

现代 家庭护理 技术与技巧

The background of the cover features a soft, painterly illustration. In the center, a pair of hands gently cradles a baby. The baby is depicted in a light, ethereal style, with its arms raised. The overall color palette is dominated by soft blues, purples, and greens, creating a calm and nurturing atmosphere.

XIANDAI
JIATINGHULI
JISHUYUJIQIAO

◎主 编 · 郑霄阳

◎人民军医出版社

现代家庭护理技术与技巧

XIANDAI JIATING HULI JISHU
YU JIQIAO

主 编 郑霄阳

编 者 黄 峰 石碧英 傅雪妹
赖海英 郑霄阳 蔡俊英
严 榕 刘亚平

人 民 军 医 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭护理技术与技巧/郑霄阳主编.-北京:人民军医出版社,2000.8

ISBN 7-80157-124-X

I. 现… II. 郑… III. 家庭-护理 IV. R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 28650 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

★

开本:850×1168mm 1/32·印张:15.625 字数:392 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:25.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书由医学科普作家和临床医护专家共同编写。根据生物-心理-社会医学模式和现代生活实际,较全面、系统地介绍了现代家庭护理技术与技巧。全书共三篇,上篇介绍了家庭护理基础知识和基本技术,包括生命体征观测、常用急救技术、家庭生活护理和简便易行的医疗护理技术;中篇介绍了孕产妇、婴幼儿及老年人等特殊人群的家庭护理;下篇具体介绍了常见急危重症、意外伤害及内、外、妇、儿、五官科等 180 余种常见病症的症状特点和家庭护理技术。内容丰富,叙述简明,科学性、实用性强,适于城乡广大家庭成员和基层卫生人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 郭永茂

主 编 简 介

郑霄阳,男,1962年10月生。副编审。中国科普作家协会医学科普专业委员会委员,中华医学会科普学会传媒学组成员,中国健康教育协会会员,中国编辑学会个人会员。曾出版医学科普著作近20部,发表医学科普作品300余篇,发表医学科普创作、编辑论文10余篇。

前 言

以往人们认为,“护理”系针对疾病而言,生病的人才需要护理。其实,现代的护理概念应该是全方位、多层次、广对象的。不仅身患疾病者需要护理,正常人的身心健康也需要呵护,孕妇、产妇需要照顾,小儿、老年人都要爱护……

本书立足现代生活实际,从生物-心理-社会医学模式出发,较全面、系统地介绍了在家庭中如何应用科学、效佳、自然、简易的护理方式方法,对各类人群的心理、生理、疾病进行科学的护理,希望能对提高各类人群的生活质量、对身患疾病者的早日康复有所裨益。

在本书编写过程中,我们始终得到人民军医出版社杨磊石主编的热情指导,并得益于不少热心友人的鼎力协助,在此一并鸣谢!

编 者

2000年3月18日

目 录

上篇 家庭护理基本技术

一、生命体征观测法 (1)

体温的观测 (1)	血压的测量 (5)
呼吸的观测 (2)	意识的观察 (6)
脉搏的测量 (4)	瞳孔的观察 (7)

二、常用急救技术与技巧 (8)

人工呼吸术 (8)	止血法 (15)
胸外心脏按摩 (11)	骨折固定术 (20)
双人心肺复苏 (13)	洗胃术 (22)
儿童心肺复苏 (13)	搬运伤病员法 (23)
输氧法 (14)	

三、家庭医疗护理技术 (25)

皮下注射法 (25)	冷敷法 (31)
肌内注射法 (26)	坐浴法 (32)
点眼药方法 (27)	家庭消毒法 (33)
点耳药方法 (28)	家庭隔离法 (34)
点鼻药方法 (28)	鼻饲管用法 (35)
蒸汽吸入疗法 (29)	尿标本的留取 (36)
换药法 (29)	大便的留取 (39)
热敷法 (30)	痰的留取 (40)

四、家庭生活护理技术 (42)

布置家庭病床	(42)		(49)
帮助患者翻身	(43)	卧床患者的晨间和晚	
头发护理	(44)	间家庭护理	(49)
家庭沐浴	(45)	口腔护理	(50)
褥疮护理	(46)	遗体料理法	(51)
整理床铺和更换被服			

五、家庭常用简易疗法..... (52)

推拿疗法	(52)	拔罐疗法	(65)
经穴叩击疗法	(55)	艾灸疗法	(69)
手按摩疗法	(59)	足部按摩疗法	(71)
梅花针疗法	(61)	刮痧疗法	(74)

中篇 特殊人群的家庭护理

一、孕妇的家庭护理..... (83)

孕妇的穿着	(83)	怀孕后应节制性生活	
孕妇需要的营养素	(84)		(101)
孕妇的科学营养	(86)	孕妇不宜去拥挤的	
爱吃酸性食物的孕妇		场所	(103)
.....	(88)	孕妇与游泳	(103)
怀孕初期的饮食调配		怀孕能否骑自行车	(104)
.....	(89)	孕妇应参加体育锻炼	
孕妇如何选用水果	(90)	炼	(105)
孕妇与微量元素	(92)	孕妇的体育活动应	
孕妇应多吃鱼	(95)	合理	(106)
孕妇不能饮酒	(96)	孕妇不宜旅行	(108)
孕妇的居住环境	(97)	孕妇不能玩猫	(108)
孕妇洗澡注意事项	(98)	孕妇如何过冬	(109)
孕妇的正确睡姿	(99)	孕妇的合理用药	(110)
孕妇的小腿痉挛	(100)	孕妇忌用的中药	(112)

预产期的推算	(113)	测量骨盆有意义	(120)
产前检查的好处	(115)	羊水检查	(121)
需要作产前诊断的		自我监测胎动	(122)
孕妇	(116)	胎心音的监听	(123)
孕妇应记妊娠日记	(117)	孕妇的乳房护理	(124)
产前定期称体重	(119)		

二、产妇的家庭护理 (125)

分娩前后的准备	(125)	哺乳期的乳房护理	(145)
分娩的先兆	(126)	产后乳房胀痛的护	
分娩的经过	(127)	理	(146)
分娩时的配合	(128)	乳汁分泌不足的护	
减轻分娩时的阵痛	(129)	理	(147)
分娩时的会阴切开	(129)	产后乳头损伤的护	
助产术的选用	(130)	理	(148)
如何配合助产	(131)	平坦、凹陷乳头的护	
阴道分娩好处多	(132)	理	(149)
剖宫产的利与弊	(133)	产后乳腺炎的护理	
需要剖宫产的情况	(134)	与预防	(149)
产褥期的特点	(135)	产后便秘的护理与	
产褥期的外阴护理	(136)	预防	(150)
产褥期的个人卫生	(137)	产后预防肛裂	(151)
产妇的衣着要求	(138)	预防产褥中暑	(152)
产妇的饮食安排	(138)	产后 42 天检查	(153)
产后身体复原的技		产妇的忧郁症	(154)
巧	(139)	产褥感染的预防	(155)
会阴切开后的护理	(140)	产后宫缩的护理	(156)
母婴同室好处多	(141)	产后安放宫内节育器	
产后恢复性生活的		时机	(157)
时间	(142)	产后做绝育手术的时机	
哺乳期要避孕	(143)		(158)
产后尿潴留的处理	(143)		

三、新生儿的家庭护理 (158)

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 新生儿的生理特点 (158) | 便 (173) |
| 新生儿的护理要点 (160) | 观察新生儿的哭声 (174) |
| 早产儿的护理 (162) | 新生儿的头皮护理 (174) |
| 新生儿脐带的护理 (163) | 新生儿的口腔护理 (175) |
| 给新生儿准备尿布 (163) | 新生儿生理性黄疸 (176) |
| 准备新生儿的衣着 (165) | 注射乙肝疫苗 (176) |
| 为新生儿准备小床 (166) | 接种卡介苗 (177) |
| 给新生儿洗澡的技巧 (167) | 新生儿体温过低的
护理 (178) |
| 母乳喂养好处多 (168) | 预防新生儿硬肿症 (180) |
| 产后要尽早开乳 (169) | 新生儿鹅口疮的防
治 (180) |
| 喂奶的姿势与方法 (170) | 宝宝溢乳与漾奶 (181) |
| 新生儿应按需喂哺 (171) | 新生儿湿疹的防治 (182) |
| 母乳是否足够 (172) | 新生儿臀红的防治 ... (182) |
| 观察新生儿的大小 | |

四、婴幼儿的家庭护理 (184)

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 婴儿的体格发育规
律 (184) | 冲调奶粉法 (191) |
| 婴儿的智能发育规
律 (185) | 给婴儿添加辅食法 (192) |
| 婴儿的混合喂养 (187) | 婴儿制作辅助食品 (193) |
| 婴儿的人工喂养 (187) | 补充钙和鱼肝油 (195) |
| 奶瓶、奶头的选购与
消毒 (188) | 选择适宜的断奶时
间 (196) |
| 奶瓶喂奶与牙龄畸
形 (189) | 回奶的办法 (197) |
| 给婴儿喂牛奶注意
事项 (190) | 双胞胎的喂养 (198) |
| | 给婴儿养成良好的
睡眠习惯 (198) |
| | 婴儿夜间不睡怎么
办 (199) |

婴儿哭闹的原因	(200)	2~6个月婴儿可练习的动作	(207)
给婴儿把屎把尿技巧	(201)	7~12个月婴儿可练习的动作	(208)
不能让婴儿久坐便盆	(202)	帮助婴儿发展视觉功能	(209)
识别婴儿的大便	(203)	为婴儿选择玩具	(210)
乳牙的萌生	(204)	帮助婴儿发展听觉功能	(211)
婴儿出牙时的护理	(205)	给婴儿喂药的技巧	(211)
训练婴儿的手指功能	(206)		

五、老年人的家庭护理 (213)

老年人的家庭护理要点	(213)	老年人的睡眠护理	(223)
老年人的衣着选择	(214)	老年人的性生活	(223)
老年人的选鞋艺术	(215)	老年人洗澡的安排	(225)
老年人的选帽艺术	(215)	老年人运动量的掌握	(225)
年龄老化对饮食的影响	(216)	老年人运动注意事项	(226)
老年人饮食的调理	(218)	老年人用药注意事项	(227)
老年人的膳食安排	(219)	临终老人的身体需要	(227)
老年人的居室选择	(221)		
老年人的被褥要常晒	(222)		

下篇 常见病症的家庭护理

一、常见急危重症的家庭护理 (231)

休克	(231)	晕厥	(235)
昏迷	(232)	眩晕	(236)
高热	(233)	癫痫	(237)

脑卒中	(238)	呼吸困难	(248)
中暑	(239)	腹痛	(249)
小儿高热惊厥	(241)	呕血	(250)
头痛	(242)	呕吐	(251)
心绞痛	(243)	腹泻	(252)
心肌梗死	(244)	新婚性交后出血	(253)
鼻出血	(245)	房事昏厥	(254)
咯血	(246)	包皮嵌顿	(255)
哮喘	(248)		

二、中毒及意外伤害的家庭护理 (256)

食物中毒	(256)	烧伤	(271)
河鲀中毒	(258)	冻伤	(273)
发芽马铃薯中毒	(259)	电击伤	(274)
四季豆中毒	(259)	溺水	(275)
霉变甘蔗中毒	(260)	车祸	(277)
毒蕈中毒	(261)	空中意外	(278)
酒精中毒	(263)	水灾	(279)
甲醇中毒	(263)	塌方掩埋	(280)
磷化锌中毒	(264)	高处跌下	(280)
砒霜中毒	(265)	地震	(281)
氰化物中毒	(266)	狗咬伤	(282)
安眠药中毒	(266)	毒蛇咬伤	(283)
有机磷农药中毒	(267)	蜈蚣咬伤	(285)
煤气中毒	(268)	蝎子螫伤	(286)
沼气中毒	(269)	蚂蝗咬伤	(287)
地窖窒息	(270)	蜂螫伤	(288)
皮肤烫伤	(271)	毒蜘蛛咬伤	(289)

三、常见内科疾病的家庭护理 (290)

急性上呼吸道感染	(290)	急性支气管炎	(293)
----------------	-------	--------------	-------

慢性支气管炎	(295)	慢性风湿性心瓣膜病	(321)
肺炎	(297)	糖尿病	(322)
慢性阻塞性肺气肿	(298)	甲状腺功能亢进症	(327)
慢性肺源性心脏病	(300)	慢性肾炎	(329)
支气管哮喘	(302)	肾盂肾炎	(331)
支气管扩张	(305)	肾结石	(333)
慢性胃炎	(306)	慢性肾功能衰竭 (尿毒症)	(334)
胃十二指肠溃疡	(307)	贫血	(336)
溃疡性结肠炎	(310)	神经衰弱	(338)
便秘	(311)	帕金森病	(341)
肝硬化	(312)	病毒性肝炎	(343)
胆囊炎胆石症	(314)		
原发性高血压	(315)		
冠心病	(319)		

四、常见外科疾病的家庭护理 (345)

疔与痈	(345)	腰背痛	(352)
拉伤、扭伤	(347)	下肢静脉曲张	(353)
痔	(349)	股骨颈骨折	(354)
急性阑尾炎	(351)	石膏固定	(355)

五、常见妇产科疾病的家庭护理 (358)

痛经	(358)	妊娠高血压综合征	(369)
功能失调性子宫出血	(360)	妊娠剧吐	(371)
流产	(362)	孕妇患感冒高热	(372)
盆腔炎	(364)	孕妇便秘	(373)
外阴瘙痒	(365)	孕妇患病毒性肝炎	(374)
更年期综合征	(366)	妊娠合并心脏病	(375)
药物流产	(367)	孕妇患结核病	(376)
		妊娠合并糖尿病	(377)

六、常见儿科疾病的家庭护理 (379)

风疹 (379)	支气管哮喘 (391)
麻疹 (380)	婴儿腹泻 (395)
流行性腮腺炎 (384)	肾病综合征 (398)
水痘 (385)	遗尿症 (402)
急性上呼吸道感染 (388)	小儿贫血 (403)
婴幼儿肺炎 (389)	急性白血病 (406)

七、常见眼、耳鼻喉、口腔科疾病的家庭护理 (409)

麦粒肿 (409)	鼻窦炎 (419)
急性卡他性结膜炎 (410)	急性扁桃体炎 (420)
沙眼 (411)	慢性咽炎 (421)
角膜炎 (412)	龋病 (422)
急性闭角型青光眼 (413)	牙周病 (423)
老年性白内障 (414)	牙缺失 (425)
急性化脓性中耳炎 (416)	颞颌关节功能紊乱 (427)
梅尼埃病 (417)	口腔溃疡 (427)
鼻炎 (417)	拔牙术后 (429)

八、常见皮肤病的家庭护理 (430)

鸡眼 (430)	湿疹 (432)
接触性皮炎 (431)	银屑病 (433)

九、肿瘤患者的家庭护理 (434)

肿瘤患者的心理护理 (434)	肿瘤患者的康复护理 (437)
肿瘤患者的饮食护理 (435)	肿瘤患者的性生活 (438)
肿瘤患者的起居护理 (436)	肿瘤患者的术后护理 (438)
	放疗患者的家庭护理

..... (439)	直肠癌 (444)
肺癌 (440)	乳癌 (446)
肝癌 (442)	鼻咽癌 (449)
胃癌 (443)	

十、瘫痪患者的家庭护理 (450)

护理瘫痪患者注意事项 (450)	褥疮的预防 (457)
使瘫痪患者树立自信心 (451)	肺部感染 (458)
使瘫痪患者自食其力 (452)	预防泌尿系感染 (460)
瘫痪患者的正确卧位 (453)	偏瘫伴高血压病 (460)
鼓励瘫痪患者自己进餐 (454)	偏瘫伴冠心病 (461)
扶助瘫痪患者入厕 (455)	偏瘫伴糖尿病 (462)
做好口腔护理 (456)	偏瘫患者的肢体锻炼 (463)
	截瘫患者的功能锻炼 (465)
	瘫痪患者功能锻炼注意 事项 (466)

十一、精神疾患的家庭护理 (467)

神经症 (467)	木僵状态时的家庭护理 (474)
抑郁症 (468)	饮食障碍时的家庭护理 (475)
妄想状态时的家庭护理 (469)	精神病患者服药时的家 庭护理 (477)
兴奋状态时的家庭护理 (470)	精神病患者恢复期的家 庭护理 (478)
抑郁状态时的家庭护理 (472)	老年性痴呆 (480)
痴呆状态时的家庭护理 (473)	

上篇 家庭护理基本技术

一、生命体征观测法

体温的观测

体温是指人体的温度。正常人的体温为 37°C 左右,可随着人的生理状态、昼夜时差、年龄、性别、环境等不同而稍有波动。一般情况下,早晨 4~6 时体温最低,午后 5~6 时体温最高,但在 24 小时之内,体温变化不超过 1°C 。小儿体温比成年人稍高;老年人体温稍低;妇女在月经期前或妊娠期略高,行经期中体温最低。检查体温的变化,可以为判断和治疗疾病提供重要参考。

体温测量常用的方法有口腔测量法、腋下测量法和肛门测量法三种。用于口腔测量的体温表叫口表,用于腋下测量的体温表叫腋表,用于肛门测量的体温表叫肛表。无论用哪种测量方法,测量前都应将体温表内的水银柱甩至 35°C 以下。

测量体温的具体方法如下。

(1)口腔测量法:将口表消毒、擦干,将口表水银头端放于患者舌下,让患者紧闭口唇,切勿用牙咬,也不要说话,以免体温表被咬碎或脱落。3 分钟后取出,在光亮处,将体温表横持,并慢慢转动,观察水平线位置的水银柱所在刻度。正常的口腔温度为 $36.2\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。

(2)腋下测量法:擦干患者腋下,将腋表轻轻放入患者腋下,使水银头端位于腋窝的顶部,让患者夹紧腋窝。5~10 分钟后取出,查看方法同口表。正常腋下体温为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。

(3) 肛门测量法：让患者屈膝侧卧或俯卧，露出臀部，将涂有凡士林或肥皂液的肛表的水银端，轻轻插入肛门内约 3~4 厘米。3 分钟后取出，用软纸擦净体温表后，读出体温刻度。正常肛门体温为 36.5~37.7℃。

影响测量准确体温的因素有：

- (1) 未将水银柱甩至 35℃ 以下，测出的仍是上次体温。
- (2) 腋下出汗或未夹紧、不足 5 分钟，测出体温比实际体温低。
- (3) 刚喝完热水或附近有热水袋或其他热源，测出体温会比实际体温高。

另外，剧烈活动后、精神紧张、洗澡后都能使体温一次性升高一些。所以，测体温应在饭后半小时、安静状态下进行。

体温异常有下列几种情况：

体温低于正常体温称为体温过低。常见于休克、急性大出血、慢性消耗性疾病、年老体弱、在低温环境中暴露过久等。

体温高于正常体温称为发热。根据性质的程度，可分低热（体温在 37.5~38.5℃）、中度发热（体温在 38~39℃）、高热（体温在 39~40℃）和超高热（体温在 40℃ 以上）。许多发热性疾病具有特殊的热型，常见的有：

(1) 稽留热：体温持续于 39~40℃，达数天或数周，一天内波动范围不超过 1℃，多见于大叶性肺炎、伤寒等。

(2) 弛张热：体温在 39℃ 以上，但波动幅度大，一天内体温差别在 2℃ 以上，见于风湿热、败血症、肝脓肿、肺结核等。

(3) 间歇热：发热期与体温正常期交替出现，多见于疟疾、肾盂肾炎、淋巴瘤等。

(4) 不规则热：发热无规律，可见于风湿热、流行性感、支气管炎肺炎、癌性发热等。

呼吸的观测

呼吸是人体内外环境之间进行气体交换的必需过程，人体通