炎、消肿和减轻疼痛的作用。此外，冬季对老幼体弱之人及末梢循环不良的病人和危重病人进行热敷，可改善血液循环，使病人温暖舒适。常用的热敷法有以下几种：

一、热敷法

热水袋热敷法：首先检查热水袋有无破损，将水倒入热水袋的1/2或2/3，因老年人感觉迟钝，因此调节水温为50℃。排出袋内气体，拧紧螺旋盖，倒提抖动无漏水，套上布袋或用毛巾裹好，放在所需部位。应用热水袋时需多包一层包布，或放