

家庭护理

家庭医学
指南丛书

Jiating Huli Zhinan 指南



主编 / 杨英华

策划 / 书桥工作室

上海三联书店

家庭医学
指南丛书

家庭护理

Jiating Huli Zhinan

指南

主编 / 杨英华

策划 / 书桥工作室



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

家庭护理指南/杨英华主编

—上海:上海三联书店, 2001.9

(家庭医学指南丛书)

ISBN 7-5426-1617-X

I. 家… II. 杨… III. 家庭—护理—指南 IV. R473.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 065954 号

家庭护理指南

著 者/ 杨英华

策 划/ 书桥工作室

责任编辑/ 鲁继德

装帧设计/ 鲁继德

责任制作/ 沈 鹰

责任校对/ 张大伟

出版发行/ 上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail/sanlianc@online.sh.cn

印 刷/ 常熟市第四印刷厂

版 次/ 2001 年 9 月第 1 版

印 次/ 2001 年 11 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 290 千字

印 张/ 14.25

印 数/ 1—6100

ISBN7-5426-1617-X

R·67 定价: 22.00 元

前 言

随着社会的进步,生活水平和文化水平的提高,以及医学科技的发展,人们对如何保持健康的身体,保证生活的质量日益重视。尤其随着人们平均寿命逐步提高,使人们对家庭保健和护理知识的需求更为迫切。作为护理科技工作者除了在各医疗机构中帮助病人恢复自理能力外,还承担着传播这些知识技能的责任。向社区和家庭直接或间接普及护理方面的知识和技能,也是 21 世纪护理工作十分重要的一个方面。因此,上海护理学会组织编写了这本《家庭护理指南》,希望它能对家庭和社区的护理工作有所帮助。

全书分家庭护理的基本知识和设施,各种疾病的家庭护理以及发生意外时的家庭应急护理三个部分,其中疾病家庭护理是本书的重点。这一部分深入浅出地介绍了一些常见疾病的原因、对健康的影响,并使用健康评估的方法对主诉、症状、体征、检查指标进行评价分析,从而指导病人及其家属根据自己的症状从休息与活动、饮食与营养、观察与随访、康复与指导等几方面进行自我保健和家庭护理。特别是对已经明确诊断和治疗后康复期病人及其家属,根据书中详尽的叙述进行自我护理和家庭护理将更有帮助,因此,它具有很强的实用性和普及性。

为反映护理学科的特色,我们在编排上也作了一些新的尝试,希望能更方便读者的阅读和使用。但是,由于作者众多,病例涉及又广,所以不足之处在所难免,敬请读者提出宝贵意见。

编 者

2001 年 5 月

目 录

第一篇 家庭护理基本知识和设施	1
第一章 家庭环境卫生	2
第一节 室内温、湿度调节	2
第二节 室内采光和照明	3
第三节 室内通风换气	3
第二章 个人卫生	5
第一节 口腔卫生	5
第二节 眼睛清洁	5
第三节 头发清洁	6
第四节 皮肤清洁	6
第五节 褥疮预防	7
第六节 营养调节	8
第七节 情绪调节	10
第八节 环境调节	11
第九节 睡眠调节	13
第三章 家庭饮食卫生	14
第一节 食品质量	14
第二节 食品保藏	14
第三节 食品烹调	15
第四节 饮食习惯	15
第四章 家庭消毒隔离	17
第一节 空气消毒	17
第二节 餐具消毒	17
第三节 便器消毒	18
第四节 衣物被褥消毒	18
第五章 家庭药柜配置	19
第一节 家庭药柜的组成	19
第二节 各类药品种类和用途	19
第三节 家庭用药注意事项	21
第二篇 各种疾病和家庭护理	23
第一章 内科疾病的家庭护理	24

第一节 呼吸系统疾病护理	24
一、上呼吸道感染	24
二、肺炎球菌肺炎	26
三、支气管哮喘	28
四、自发性气胸	30
五、肺结核	32
六、支气管扩张	36
七、肺癌	38
第二节 循环系统疾病护理	40
一、病毒性心肌炎	40
二、高血压病	42
三、冠状动脉粥样硬化性心脏病	45
四、肺心病	48
五、心功能不全	50
六、心律失常	53
七、人工心脏起搏	55
第三节 消化系统疾病护理	57
一、慢性胃炎	57
二、消化性溃疡	59
三、胆囊炎	62
四、胆石症	65
五、肝硬化	67
六、溃疡性结肠炎	70
七、上消化道出血	72
第四节 泌尿系统疾病护理	75
一、尿路感染	75
二、慢性肾盂肾炎	77
三、慢性肾小球肾炎	79
四、肾病综合症	81
五、慢性肾功能衰竭	84
六、家庭腹膜透析	88
第五节 血液系统疾病护理	90
一、缺铁性贫血	90
二、再生障碍性贫血	93
三、原发性血小板减少性紫癜	95
四、白血病	98

五、淋巴瘤·····	100
六、多发性骨髓瘤·····	102
第六节 内分泌代谢疾病护理·····	104
一、糖尿病·····	104
二、甲状腺功能亢进·····	108
三、甲状腺功能减退·····	110
四、皮质醇增多症·····	112
第七节 神经系统疾病护理·····	113
一、中风·····	113
二、重症肌无力·····	116
三、三叉神经痛·····	119
四、神经衰弱·····	120
第二章 外科疾病的家庭护理·····	122
第一节 普外科疾病护理·····	122
一、急性乳腺炎·····	122
二、乳房癌手术后·····	124
三、胃癌术后·····	126
四、胆道疾病术后·····	129
五、结肠造瘘口护理·····	131
六、甲状腺癌·····	134
第二节 心胸外科疾病护理·····	136
一、食管癌术后·····	136
二、肺癌术后·····	138
三、冠状动脉搭桥术后·····	140
四、瓣膜置换术后·····	143
第三节 骨科疾病护理·····	146
一、颈椎疾病·····	146
二、肩关节周围炎·····	148
三、尺桡骨骨折·····	151
四、肱骨外科颈骨折·····	152
五、肱骨外上髁炎(网球肘)·····	153
六、颈椎骨折脱位伴截瘫·····	155
七、胸腰椎压缩性骨折伴截瘫·····	157
八、胸腰椎压缩性骨折无神经症状·····	160
九、股骨粗隆间骨折·····	161
十、股骨颈骨折·····	164

十一、股骨干骨折·····	166
十二、髌骨骨折·····	168
十三、膝关节半月板软骨损伤·····	170
十四、胫、腓骨骨折·····	172
十五、踝关节韧带扭伤·····	173
十六、跟骨骨折·····	174
十七、第五跖骨骨折·····	176
十八、尾骶骨骨折·····	177
第四节 泌尿外科疾病护理·····	178
一、膀胱肿瘤·····	178
二、泌尿系结石·····	180
三、前列腺增生·····	183
四、尿道肉阜·····	185
五、肾移植术后·····	186
第五节 神经外科疾病护理·····	188
一、脑瘤·····	188
二、脊髓肿瘤·····	190
三、脑外伤·····	192
第六节 烧灼伤护理·····	194
一、烧伤的一般护理·····	194
二、小儿烧伤护理·····	198
三、烧伤康复指导·····	200
第三章 妇产科疾病的家庭护理·····	205
第一节 孕期护理·····	205
一、妊娠妇女保健·····	205
二、妊娠剧吐·····	210
三、流产·····	211
四、前置胎盘·····	212
五、妊娠合并心脏病·····	214
六、妊娠合并糖尿病·····	216
七、妊娠高血压综合症·····	218
八、产褥期护理·····	221
第二节 新生儿护理·····	226
一、足月新生儿·····	226
二、早产儿·····	229
第三节 妇科疾病护理·····	232

一、外阴炎·····	232
二、阴道炎·····	233
三、宫颈炎·····	234
四、盆腔炎·····	235
五、淋病与尖锐湿疣·····	237
六、子宫内膜异位症·····	238
七、子宫脱垂·····	240
八、功能失调性子宫出血·····	241
九、更年期综合症·····	243
十、妇科手术后护理·····	244
十一、妇科恶性肿瘤化疗护理·····	245
第四节 计划生育·····	246
一、工具避孕法·····	247
二、药物避孕法·····	248
三、其他避孕法·····	249
四、避孕失败补救措施——人工流产·····	250
第四章 儿科疾病的护理·····	252
第一节 儿童保健·····	252
一、如何判断婴幼儿生长是否正常·····	252
二、出牙和囟门关闭延迟·····	254
三、婴幼儿听力视力障碍的早期发现·····	256
四、孩子语言障碍·····	258
五、婴幼儿营养不良·····	260
六、婴幼儿食欲不振·····	262
七、正确添加辅助食物·····	264
八、肥胖·····	266
九、婴儿哭闹·····	268
十、孩子发生意外·····	270
十一、预防接种·····	272
第二节 新生儿疾病护理·····	274
一、早产儿养育·····	274
二、母乳性黄疸·····	276
三、破伤风·····	277
四、先天性甲状腺功能减低症·····	278
五、苯丙酮尿症·····	279
六、唇裂与腭裂·····	281

七、先天性肌性斜颈·····	282
八、先天性髋关节脱位·····	283
第三节 营养性疾病护理·····	284
一、营养不良·····	284
二、维生素 D 缺乏性佝偻病·····	286
三、营养性缺铁性贫血·····	288
四、维生素 A 缺乏症·····	290
第四节 儿童疾病护理·····	292
一、婴儿湿疹·····	292
二、龋病·····	294
三、肺炎·····	296
四、支气管哮喘·····	298
五、腹泻·····	299
六、过敏性紫癜·····	302
七、尿路感染·····	304
八、急性肾小球肾炎·····	306
九、肾病综合症·····	308
十、血友病·····	310
十一、白血病·····	312
十二、小儿癫痫·····	314
十三、急性感染性多发性神经根炎·····	316
十四、糖尿病·····	317
十五、甲状腺功能亢进·····	320
十六、麻疹·····	322
十七、水痘·····	324
十八、流行性腮腺炎·····	325
十九、蛔虫病·····	327
二十、蛲虫病·····	329
第五章 眼耳鼻喉科疾病的护理·····	330
第一节 眼科疾病护理·····	330
一、睑缘炎·····	330
二、麦粒肿·····	331
三、霰粒肿·····	333
四、睑外翻·····	335
五、睑内翻与倒睫·····	336
六、泪囊炎·····	338

七、结膜炎·····	339
八、沙眼·····	341
九、角膜炎·····	343
十、角膜软化症·····	344
十一、角膜溃疡·····	346
十二、白内障·····	348
十三、青光眼·····	350
十四、屈光不正·····	352
十五、视网膜脱离·····	355
第二节 耳鼻喉科疾病护理·····	357
一、鼓膜外伤·····	357
二、外耳湿疹·····	358
三、耵聍栓塞·····	359
四、中耳炎·····	360
五、梅尼埃病·····	361
六、耳聋·····	363
七、鼻前庭炎·····	364
八、鼻疖·····	365
九、鼻炎·····	367
十、鼻窦炎·····	369
十一、鼻部肿瘤·····	371
十二、扁桃体炎·····	373
十三、咽炎·····	375
十四、喉炎·····	377
十五、喉阻塞·····	379
十六、急性会厌炎·····	380
十七、鼻咽癌·····	381
十八、喉癌·····	383
十九、气管切开术后护理·····	385
第六章 心理卫生·····	388
第一节 各年龄段人群的心理卫生·····	388
一、婴幼儿期·····	388
二、儿童期·····	389
三、青少年期·····	390
四、中年期·····	392
五、更年期·····	392

六、老年期·····	393
第二节 多动症儿童的家庭护理·····	394
第三节 精神病人的家庭护理·····	396
一、精神分裂症·····	396
二、老年性痴呆·····	398
第七章 传染性疾病·····	401
一、囊虫病·····	401
二、急性胃肠炎·····	403
三、细菌性痢疾·····	406
四、霍乱·····	409
五、病毒性肝炎·····	412
六、流行性出血热·····	416
七、流行性乙型脑炎·····	417
第三篇 发生意外的家庭应急护理·····	421
一、眼外伤·····	422
二、鼻出血·····	424
三、鼻腔异物·····	426
四、外耳道异物·····	427
五、食管异物·····	427
六、气道异物·····	428
七、溺水·····	429
八、一氧化碳中毒·····	431
九、烧伤·····	432
十、腹痛·····	433
十一、损伤·····	436
十二、骨折创伤·····	438
十三、心跳骤停·····	441

第一篇

家庭护理的 基本知识和设施

第一章 家庭环境卫生

第一节 室内温、湿度调节

舒适、安静、整洁的居住环境是病人尽早得以康复的必要条件。对刚出院的病人，室内的温度以 $18\sim 22^{\circ}\text{C}$ 为宜。无论室温过高或过低，均会给病人带来多方面的不适，甚至影响病人的情绪。

气温过高，会使病人心情烦躁，加之病后身体虚弱，更易出汗。因此，当气温过高时，家中通常可采用开门窗通风的方法来调节气温。一般通风时间每次 30 分钟，一日数次。这样既可使空气流通，排出室内的二氧化碳，增加氧气，又可降低室内的温度。炎夏季节则可使用电风扇或空调机，但使用时应避免风直接吹向病人，以防着凉、感冒。开空调的房间，也不宜将室温降得过低，与室外的温度差不宜超过 8°C ，否则室内过冷，室外过热，一冷一热，血管收缩、扩张变化过大，会使病人极不舒适；对一些危重、体质虚弱的病人更可能会引起脑血管意外。

室温过低，病人易着凉。一般也可采用关闭门窗的方法来提高室温，但仍需定时开门窗通风换气。也可在被褥内加用热水袋，但要防止烫伤。热水袋水温一般宜在 $60\sim 70^{\circ}\text{C}$ ，外加布套，防止热水袋直接贴住病人身体。对肢体麻木、年老体弱、小儿等病人，热水袋的水温可降到 50°C 左右。若冬季用取暖器，要注意安全，防止煤气中毒、触电、烫伤等。总之，室内温度以病人舒适为宜，也可备用室温计，以及时了解室温的变化，便于采取相应的措施。

室内的湿度也应相对保持恒定，理想的湿度宜在 $50\%\sim 60\%$ ，此时，人会感到气爽。湿度过高，空气潮湿，人体表面水分蒸发较慢，会使人感到闷热、难受；湿度过低，空气干燥，人体表面水分蒸发加快，散发大量热量，感觉口干舌燥、咽喉疼痛、口渴难忍，也会使人感到不适。不同的病情对湿度的要求也不同，例如患支气管炎的病人，希望湿度略高，而患支气管哮喘的病人则希望湿度低，

空气干燥些。冬季室内用取暖器，空气较干燥，人体因散热而加快了水分蒸发，常常易引起咽喉疼痛等现象。可在室内用只面盆盛些水，放在取暖器旁边，使水汽蒸发以提高湿度。反之，如果室内湿度过高，可以适当打开门窗，加快空气流通。有条件的可用氧离子发生器。总之，室内的温、湿度要随时调节，适宜的温、湿度可促使病人康复。

第二节 室内采光和照明

室内光线、色调的搭配，会直接对人体产生一定的影响，特别是对刚出院的病人尤为重要。一般室内光线宜明亮，最好是朝南、朝阳的房间。在风和日丽的日子，最好能打开窗，让阳光直接照到病人的身上，这样既可使病人身上暖和和的，心情自然感到舒畅，又可直接受到紫外线照射，起到杀菌作用。但是要注意以下问题：避免阳光直接照到眼睛，以免引起目眩、头晕。午睡时，可用窗帘遮挡光线，营造一个柔和、宁静的空间，以促进睡眠。对条件较差、阴暗的房间，可用人工光线加以调节，光线强弱要适宜，电灯要用灯罩，避免光线直射病人的眼睛，产生眼睛疲劳、头痛等症状而影响休息。如果非要开灯时，尽量开小灯，这样既不妨碍病人睡眠，又可对病人进行必要的观察和护理。

第三节 室内通风换气

通风换气既可使室内空气流通，调节室内的温度和湿度，增加室内空气中的氧含量，降低二氧化碳浓度，又可降低空气中的微生物和细菌浓度，预防呼吸道传染病。因为在空气中，往往汇集了人的呼吸、排泄物、食物、炉灶等各种气味，如果空气不流通，空气中的细菌、真菌等容易生长、繁殖，二氧化碳含量就会增高。时间

长了，可使病人感到不舒服，甚至影响食欲、健康。一旦人的抵抗力降低，潜伏在呼吸道内的细菌就会滋长、繁殖，而导致呼吸道感染。因此，无论是炎热的夏季还是寒冷的冬季，室内都要定时开窗通风换气，一般通气每日至少早、中、晚三次，每次 30 分钟。但在通风时应避免风直接吹向病人，特别是对有发热或因高热而作过退热处理的病人，更要注意保暖，以免着凉。为保持室内空气新鲜，除定时通风外，应禁止在室内吸烟。

第二章 个人卫生

第一节 口腔卫生

人的口、鼻腔内存有大量细菌，而口腔的温度、湿度及食物残渣又极宜细菌生长繁殖。当人生病时，由于抵抗力降低，容易引起口腔发炎。因此，为了去除口臭，预防感染，对长期患病的人特别需要做好口腔的清洁护理工作。神志清醒的卧床病人，可坐于床上刷牙，每次餐后用清水漱口。神志不清或无力刷牙（即生活不能自理）的病人，可用盐开水或冷开水或医院配制的呋喃西林漱口液（或其他的漱口液）帮助病人清洁口腔。方法是：将病人头抬高，准备一把血管钳及几只干棉花球，放于一只碗内，同时倒入冷开水或漱口液，棉球以不干不湿不滴水为宜（如有假牙，取下浸于盛冷开水的容器内），然后用血管钳夹紧棉球，顺牙齿、舌和口腔内黏膜壁反复擦拭，特别要注意牙缝和舌的清洁。在擦拭过程中，血管钳应始终夹紧，防止棉球脱落进口腔内引起意外。擦拭时动作要轻柔，口腔黏膜有溃破的，可涂锡类散；口唇干裂的，可涂些润唇膏。

第二节 眼睛清洁

眼睛要保持经常的清洁，用温水擦脸时要注意擦眼睑的各个部位。如果眼睑不能完全闭合，眼球角膜可因暴露在空气中时间过长而引起发炎、溃疡，严重的将会形成白斑，影响视力甚至外观。所以，对这样的眼睛特别要注意保护，除每日擦脸外，在不能闭合的眼球部分应涂满金霉素眼膏，使眼球的角膜与空气隔绝，或用油纱布盖住整个眼部，避免发生角膜溃疡。