



居家养老护理实践指导丛书

养老护理 指导手册

李惠玲 王丽 主编

老吾老以及人之老
人间最重是晚情



苏州大学出版社
Soochow University Press

62

59



居家养老护理实践指导丛书

养老护理 指导手册

李惠玲 王丽 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

养老护理指导手册/李惠玲,王丽主编. —苏州:
苏州大学出版社,2016.2
(居家养老护理实践指导丛书)
ISBN 978-7-5672-1674-7

I. ①养… II. ①李… ②王… III. ①老年人—护理
学—手册 IV. ①R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 030718 号

书 名: 养老护理指导手册

主 编: 李惠玲 王 丽

策 划: 刘 海

责任编辑: 刘 海

装帧设计: 刘 俊

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

出 品 人: 张建初

社 址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006

印 刷: 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

E-mail : Liuwang@suda.edu.cn QQ: 64826224

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-65225020

开 本: 630 mm×960 mm 1/16 印张: 13.75 字数: 181 千

版 次: 2016 年 2 月第 1 版

印 次: 2016 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-1674-7

定 价: 29.00 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社联系调换。

服务热线: 0512-65225020



人间最重是晚情

——策划人语

随着社会经济的飞速发展和民众生活水平的日益提高,中国正在步入老龄化社会,如雨后春笋般涌现的机构养老和居家养老显著提高了广大老年朋友的生活质量,而如何对老年人进行科学规范的养老护理也就成为社会、专业护理人士乃至家庭、子女直接面临的大问题。

针对此,本书策划编辑特邀苏州大学护理学院的养老护理专家和学者精心编写了该手册,手册内容涵盖了常见养老健康问题的护理、常见老年疾病的护理、常见老年人心理和精神疾病的护理、居家养老护理技术等诸多方面,目的是将科学规范的养老护理技术作一全面的展示,给需要的民众和社会人士提供观念与技术的指导及帮助。

本书可作为居家养老和机构养老从业人员培训及从业过程的考核指导用书。

希望广大读者能够从该手册中获取护理科学的营养,让老年朋友安享人间晚情。



编委会名单

- 总 策 划 郑利江
- 主 审 李 勋
- 主 编 李惠玲 王 丽
- 副 主 编 沈 琴 孟红燕 睦文洁
邹叶芳
- 编 委 李 弢 顾 洁 钱红英
陶春霞 钱 静 王卫珍
景秀琛 周惠娟 李春会
陈 诗 王晓蕾 孔凡贞
吕淑娇 李凤玲
- 执行编委 刘 璐
- 编写秘书 刘 璐 周 坤



目 录

第一篇 常见养老健康问题的护理

第一章 安全问题的护理 3

- 问题1: 老年人常见的安全问题及原因有哪些? 3
- 问题2: 如何预防和处理老年人在日常生活中跌倒? 4
- 问题3: 如何预防和处理老年人在日常饮食中发生误吸、呛呛问题? 6
- 问题4: 如何预防和处理老年人在家中坠床? 7
- 问题5: 如何预防和处理老年人的皮肤受损问题? 7
- 问题6: 老年人看病的误区有哪些? 该如何解决? 8
- 问题7: 如何防范和应对老年人就医时迷信广告、上当受骗? 9

第二章 营养问题的护理 10

- 问题1: 我不爱喝水,也常常忘记喝水,老伴总为这事唠叨,怎么办? 10
- 知识链接: 6杯水法 11
- 问题2: 我现在做的菜,家人总是觉得太咸,可我觉得还好啊,怎么办? 11
- 问题3: 我胃口不是很大,吃不了太多的东西,子女总是担心我的身体,怎么办? 12
- 问题4: 我胃肠道不好,吃多了粗杂粮、蔬菜肚子会胀气难受,可是不吃又会便秘,怎么办? 13
- 知识链接: 胡萝卜苹果汁 14
- 问题5: 我家就我和老伴两个人,做的饭菜一天吃不完,隔天热热凑合再吃,可大家都说吃剩菜不健康,怎么办? 15



问题6:我吃得没有以前多,怎么肚子还是越来越大? 16

第三章 感知功能障碍的护理 17

问题1:老年人视觉的变化有哪些? 17

问题2:导致老年人视力减退的主要原因有哪些? 17

问题3:白内障有哪些症状?如何治疗? 18

问题4:白内障手术有哪些方式?白内障摘除术后为什么要安装人工晶体? 19

问题5:白内障患者术后要注意些什么? 20

问题6:白内障患者的日常保健事项有哪些? 20

问题7:老年人的听觉变化有哪些? 22

问题8:老年性耳聋的症状和治疗方法有哪些? 22

问题9:老年人如何预防耳聋? 23

第四章 老年人的运动健身 23

问题1:老年人全面合理的运动健身包括哪些形式与内容? 23

问题2:有氧运动对老年人身体机能的影响效果有哪些? 24

问题3:老年人进行力量训练有哪些好处? 25

问题4:老年人进行运动前要做好哪些准备工作? 25

问题5:老年人在运动过程中需要预防哪些危险? 26

问题6:老年人运动前后在进食、饮水方面应该注意哪些? 27

问题7:哪些简单方法有助于运动后的老年人更快地恢复体能? 28

问题8:老年人应如何预防和减轻运动带来的肌肉酸痛? 28

问题9:帮助老年人判断其运动量或强度是否合理的方法有哪些? 29

问题10:什么是渐进性运动?它有哪些好处? 30

问题11:老年人运动锻炼的禁忌证有哪些? 31

问题12:运动锻炼对老年糖尿病患者的重要意义是什么? 31

问题13:老年糖尿病患者如何正确合理地进行运动锻炼? 31

问题14:老年糖尿病患者进行运动锻炼应该注意哪些方面? 33



- 问题 15: 老年脑卒中患者肢体功能障碍的运动康复锻炼方法有哪些? 36
- 问题 16: 脑卒中肢体功能障碍的运动康复锻炼原则与注意事项有哪些? 38
- 问题 17: 慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者进行运动锻炼的注意事项有哪些? 38
- 问题 18: 心衰患者进行运动锻炼时的注意事项有哪些? 40
- 问题 19: 关节炎等关节功能障碍患者如何选择合理的运动方式? 41
- 问题 20: 关节功能障碍患者运动的指导原则是什么? 42
- 问题 21: 如何对关节功能障碍患者进行关节活动度训练? 42
- 问题 22: 如何对关节功能障碍患者进行肌力训练? 43
- 问题 23: 如何对关节功能障碍患者进行与运动相关的日常生活指导? 43
- 问题 24: 对老年高血压患者运动锻炼的健康教育内容包括哪些? 44

第五章 癌性老年人的护理 46

- 问题 1: 老年癌症患者应如何进行饮食管理? 46
- 问题 2: 癌症患者的照顾者如何进行自我心理管理? 47

第二篇 常见老年疾病的护理

第一章 外科疾病的护理 51

- 问题 1: 什么是骨关节炎? 51
- 问题 2: 骨关节炎的病因是什么? 51
- 问题 3: 骨关节炎的 X 线表现是什么? 51
- 问题 4: 常见骨关节炎有哪些? 骨关节炎有何临床表现? 52
- 问题 5: 骨关节炎的治疗方法有哪些? 52
- 问题 6: 骨关节炎患者应如何保护自己的关节? 52



- 问题7: 常见的脊柱退行性疾病有哪些? 53
- 问题8: 脊柱退行性疾病的临床表现和体征分别是什么? 53
- 问题9: 如何治疗脊柱退行性疾病? 57
- 问题10: 脊柱退行性疾病患者日常有哪些注意事项? 57
- 问题11: 老年髌部骨折有哪几种? 58
- 问题12: 老年髌部骨折的病因是什么? 58
- 问题13: 老年髌部骨折的临床表现有哪些? 58
- 问题14: 如何治疗老年髌部骨折? 58
- 问题15: 如何预防老年髌部骨折? 59
- 问题16: 什么是腹外疝? 60
- 问题17: 腹外疝的病因有哪些? 60
- 问题18: 腹外疝的病理类型有哪些? 60
- 问题19: 如何治疗腹外疝? 61
- 问题20: 老年人在日常生活中如何预防腹外疝? 61
- 问题21: 胆囊炎和胆石症的病因是什么? 61
- 问题22: 老年人胆石症的发病特点是什么? 62
- 问题23: 常见胆石症有哪些? 62
- 问题24: 急性胆囊炎和胆石症的临床表现是什么? 62
- 问题25: 胆囊炎为什么老是在夜间发作? 63
- 问题26: 什么是骨质疏松症? 它有哪些特征? 63
- 问题27: 骨质疏松症主要由哪些危险因素造成? 64
- 问题28: 骨质疏松症有哪些评估办法? 64
- 问题29: 老年人在生活中有哪些基础措施可以预防骨质疏松症? 65
- 问题30: 老年人符合什么指标要进行骨密度的测定? 66
- 问题31: 老年人在生活中常见的补钙误区有哪些? 66

第二章 神经系统疾病的护理 69

- 问题1: 什么是脑出血? 脑出血的原因有哪些? 69
- 问题2: 脑出血的病理变化有哪些? 69



- 问题 3: 脑出血的临床表现有哪些? 70
- 问题 4: 怀疑脑出血时常规需要做哪些检查? 70
- 问题 5: 有哪些表现适合考虑脑出血的诊断? 71
- 问题 6: 脑出血应如何治疗? 71
- 问题 7: 如何对脑出血老年病人进行护理? 72
- 问题 8: 老年人应如何预防脑出血? 73
- 问题 9: 老年人脑出血后如何进行康复锻炼? 74
- 问题 10: 什么是脑梗塞? 76
- 问题 11: 引起脑梗塞的主要因素有哪些? 76
- 问题 12: 脑梗塞易患人群有哪些? 77
- 问题 13: 脑梗塞的主要致病原因有哪些? 77
- 问题 14: 什么是腔隙性脑梗塞? 78
- 问题 15: 脑梗塞的症状有哪些? 78
- 问题 16: 发生脑梗塞时需要做哪些辅助检查? 79
- 问题 17: 发生脑梗塞后应如何进行护理? 79
- 问题 18: 脑血管意外的物理疗法? 81
- 问题 19: 脑梗塞有哪些常见的并发症? 81
- 问题 20: 脑梗塞的预后如何? 82
- 问题 21: 脑梗塞后如何进行康复锻炼? 83
- 问题 22: 如何预防脑梗塞的发生? 85
- 问题 23: 脑梗塞患者的饮食禁忌有哪些? 85
- 问题 24: 如何对脑梗塞病人进行护理? 86
- 问题 25: 脑梗塞的治疗流程有哪些? 88
- 问题 26: 什么是老年痴呆症? 老年痴呆症的易患因素有哪些? 88
- 问题 27: 如何区分老年痴呆症与正常老化? 89
- 问题 28: 老年痴呆症的表现和危害有哪些? 89
- 问题 29: 不同分期的老年痴呆症患者通常有哪些表现? 90
- 问题 30: 怀疑得了老年痴呆症该怎么办? 91
- 问题 31: 老年痴呆症有哪些治疗方法? 91



- 问题 32: 可以从哪些方面对老年痴呆症患者进行日常生活护理? 91
- 问题 33: 怎样保障老年痴呆症患者的用药安全? 92
- 问题 34: 老年痴呆症患者常见的安全隐患和干预方法有哪些? 92
- 问题 35: 怎样对老年痴呆症患者进行饮食护理? 93
- 问题 36: 怎样护理有睡眠障碍的老年痴呆症患者? 94
- 问题 37: 怎样对老年痴呆症患者进行心理护理? 94
- 问题 38: 老年痴呆症患者的康复训练有哪些内容? 95

第三章 心血管系统疾病的护理 96

- 问题 1: 什么是高血压? 96
- 问题 2: 高血压有什么危害? 96
- 问题 3: 高血压患者应该注意哪些问题? 96
- 问题 4: 怎样正确测量血压? 97
- 问题 5: 家庭血压计选择什么类型为佳? 97
- 问题 6: 家庭血压测量的时间和次数以多少为宜? 98
- 问题 7: 为什么清晨血压很重要? 98
- 问题 8: 怎样正确测量清晨血压? 98
- 问题 9: 控制清晨血压应在什么时候服药? 98
- 问题 10: 什么样的药物控制清晨血压比较好? 99
- 问题 11: 老年高血压管理应注意些什么? 99
- 问题 12: 什么是冠心病? 冠心病的高危因素有哪些? 99
- 问题 13: 冠心病的治疗方式有哪些? 99
- 问题 14: 冠心病患者如何进行家庭急救? 100
- 问题 15: 心绞痛有什么症状? 100
- 问题 16: 心肌梗死有什么症状? 100
- 问题 17: 心力衰竭有哪些原因? 101
- 问题 18: 心力衰竭有什么症状? 101
- 问题 19: 老年心力衰竭患者应注意些什么? 101



第四章 呼吸系统疾病的护理 101

- 问题 1: 流行性感冒的定义与特点是什么? 101
- 问题 2: 流感发生的原因是什么? 102
- 问题 3: 老年流感患者在日常生活中应注意些什么? 102
- 问题 4: 流感的症状有哪些? 102
- 问题 5: 流感的传播途径、潜伏期如何? 103
- 问题 6: 流感的流行病学指的是什么?“大流行”发生的原因是什么? 103
- 问题 7: 流感常会继发哪些并发症? 103
- 问题 8: 抗流感病毒的主要药物有哪些? 其作用机制是什么? 使用的原则是什么? 104
- 问题 9: 流感患者除了药物治疗外还应注意些什么? 105
- 问题 10: 患了流感的老年人该如何进行隔离? 105
- 问题 11: 如何护理老年流感患者? 106
- 问题 12: 老年人也可以接种流感疫苗吗? 107
- 问题 13: 老年人在日常生活中预防流感的方法有哪些? 107
- 问题 14: 老年流感患者饮食方面有哪些注意事项? 108
- 问题 15: 什么是慢性阻塞性肺疾病? 108
- 问题 16: 慢性阻塞性肺疾病与慢性支气管炎、阻塞性肺气肿的关系是什么? 109
- 问题 17: 慢性阻塞性肺疾病的病因有哪些? 109
- 问题 18: 慢性阻塞性肺疾病的症状有哪些? 109
- 问题 19: 慢性阻塞性肺疾病患者的病程是怎样分期的? 109
- 问题 20: 慢性阻塞性肺疾病的并发症有哪些? 109
- 问题 21: 慢性阻塞性肺疾病患者诊断的必备条件是什么? 109
- 问题 22: 什么是三凹征? 109
- 问题 23: 什么是长期家庭氧疗? 110
- 问题 24: 长期家庭氧疗的适应证有哪些? 110
- 问题 25: 对长期家庭氧疗的老年病人和家属应做哪些指导? 110



- 问题 26: 什么是氧疗的有效指标? 110
- 问题 27: 呼吸功能锻炼有哪些方法? 111
- 问题 28: 腹式呼吸和缩唇呼吸的方法及注意事项有哪些? 111
- 知识链接: 呼吸困难分级 111
- 问题 29: 使慢性阻塞性肺疾病老年患者保持呼吸道通畅的护理措施有哪些? 112
- 问题 30: 老年患者如何留取痰液标本? 112
- 问题 31: 慢性阻塞性肺疾病患者在稳定期的治疗原则是什么? 112
- 问题 32: 慢性阻塞性肺疾病患者稳定期治疗中支气管扩张的药物有哪些? 112
- 问题 33: 茶碱类药物在慢性阻塞性肺疾病治疗中的作用有哪些? 113
- 问题 34: 慢性阻塞性肺疾病患者如何进行康复治疗? 113
- 问题 35: 老年慢性阻塞性肺疾病患者的病情观察包括哪些方面? 114
- 问题 36: 慢性阻塞性肺疾病患者在饮食方面有哪些注意事项? 114
- 问题 37: 如何预防慢性阻塞性肺疾病的发生? 114
- 问题 38: 信必可及舒利迭等干粉吸入器的使用方法和注意事项有哪些? 115
- 问题 39: 胸部叩击的实施方法有哪些? 115

第五章 消化系统疾病的护理 116

- 问题 1: 什么是嗝气与反酸? 116
- 问题 2: 老年人恶心、呕吐时怎么办? 116
- 问题 3: 不同的呕吐物颜色和气味可能提示哪些疾病信息? 117
- 问题 4: 如何判断大便是否正常? 117
- 问题 5: 老年人腹泻该怎么处理? 118
- 问题 6: 老年人便秘怎么办? 118
- 问题 7: 什么是消化性溃疡? 119
- 问题 8: 老年人消化性溃疡有哪些特点? 119



- 问题 9: 消化性溃疡患者的用药注意事项有哪些? 120
- 问题 10: 消化性溃疡患者如何进行预防保健? 120
- 问题 11: 什么是脂肪肝? 121
- 问题 12: 为什么老年人好发脂肪肝? 121
- 问题 13: 脂肪肝老年患者应如何做好自我保健? 121
- 问题 14: 什么是药物性肝损害? 122
- 问题 15: 造成药物性肝损害的原因有哪些? 123
- 问题 16: 如何预防药物性肝损害? 123
- 问题 17: 老年肝硬化病人的饮食原则有哪些? 123
- 问题 18: 如何护理肝硬化腹水的老年患者? 124
- 问题 19: 消化道出血的原因有哪些? 125
- 问题 20: 老年人发生消化道出血时怎么办? 125

第六章 泌尿生殖系统疾病的护理 126

- 问题 1: 前列腺会生哪些疾病? 126
- 问题 2: 老年男性为什么会患良性前列腺增生? 126
- 问题 3: 良性前列腺增生会有哪些症状? 127
- 问题 4: 前列腺疾病通常需要做哪些检查? 128
- 问题 5: 良性前列腺增生有哪些治疗方法? 129
- 问题 6: 良性前列腺增生可以预防吗? 131
- 问题 7: 什么是老年性阴道炎? 132
- 问题 8: 引起老年性阴道炎的相关因素有哪些? 133
- 问题 9: 老年性阴道炎有哪些常见临床表现? 133
- 问题 10: 如何预防治疗老年性阴道炎? 133
- 问题 11: 什么是绝经后阴道出血? 134
- 问题 12: 绝经后阴道出血有哪些症状? 134
- 问题 13: 发生绝经后阴道出血怎么办? 134
- 问题 14: 什么是子宫脱垂? 135
- 问题 15: 子宫脱垂有哪些表现? 135



- 问题 16: 子宫托如何使用? 135
- 问题 17: 老年女性应如何预防子宫脱垂? 136

第七章 内分泌系统疾病的护理 136

- 问题 1: 什么是低血糖? 136
- 问题 2: 低血糖的临床表现有哪些? 136
- 问题 3: 低血糖的常见原因有哪些? 137
- 问题 4: 低血糖的危害有哪些? 137
- 问题 5: 老年人发生低血糖时应如何处理? 138
- 问题 6: 常见含 15~20g 的糖类食品有哪些? 138
- 问题 7: 用胰岛素真的会上瘾吗? 138
- 问题 8: 胰岛素使用的适应证有哪些? 139
- 问题 9: 常见胰岛素种类以及与进餐的关系? 139
- 问题 10: 怎样保存胰岛素? 140
- 问题 11: 胰岛素笔注射的标准流程有哪些? 140
- 问题 12: 什么是糖尿病酮症酸中毒及高渗性非酮症性昏迷? 141
- 问题 13: 糖尿病酮症酸中毒及高渗性非酮症性昏迷发生的诱因是什么? 141
- 问题 14: 如何预防高血糖急性并发症的发生? 142
- 问题 15: 痛风的定义及临床表现是什么? 142
- 问题 16: 痛风患者如何进行自我保健? 142

第三篇 常见老年人心理和精神疾病的护理

第一章 心理和精神疾病的护理 145

- 问题 1: 老年人如何适应离退休后的生活? 145
- 问题 2: “空巢”综合征: “空巢”老人如何应对“空巢”生活? 147
- 问题 3: 什么是抑郁症? 148
- 问题 4: 什么是老年抑郁症? 150



- 问题 5: 老年抑郁症的治疗方法有哪些? 150
- 问题 6: 老年抑郁症患者为什么要坚持抗抑郁药物治疗? 151
- 问题 7: 老年抑郁症的心理治疗方法有哪些? 151
- 问题 8: 如何用电休克治疗老年抑郁症? 153
- 问题 9: 中医治疗老年抑郁症的疗效如何? 153
- 问题 10: 怎样预防老年抑郁症? 154
- 问题 11: 老年抑郁症患者的用药注意事项有哪些? 154
- 问题 12: 老年抑郁症和老年痴呆症有哪些区别? 154
- 问题 13: 失眠怎么办? 我可以多吃些安眠药让自己睡得好些吗? 155

第二章 临终关怀 156

- 问题 1: 如何树立正确的生死观? 156
- 问题 2: 老人临终前常见的症状有哪些? 156
- 问题 3: 如何看待气管插管和机械生命支持? 158
- 问题 4: 当死亡来临时可以放着音乐为病人送行吗? 159
- 问题 5: 遗体护理的过程及注意事项有哪些? 159

第四篇 居家养老护理技术

第一章 居家养老常用护理技术 163

- 问题 1: 什么是心脏骤停? 163
- 问题 2: 呼吸心脏骤停的常见临床表现有哪些? 163
- 问题 3: 什么是心肺复苏? 164
- 问题 4: 出现呼吸心脏骤停应如何进行急救? 164
- 问题 5: 常用止血方法有哪些? 169
- 问题 6: 外伤后如何清理包扎伤口? 172
- 问题 7: 一般外伤急救包扎的方法有哪些? 174
- 问题 8: 如何使用轮椅? 177
- 问题 9: 使用轮椅时应注意哪些问题? 179



- 问题 10: 拐杖分为几种类型? 180
- 问题 11: 如何选择合适的拐杖长度? 180
- 问题 12: 如何使用拐杖? 180
- 问题 13: 使用拐杖应注意哪些问题? 181
- 问题 14: 颈托的作用是什么? 181
- 问题 15: 如何选择颈托的尺寸? 181
- 问题 16: 如何佩戴颈托? 182
- 问题 17: 佩戴颈托时应注意哪些问题? 182
- 问题 18: 腰托的作用是什么? 182
- 问题 19: 如何选择腰托的尺寸? 183
- 问题 20: 如何佩戴腰托? 183
- 问题 21: 佩戴腰托时应注意哪些问题? 183
- 问题 22: 足底按摩有哪些好处? 184
- 问题 23: 足底按摩有哪些常用手法? 184

第二章 中医养老护理 185

- 问题 1: 中医老年保健养生的方法有哪些? 185
- 案例与思考: “五行蔬菜汤”真的包治百病吗? 186
- “万能”的绿豆: 世上并无包治百病的“神药” 187
- 问题 2: 中医治疗老年病的用药有哪些规律? 188
- 问题 3: 老年人的临床发病特点有哪些? 188
- 问题 4: 老年人失眠症的按摩法与外治方法有哪些? 189
- 问题 5: 老年便秘的中医单方及按摩法有哪些? 189
- 问题 6: 六味地黄丸人人吃了都能补肾吗? 190
- 问题 7: 老年人服用白果(银杏)有哪些注意事项? 191
- 问题 8: 中药煎煮有哪些注意事项? 191
- 问题 9: 刮痧的注意事项有哪些? 192
- 问题 10: 艾灸的注意事项有哪些? 193
- 案例与思考: 盲目艾灸要不得 194