



# 80天变身 护理达人



居家护理与康复指南

主编 王韬 章雅青  
副主编 吴蔚 秦海军

内/附/珍/藏/版/操/作/视/频  
“护理五虎将”实景示范



上海科学技术出版社



主编 王 韬 章雅青

# 80天 变身护理达人

常州大学图书馆藏书章

——居家护理与康复指南

上海科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

80 天变身护理达人：居家护理与康复指南 / 王韬，章雅青主编 .

—上海：上海科学技术出版社，2017.12

ISBN 978-7-5478-3746-7

I. ① 8… II. ①王… ②章… III. ①护理学-指南 IV. ① R47-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 257854 号

## 80天变身护理达人——居家护理与康复指南

主编 王 韬 章雅青

上海世纪出版 (集团) 有限公司 出版、发行  
上 海 科 学 技 术 出 版 社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11

字数：165 千字

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3746-7/R·1480

定价：38.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，  
请向承印厂联系调换



## | 编委名单 |

---

### 主 审

江世亮（上海市科普作家协会常务副理事长）

董 健（复旦大学附属中山医院）

---

### 主 编

王 韬（上海交通大学附属第六人民医院）

章雅青（上海交通大学护理学院）

---

### 副主编

吴 蔚（上海交通大学附属第六人民医院）

秦海军（上海交通大学附属第六人民医院）

---

### 编 委

魏薇萍（上海交通大学附属第六人民医院）

柳伊娜（上海交通大学附属第六人民医院）

徐庆宝（上海交通大学附属第六人民医院）

陈裕春（复旦大学附属华山医院）

冯 升（上海交通大学医学院附属儿童医学中心）

余高妍（中国科普作家协会医学科普创作专业委员会）



房晨斐（复旦大学附属华东医院）  
罗妮妹（惠州市第三人民医院）  
曾彩华（广东医科大学附属第二医院）  
陈浩珠（广东医科大学）  
戴 群（上海巾帼家政）  
王 琳（复旦大学附属中山医院）  
张 颖（复旦大学附属中山医院）  
王海云（上海市精神卫生中心）  
张雯静（上海中医药大学附属市中医医院）  
蒋 颖（上海健康医学院）  
刘 睿（上海健康医学院）

张丽华（上海健康医学院）  
杜 苗（上海健康医学院）  
方 泓（上海中医药大学附属龙华医院）  
李少滨（上海中医药大学附属龙华医院）  
薄禄龙（海军军医大学附属长海医院）  
孙 烽（上海市普陀区人民医院）

### 推荐单位

中国科普作家协会  
中华医学会科学技术普及部  
上海市科普作家协会



## 序 一

健康养老已经成为公众关心的头等大事之一。家庭是健康养老的基本单位。本书绝不是希望培养读者成为医生护士，而是希望读者通过阅读本书相对全面地了解家庭护理的基础知识，知晓某些常见急症的判别，从而有效预防疾病，及早识别、送医救治，提高救治效率。

本书编写中强调了读物的通俗性，在内容选择、遣词造句等方面都做了许多努力，并结合真人示范照片、随书附赠操作视频、建设网站专项页面等方式，在科普信息化方面做了大胆尝试，希望把专业知识转化为公众能接受的科普信息，并在实践中应用。

本书撰写中特别注重知识的科学性，杜绝错误或不科学的信息流传，向公众传递严谨的科学知识是我们的责任，还科学的本来面目，向公众传授促进健康的知识。

《80天变身护理达人》出版了，每一位关心家庭护理和养老的家庭成员可以直接学习专家介绍的医学常识；家庭护理人员可以把它作为基本教材，学会家庭护理的基本操作及防病治病、促进健康的知识。希望本书能为提高全民健康起到积极作用。

中国科普作家协会秘书长

陈玲

2017年10月





## | 序 二 |

中国科协最新的调查显示，在我国公民的科普搜索大数据分析中，医学科普内容搜索占 50% 以上，这证明了国人对自身健康的高度关注，医学科普大有可为。然而，医学科普是一门学问，只有让专业的人来做专业的事，我们的科普权威性、科学性才能得到保证。在医学科普领域，既有“医”，也有“护”，随着社会经济的快速发展，我国人均寿命不断延长，从某种意义上来说，疾病康复、家庭护理方面知识和技能的普及更是公众所急需的，这也是医院医护工作有效的延伸。特别是我国已经迈入老龄化社会，老年人的家庭保健和护理也越来越受到各方的关注和重视。在这个背景下，我们欣喜地看到《80 天变身护理达人——居家护理与康复指南》这本科普读物出版了。这是由医疗和护理专家共同打造的佳作，可以让我们的社区老人、病人、家属和其他家庭护理人员通过本书“通达医学常识，知晓家庭护理”。本书的作者除了权威医学专家，还有长期在临床一线工作的护理骨干，特别是一批具有较高理论与实践能力的男护士。难能可贵的是，本书采用了大量由专业护理人员操作示范的图片以及视频，将实物传播与线上传播完美结合，以全媒体的方式让我们的科普宣传与时俱进，科普手段丰富多样，科普效果事半功倍。期待本书的发行以及网络传播，能够为我们的医学科普事业和“健康中国”建设添砖加瓦。

中华医学会科学技术普及部主任

霍芳

2017 年 10 月



## 前言

随着科技和社会的进步，人类平均寿命的普遍延长，人口老龄化已成为当今全世界关注的热门话题。目前国内不少城市已经进入老龄化城市行列，在各种养老方式并存的环境中，居家养老仍然是主要形式。因此，如何维护老年人的健康，提高他们的生活质量，加强老年性疾病家庭护理，是非常值得探讨和研究的重要课题，也是医养结合的关键所在。不少老人因病入院经治疗后疾病已经得到控制，但患者及家属都不愿回家康复。他们觉得自己医学及护理知识缺乏，不敢将患者接回家中照料，因而造成一部分患者滞留，这可能是大部分家属的难处之一。本书希望用通俗易懂的文字结合图片，并配合网络视频让病患及其家人，乃至家政人员学习掌握一定的自身保健护理常识，学会监测日常身体状况、基本生活护理常规，能更好配合居家养老康复。

随着人们物质生活水平的不断提高，健康和长寿、安全和幸福，已成为普遍的愿望。但是生老病死却不是随着人们的愿望而转移的。很多意外事故，尤其是一些急重病症，随时都有可能发生。一旦发生在家里，在紧急的情况下，家庭成员之间能够急救、互救，不但可以减轻病情，延缓疾病发展，甚至能使患者转危为安。因此，每位家庭成员能够学习和掌握一定的急救与护理技术知识，显得十分必要。在现今文明社会中，人们都具有一定的科学文化知识，做好家庭急救和护理是完全可能的，并且能够收到很好的效果。





本书为照料看护病患的相关人士提供了实用的护理方法和简单的急救知识，尤其为苦于不懂得如何照顾体弱多病的老年人的家庭来排忧解难，书中所附二维码，供读者手机扫码观看示范视频，使家庭护理不再是困扰现代家庭养老的难题。我们希望通过文字、图片、结合网络视频，每天教会大家一项护理技能，80天帮助读者成为护理达人。

本书是对“家庭照顾者”科普的一次探索，同时配套建设了“科普中国”品牌——“达医晓护”医学科普网站的家庭护理版块。由于编写时间紧，本书存在许多不足之处，敬请专家、学者及广大读者批评指正。

王韬

2017年10月



随书附赠护理操作视频  
扫码学习专家权威示范



秦海军 (副主任医师)



陈裕春 (护师)



徐庆宝 (护士)

## 家庭护理五虎将



房晨斐 (护师)



冯升 (主管护师)



## 目 录

### 1 第一章 家庭基本护理操作

- 第 1 天 平卧位 / 2
- 第 2 天 半卧位 / 5
- 第 3 天 侧卧位 / 7
- 第 4 天 单人姿势变换 / 9
- 第 5 天 两人协助姿势变换 / 13
- 第 6 天 使用手杖 / 15
- 第 7 天 使用拐杖 / 18
- 第 8 天 使用助行器 / 21
- 第 9 天 使用轮椅 / 26
- 第 10 天 处理跌倒 / 29
- 第 11 天 清洁口腔 / 31
- 第 12 天 会阴清洁 / 34
- 第 13 天 床上洗头 / 36
- 第 14 天 床上擦浴 / 39
- 第 15 天 呼吸锻炼 / 43
- 第 16 天 家庭氧疗 / 45



- 第 17 天 使用简易呼吸装置 / 47
- 第 18 天 体位引流 / 49
- 第 19 天 翻身拍背 / 51
- 第 20 天 衣服的选择 / 56
- 第 21 天 穿脱衣物的技巧 / 58
- 第 22 天 排尿训练 / 61
- 第 23 天 辅助排尿 / 62
- 第 24 天 更换尿布 / 64
- 第 25 天 尿壶的使用方法 / 65
- 第 26 天 床上排便 / 66
- 第 27 天 肢体功能锻炼 / 68
- 第 28 天 鼻饲 / 70
- 第 29 天 喂食 / 72
- 第 30 天 压疮护理 / 74
- 第 31 天 热敷 / 75
- 第 32 天 冷疗 / 77
- 第 33 天 冷毛巾降温 / 79
- 第 34 天 冰敷 / 80
- 第 35 天 温水擦浴和酒精擦浴 / 81
- 第 36 天 测血压 / 83
- 第 37 天 测血糖 / 85
- 第 38 天 测体温 / 87



- 第 39 天 简易心肺复苏术 / 89
- 第 40 天 止血 / 91
- 第 41 天 包扎 / 96
- 第 42 天 临时固定 / 98
- 第 43 天 搬运 / 101

## 103

## 第二章 意外伤害的家庭急救与护理

- 第 44 天 如何应对刀刺 / 割伤 / 104
- 第 45 天 如何应对中暑 / 105
- 第 46 天 如何应对煤气中毒 / 106
- 第 47 天 如何应对触电 / 107
- 第 48 天 如何应对急性踝扭伤 / 108
- 第 49 天 如何应对急性腰扭伤 / 109
- 第 50 天 如何应对急性食物中毒 / 110
- 第 51 天 如何应对老人摔倒 / 111
- 第 52 天 如何应对狗咬伤 / 112
- 第 53 天 如何应对鱼刺卡喉 / 113
- 第 54 天 如何应对异物窒息 / 114
- 第 55 天 如何应对烫伤 / 117
- 第 56 天 如何应对溺水 / 118





## 119 第三章 突发病痛的家庭急救要领

- 第 57 天 胸闷伴呼吸困难怎么办 / 120
- 第 58 天 胸痛怎么办 / 122
- 第 59 天 晕厥怎么办 / 124
- 第 60 天 昏迷怎么办 / 127
- 第 61 天 咯血怎么办 / 129
- 第 62 天 呕血怎么办 / 130
- 第 63 天 血尿怎么办 / 131
- 第 64 天 便血怎么办 / 132
- 第 65 天 腹痛怎么办 / 134
- 第 66 天 心悸怎么办 / 136

## 137 第四章 常见伤病的家庭康复护理

- 第 67 天 脑卒中康复的体位 / 138
- 第 68 天 脑卒中康复的运动功能锻炼 / 141
- 第 69 天 脑卒中康复的步行训练 / 143
- 第 70 天 脑卒中康复的吞咽功能锻炼 / 144
- 第 71 天 骨关节炎的护理 / 146
- 第 72 天 术后伤口的护理 / 147



- 第 73 天 骨折伤后康复的腿部肌肉锻炼 / 149
- 第 74 天 腰背肌的功能锻炼 / 150
- 第 75 天 脊柱术后的卧床期康复 / 151
- 第 76 天 脊柱术后的后期康复 / 152
- 第 77 天 脊柱术后的患者注意事项 / 154
- 第 78 天 人工膝关节置换术的术前训练和术后康复 / 155
- 第 79 天 人工膝关节置换术的日常护理 / 157
- 第 80 天 人工髋关节置换术的术后康复 / 158

## 第一章

# 家庭基本护理操作





不当的姿势和卧位是引起身体不适的原因之一。适当地安置患者，维持正确的姿势和卧位，不但可以让患者感到舒适，而且可以预防长期卧床造成的并发症。

卧位根据自主性可分为主动、被动和被迫三种卧位。①主动卧位：患者自己采用最舒适、随意的卧位。②被动卧位：患者自身无法变换卧位，维持在安置的卧位，如昏迷、极度衰竭的患者。③被迫卧位：患者意识清晰，也有变换卧位的能力，因疾病或治疗的原因，被迫采取的卧位，如肺心病患者由于呼吸困难常被迫采取

端坐卧位。

舒适卧位是指患者卧床时，感到轻松自在，身体的各个部位处于合适的位置。维持舒适卧位的重要性及作用如下。①协助患者保持身心舒适，达到完全休息的目的。②符合人体力学的要求，降低关节的压力和活动限制，维持正常的功能位置，避免关节及肌肉挛缩。③至少每2小时变换卧位1次，并加强受压部位的皮肤护理，避免骨突处皮肤破损，预防发生压疮。④某些卧位能减轻症状，起到协助治疗的作用。所以，家庭护理应从保持舒适卧位开始。

## 第1天 平卧位

平卧位又称仰卧位。患者头部放于枕上，两臂置于身体两侧，两腿自然伸直，多为休息及睡眠的一种体位。根据病情及诊疗需要，可变化为去枕平卧位、中凹卧位和屈膝仰卧位。

### 一、目的

1. 避免昏迷患者因呕吐物误入气管而引起窒息或肺部并发症。

2. 利于休克患者保持气道通畅，利于静脉回流。

3. 利于治疗和检查。

### 二、操作前准备

无需特别准备。

### 三、操作步骤

1. 去枕平卧位 去枕仰卧，头偏向