



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

老年人 家庭护理



刘美玲 杨宗香 主编

五位院士联席顾问
百位专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

老年人家庭护理

主 编

刘美玲 杨宗香

编著者

刘美玲 杨宗香 刘运娣

袁鸣芳 王小燕 王素芳

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书从提高老年人生活质量和增强身心健康出发,全面、系统、科学地介绍了家庭护理的基本常识,包括日常生活和膳食的家庭护理,老年病人的一般护理及常见疾病的家庭护理方法。内容科学实用,图文并茂,通俗易懂,适合老年朋友及家人阅读,也可供休养院护理人员和基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

老年人家庭护理/刘美玲,杨宗香主编. —北京:金盾出版社,2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2470-1

I. 老… II. ①刘…②杨… III. ①老年人-保健②老年医学:护理学 IV. ①R161.7②R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028055 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:178 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:15.00 元

(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)

谨将本书献给全国离
退休和即将离退休的老年
朋友们！

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯俊	李修仁	林泉
周谊	周文智	常志海	童大林

编委

卢祥之	董芳明	杨宗	余传隆
李书禔	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾铎	张学良	郭振有	童安齐
赵璠	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

一、老年期概述

- (一)年龄界限划分 (1)
- (二)健康老年人的标准 (2)
- (三)老年人各系统的老化改变 (3)
- (四)老年人的心理变化 (4)

二、老年人日常生活的家庭护理

- (一)饮食的护理 (13)
- (二)营养失调的护理 (19)
- (三)心理保健与护理 (23)
- (四)生活护理要求 (26)

三、老年病人的家庭护理

- (一)一般护理 (30)
- (二)体温、脉搏、呼吸、血压的测量方法 (38)
- (三)鼻饲饮食的家庭护理 (41)
- (四)睡眠障碍的护理 (43)
- (五)长期卧床的护理 (47)

(六)药疗护理	(52)
(七)老年病人的康复护理	(60)

四、老年人神经系统疾病的家庭护理

(一)脑血栓形成的护理	(64)
(二)脑卒中(中风)后的护理	(66)
(三)腔隙性脑梗死的护理	(70)
(四)脑出血的护理	(72)
(五)蛛网膜下腔出血的护理	(75)
(六)椎基底动脉供血不足的护理	(77)
(七)癫痫的护理	(78)
(八)老年痴呆的护理	(80)
(九)帕金森病的护理	(82)

五、老年人心血管疾病的家庭护理

(一)高血压病的护理	(87)
(二)冠心病心绞痛的护理	(91)
(三)心肌梗死的护理	(93)
(四)心律失常的护理	(96)
(五)心跳骤停的急救护理	(98)
(六)植入心脏起搏器后的护理	(100)
(七)慢性心力衰竭的护理	(103)

六、老年人呼吸系统疾病的家庭护理

- (一)慢性阻塞性肺疾病的护理····· (112)
- (二)支气管哮喘的护理····· (126)
- (三)支气管扩张症的护理····· (129)

七、老年人消化系统疾病的家庭护理

- (一)反流性食管炎的护理····· (135)
- (二)慢性胃炎的护理····· (137)
- (三)慢性消化性溃疡的护理····· (139)
- (四)消化道出血的护理····· (141)
- (五)慢性便秘的护理····· (143)
- (六)腹泻的护理····· (146)
- (七)痔的护理····· (148)

八、老年人代谢与内分泌疾病的家庭护理

- (一)糖尿病的护理····· (152)
- (二)痛风的护理····· (161)
- (三)肥胖病的护理····· (163)

九、老年人泌尿系统疾病的家庭护理

- (一)慢性肾功能衰竭的护理····· (172)
- (二)腹膜透析的护理····· (178)
- (三)血液透析的护理····· (180)



(四)肾移植的护理	(182)
(五)尿失禁的护理	(184)
(六)尿潴留的护理	(185)
(七)尿路感染的护理	(186)
(八)良性前列腺增生的护理	(188)
(九)肾结石的护理	(193)

十、老年人血液病的家庭护理

(一)贫血的护理	(197)
(二)出血的护理	(201)
(三)感染的护理	(202)
(四)发热的护理	(204)

十一、老年人感染性疾病的家庭护理

(一)流行性感冒的护理	(206)
(二)肺结核的护理	(209)
(三)病毒性肝炎的护理	(213)
(四)慢性痢疾的护理	(215)

十二、老年人骨与关节疾病的家庭护理

(一)一般骨折的护理	(218)
(二)股骨颈骨折的护理	(221)
(三)腰椎间盘突出症的护理	(223)
(四)牵引术病人的护理	(224)

- (五)骨折石膏固定术后的护理…………… (226)
- (六)人工全髋关节置换术后的护理…………… (227)
- (七)颈椎病的护理…………… (229)
- (八)颈痛的预防和护理…………… (230)
- (九)肩关节炎的护理…………… (232)
- (十)骨质疏松症的护理…………… (234)

十三、老年人患癌后的家庭护理

- (一)化疗后的护理…………… (238)
- (二)放疗后的护理…………… (242)
- (三)癌疼痛的护理…………… (245)
- (四)癌症病人的饮食及护理…………… (248)
- (五)患肺癌后的护理…………… (251)
- (六)患胃肠道癌后的护理…………… (253)
- (七)直肠癌术后人工肛门的护理…………… (255)
- (八)患卵巢癌后的护理…………… (256)
- (九)患膀胱癌后的护理…………… (260)
- (十)临终关怀护理…………… (265)

十四、老年人妇科疾病的家庭护理

- (一)老年性阴道炎的护理…………… (271)
- (二)绝经期综合征的护理…………… (272)
- (三)子宫脱垂的护理…………… (274)

十五、老年人皮肤疾病的家庭护理

- (一)皮肤瘙痒症的护理····· (276)
- (二)带状疱疹的护理····· (279)
- (三)老年疣的防治及护理····· (282)
- (四)大疱性类天疱疮的护理····· (283)
- (五)银屑病的护理····· (284)

十六、老年人眼、耳、鼻、咽喉疾病的家庭护理

- (一)白内障的护理····· (288)
- (二)青光眼的护理····· (293)
- (三)睑外翻的护理····· (296)
- (四)视网膜脱离的护理····· (298)
- (五)慢性咽炎的护理····· (302)
- (六)鼻出血的护理····· (303)
- (七)老年聋的护理····· (306)
- (八)老年性眩晕的护理····· (309)

一、老年期概述

随着我国社会的稳定和进步,经济建设的发展,人民生活的改善,我国人口身体素质也明显提高,平均寿命延长,老年人的数量在逐年递增。当前,老年人的身心健康,已越来越成为社会关注的重要话题。老年人生命质量良好与否直接关系到老年人和家庭的幸福,也是社会文明的重要体现。老年人的护理目的是:保持健康,延缓衰老,预防疾病,使老年人有一个良好的生命质量。

(一)年龄界限划分

人的一生,要经历生长发育期、成熟期、衰退期。对老年群体在各个国家和地区,在不同的时期有不同的划分标准。目前,我国老年人年龄界限的划分沿用亚太地区标准:凡年满 60 岁及 60 岁以上的人统称为老年人。我国对各年龄组的划分标准是:

0~24 岁为生长发育期;

25~44 岁为成熟期(成年期);

老年期概述

老年期概述

老年期概述



45~59 岁为老年前期(初老期);

60~89 岁为老年期;

90 岁以上为长寿期;

100 岁以上为百岁老人。

(二)健康老年人的标准

我国依据医学模式从生物医学模式向社会-心理-生物医学模式转变的要求,提出了既符合当前我国老年人的实际情况,又符合世界卫生组织(WHO)对人体健康标准规定的老年人健康具体标准:

1. 躯干无明显畸形,无明显驼背等不良体形,骨关节活动基本正常。

2. 无偏瘫,无老年痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常。

3. 心脏基本正常,无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

4. 无明显肺部疾病,无明显肺功能不全。

5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重内脏器质性疾病。

6. 有一定的视、听功能。

7. 无精神障碍,性格健全,情绪稳定。

8. 与家人和睦,能恰当地处理家庭和社会人际关

系。

9. 有交往能力,能适应环境,具有一定的社会交往能力。

10. 具有一定的学习、记忆能力。

(三)老年人各系统的老化改变

机体老化是生命过程中的一种必然现象,在人体成熟期后就出现了漫长的老化演变过程。随着年龄的增长,人体组织器官日趋老化,生理功能逐渐减退。下面简单介绍有关系统的老化改变。

1. 心血管系统 动脉硬化,心脏重量增加,心肌收缩与舒张功能下降,心脏储备功能下降;窦性心率随年龄的增长而减慢;心排量减少,动脉压力升高,静脉压力下降,心脏和内分泌功能减退,微循环障碍等。

2. 呼吸系统 上呼吸道腺体萎缩,分泌功能减退,加温和湿化功能减弱;粘膜上皮萎缩,分泌型免疫球蛋白 A 减少,防御功能下降;肺泡数目减少,肺泡壁变薄,肺总换气面积减少,肺通气功能降低,残气量增加,换气效率明显降低等。

3. 消化系统 口腔味蕾数目减少,味觉减退;牙齿可有部分或全部缺失;唾液腺分泌功能减低;食管粘膜上皮萎缩,平滑肌蠕动及输送食物的功能减弱;胃运

老年期概述

老年期概述

老年期概述