

JIA TING
BAO JIAN
ZHIDAO

袁爱华/主编

家庭保健 指导

健康是**人生最宝贵**的财富



呵护您和家人的健康
最实用的**家庭保健和护理知识**



海南出版社



JIATINGBAOJIANZHIDAO

家庭保健 指导

袁爱华/主编

主 主 副 编	审 编 委	肖劲逐	陈志斌				
		袁爱华	陈斯纪	易孟琼			
副 主 编	编 委	张志成	王康宏	王琼莲	冯玲	冯学冠	
		邓芳成	陈彩霞	陈露江	陈建辉	陈斯纪	
		陈红珊	苏炳泽	吴姚震	杨钱士	张杰	
		李孟琼	郝美娟	姚震	钱士匀	夏立平	
		袁爱华	鲁缀香	(按姓氏笔画为序)			

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健指导/袁爱华主编.—1版.—海口:海南出版社,2003,7

ISBN 7-80617-270-X

I. 家… II. 袁… III. 家庭保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 D23723 号

家庭保健指导

海南出版社出版发行

地 址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮 编:570216

责任编辑:李向阳

经 销:全国新华书店

印 刷:新乡市印刷厂

出版日期:2004年3月第1版 2004年4月第1次印刷

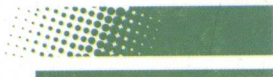
开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:15

字 数:500千字

书 号:ISBN 7-80617-270-X/R·6

定 价:21.80元



主 审：肖劲逐 陈志斌

主 编：袁爱华

副主编：张 杰 陈斯纪 易孟琼

编 委：（按姓氏笔划为序）

王康宏 王琼莲 邓芳成

苏炳泽 冯 玲 冯学冠

陈 立 陈彩霞 陈 露

陈建辉 陈斯纪 易孟琼

张 杰 袁爱华 钱士匀

曾春芳 鲁缀香 夏立平

姚 震 杨 健 郝美娟



《新编急救医学手册》

焦解歌 主编
硬精装
大32开
定价：68元



《青少年安全百事通》

焦解歌 主编
平装
大32开
定价：13.8元



《走近法医学》

甘建一、朱金生 著
软精装
大32开
定价：26.8元



《全科医生诊疗大全》

焦解歌 主编
硬精装
大32开
定价：48元



《老年安全健康百事通》

焦解歌 主编
软精装
大32开
定价：48元

海南出版社科技编辑室

地址：海南省海口市金盘开发区建设三横路2号
邮编：570206
电话：0898-68178401 013036022855
传真：0898-66812792
开户行：海南省建设银行龙华支行金盘分理处
户名：海南出版社
帐号：1052946016900002665
税号：460100201243383

前 言

人类最宝贵的财富莫过于健康,因为拥有健康便会拥有一切,这是哲理。释迦牟尼创立的佛教,老子传播的道教,孔子弘扬的儒教,无论佛学道经,诸子百家,都离不开修心养性这道,更佐证了健康的重要性。人类社会的发展,决定人们与各种疾病顽强抗争的战斗史。科学家们,尤其是生物科学家和医学科学家总结了人类探索、治愈疾病的经验,并提出了许多科学的论证,揭示了生命的奥秘,进一步摸清了防治疾病,延缓衰老,呵护人生的规律。因此,“保健”一词便应运而生。

现代文明社会中,人们对生活、生命的期望值很高,渴望生活的高品质,希望生命里充满阳光,而这一切健康则是重要的前提,保健却是健康坚实的基础。本书作者运用自身的学识和经验,针对人们生活和社会阅历,较为全面系统地解剖与生理,心理与社会,生命与环境各个层面对家庭保健问题深入浅出地加以阐述,汇编成《家庭保健指导》一书。全书分老年保健知识,小儿保健及疾病防治,孕产妇保健及家庭病床照顾四大篇幅,共有三十四章,约 50 万字,通俗易懂,有益于读者增强保健的科学理论知识和实际应用能力。同时,我希望她成为读者的良师益友,这是写书的宗

旨,也是我奉献给读者的一片爱心。

虽然我从事医疗保健工作多年,有一定的理论和实践工作经验。但生命科学浩如烟海,日新月异,所以殷切期望广大读者与我共同研讨保健这个时代话题,让人们健健康康共享天伦之乐。同时,希望广大读者提出宝贵意见,使本书日臻完美。

袁爱华

2003年2月28日

序(一)

二十一世纪是“健康的时代”,健康是人生最宝贵财富的理念,越来越被广大医护科技工作者所关注。特别是广大人民群众健康保健意识增强,希望得到预防疾病指导的知识。呵护人一生的健康,防治疾病及防止衰老,是医护科技工作者义不容辞的责任。关爱生命也是每个人对社会应尽的义务和责任。作者以高度的职业责任感,编著了《家庭保健指导》这本书。

本书有四篇三十二章约 50 万字,重点阐述老年人生理、心理、用药、排泄、安全、活动、营养、睡眠;小儿保健常识;孕妇产前、产后及婴儿的护理知识;还特别提出家庭护理的常见病的护理要求和注意事项。全书以基础护理知识和护理技术操作等为重点内容,从易懂、实用的角度写出了内容广泛的保健指导。此书适用于低年资护士及承担家庭护理的科技工作者,也是广大人民群众学习护理知识的用书。本书会成为你们的益友。希望广大护理科技工作者为人民的健康作出贡献,体现自身的价值。

中华护理学会理事长:

王惠生

2003 年 3 月 8 日

序(二)

我国已进入全面建设小康社会的历史时期,毋庸置疑,构成这样的社会标准自然包含着全体社会成员的整体健康水平是高的。要提高全体人民的健康水平,关键在家庭保健。因为家庭是社会的细胞,是休闲屋,是避风港,是亲情、爱情的汇合处,是关心女人,照顾男人,孝敬老人,哺育孩子的场所……所以做好家庭保健至关重要。

做好家庭保健,要在“健康”二字上狠下功夫。世界卫生组织给健康下的定义是:健康是指生理、心理的和社会的完善状态的统一。从这个意义上讲,家庭是实现这三者统一的纽带,家庭保健的内容也必须围绕这三者而行。本书的内容和笔调正适应于家庭保健之用,读者不防认真读一读,照此做一做,对于提高你家的健康水平是会有助有益的。

我以省科普作家协会主席和一个普遍家庭成员的名义,感谢本书的作者,并祝所有的家庭幸福健康!



2003年4月3日于海口

目 录

第一篇 老年保健

第一章 老年人的生理改变	1
第一节 皮肤系统的变化	1
第二节 感觉器官系统的变化	2
第三节 呼吸系统的变化	3
第四节 心血管系统的变化	4
第五节 消化系统的变化	4
第六节 泌尿系统的变化	6
第七节 生殖系统的变化	6
第八节 神经系统的变化	7
第九节 骨骼肌肉系统的变化	8
第十节 内分泌系统的变化	8
第十一节 造血及免疫系统的变化	9
第二章 老年人心理调适	9
第一节 老年人心理调适	9
第二节 非语言沟通的艺术	10
第三节 语言沟通的技巧	11

第四节	如何与认知障碍的老年人沟通	12
第五节	老人的压力调适	12
第三章	老年人常用药物注意事项	13
第四章	老年人常见的活动问题	17
第一节	老年人的活动	17
第二节	压疮预防	19
第三节	老年跌倒危险因素	22
第五章	老年人排泄问题的指导	23
第一节	尿失禁的指导	23
第二节	尿潴留的指导	25
第三节	尿路感染的指导	26
第四节	便秘的指导	26
第五节	粪便失禁的指导	27
第六章	老年人安全、环境及睡眠问题	28
第一节	老人生活与环境的关系	28
第二节	老人居家温度、空气有关的环境控制	29
第三节	老年人的睡眠问题	30
第七章	老年人的营养需求	31
第一节	老化中各项生理变化对营养问题的影响	31
第二节	老年人适当的营养	33
第八章	老年人的性生活	37
第一节	老人性生活的影响因素	37
第二节	老年人性生活调适措施	39
第九章	常见老年人的心理问题	41
第一节	痴呆	41
第二节	忧郁症	42

第二篇 小儿保健

第十章 小儿保健概述	49
第一节 小儿保健特性	49
第二节 给药方法	50
第三节 测量生命征象及身高体重的观察法	53
第四节 与患儿沟通的方法	58
第十一章 新生儿健康观察与照顾	61
第一节 早产儿	61
第二节 高胆红素血症	67
第三节 新生儿感染	71
第四节 先天畸形	73
第十二章 小儿消化系统疾病的照顾	85
第一节 小儿消化系统的生理特性及营养的需要	85
第二节 胃肠炎的照顾	88
第三节 便秘的照顾	91
第十三章 小儿呼吸系统疾病的照顾	92
第一节 肺炎	92
第二节 中耳炎	97
第三节 气喘	98
第四节 细支气管炎	99
第十四章 小儿传染病的防治	101
第一节 脑膜炎	101
第二节 脑炎	104

第三节	脊髓灰质炎	106
第四节	腮腺炎	108
第五节	麻疹	109
第六节	水痘	113
第七节	白喉	114
第八节	百日咳	116
第九节	破伤风	117
第十节	猩红热	119
第十一节	预防接种	120
第十五章	小儿血液疾病的防治	124
第一节	白血病	124
第二节	血友病	129
第三节	贫血	131
第十六章	小儿先天性心脏病的防治	136
第一节	先天性心脏病概述	136
第二节	先天性心脏病的家庭指导	136
第三节	先天性心脏病病程与照顾	139
第十七章	常见小儿肾功能不全的防治	142
第一节	急性肾小球肾炎	142
第二节	急性肾功能衰竭	146
第十八章	皮肤烧伤与皮肤疾病的防治	149
第一节	烧伤	149
第二节	尿布疹	151
第三节	玫瑰疹	153
第四节	湿疹	153

第三篇 孕产妇保健

第十九章 孕妇保健指导	159
第一节 妊娠期母体的生理变化	159
第二节 妊娠期准父母的心理变化	163
第三节 妊娠的征象与诊断	164
第四节 产前保健	166
第五节 孕妇的营养需求	168
第六节 孕期一般健康照顾	174
第二十章 孕妇出血性并发症的处理	177
第一节 妊娠早期出血	177
第二节 妊娠晚期出血	180
第二十一章 产后妇女的保健指导	185
第一节 产后期妇女身体的调适	185
第二节 母乳喂养	190
第三节 母子互动关系	196
第四节 产后运动	198
第五节 夫妻计划	200
第二十二章 新生儿的照顾	207
第一节 新生儿生理性调适	207
第二节 新生儿营养与照顾	216
第二十三章 孕产妇常见疾病的防治	224
第一节 妊娠高血压综合征	224
第二节 子痫	225

第三节	妊娠合并糖尿病的保健指导	227
第四节	妊娠合并心脏病的保健指导	228
第五节	妊娠合并泌尿系统疾病的照顾	231
第六节	受感染孕产妇的处理	232
第二十四章	产后妇女并发症的防治	239
第一节	产后处理	239
第二节	产褥感染照顾	241
第三节	产后泌尿道感染照顾	243
第二十五章	女性生殖系统疾病的治疗	246
第一节	月经异常	246
第二节	不孕症	249
第三节	肿瘤	254
第四节	阴道炎	262

第四篇 家庭病床

第二十六章	居家病人的保健指导	269
第一节	病人的居室	269
第二节	常用消毒法	270
第三节	病人口腔、皮肤的晨晚间清洁	272
第四节	生命体征观察	273
第五节	给药方法	278
第六节	癌症的防治	283
第二十七章	常用检验知识	289
第一节	常用检验的一般常识	289

第二节	常用检验项目的参考正常值	289
第三节	放免检测项目参考正常值	294
第二十八章	疾病饮食治疗	297
第一节	常用疾病饮食的种类	297
第二节	常见疾病的营养治疗	298
第二十九章	生殖系统疾病的防治	318
第一节	常见生殖系统疾病的防治	318
第二节	乳房疾病的防治	328
第三十章	皮肤病的医疗指导	331
第一节	常见皮肤病的表现与处理	331
第二节	烧伤的防治	337
第三十一章	常见耳鼻咽喉科疾病防治	341
第一节	常用滴鼻和滴耳方法	341
第二节	鼻咽喉手术的照顾	342
第三节	耳部手术的照顾	345
第四节	气管镜检查术的照顾	347
第五节	食管镜检查术的照顾	348
第六节	耳鼻咽喉科常见疾病防治	349
第三十二章	常见眼疾病的防治	361
第一节	眼科病人的基本特征	361
第二节	常用滴眼药法	361
第三节	眼疾病防治	362
第三十三章	常见口腔疾病防治	380
第一节	口腔及颌面部的基本特征及重要性	380
第二节	口腔颌面部手术前、后照顾	381

第三节	口腔保健	382
第四节	拔牙术后注意事项	389
第五节	颜面部疖痈防治	389
第六节	口腔颌面部肿瘤的手术治疗	390
第三十四章	居家常见内科疾病	394
第一节	高血压病	394
第二节	高脂血症	397
第三节	慢性风湿性心脏病	398
第四节	先天性心脏病	403
第五节	慢性肺源性心脏病	407
第六节	肺结核病	411
第七节	糖尿病	416
第八节	胃、十二指肠	427
第九节	胃癌	433
第十节	肠道易激综合征	436
第十一节	慢性肝炎与肝硬化	438
第十二节	慢性肾小球肾炎	441
第十三节	白血病	446
第十四节	类风湿性关节炎	451
第十五节	脑血栓	453
第十六节	神经官能症	461