

现代 家庭护理手册

李剑媛 主编



学苑出版社

现代家庭护理手册

李剑媛 主编

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭护理手册/李剑媛主编. —北京:学苑出版社, 1997.12
ISBN 7-5077-1192-7

I. 现… II. 李… III. 家庭-护理-手册 IV. R473.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 19308 号

学苑出版社出版 发行

社址: 北京万寿路西街 11 号 邮政编码: 100036

三河市邮电印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 1/32 24.125 印张 590 千字

1997 年 12 月北京第 1 版 1997 年 12 月北京第 1 次印刷

印数: 1500 册

定价: 38.60 元

主 编 李剑媛

副主编 于荔梅 郑新

编 委：(以姓氏笔划排列)

王雅屏 马秀芝 冯运华

陈文山 赵京华 钟秀玲

袁晓凤 彭嘉林 虞毫非

编写人员：(以姓氏笔划排列)

王秉成 白步云 白金枝 闫爱辉

孙淑芳 孙蕴君 李文秀 李志辉

李素娟 苏文华 邵淑芳 许翠娥

金 芳 周 卡 胡 荣 武淑萍

赵玉华 赵立侠 赵良羚 荀顺恩

张淑良 徐 标 贾玉珍 贾秀芹

贾淑珍 郭 彦 郭静蓉 夏海萍

顾仿亚 黄建平 曹苏娟 景俊英

康继红 路玉英 谭耕雯 魏 莹

序

随着社会的发展，科学技术的进步，人民生活水平不断提高，无论是家庭或个人对卫生保健的需求日益增加，人人都希望过个高质量的健康生活。人的健康是受到自然与社会环境、身体、心理、行为生活方式等很多因素影响的，这些因素的变化会引起一些健康问题或疾病，如何掌握一些基本卫生保健知识，注意预防和保护自己和家人的健康，在小有不适或出现意外时知道如何正确处理，防止疾病的发生和发展，就成为现代人们的迫切需要。

这本卫生保健手册就是按人的整个生命过程编写的，从妇女怀孕期开始，就要注意孕期保健，然后是分娩前后的围产期卫生，这样才能保证生下发育良好的健康婴儿。新生儿、婴幼儿、儿童、青少年是人的发育成长过程，每一阶段有其特点和多发的传染病、常见病。家长可以注意保健和预防、对儿童眼睛、口腔及牙齿的保健，对青少年的性教育，这里做了较详尽的介绍，希望提醒家长的重视。

近几十年来，我国人民平均寿命增长，老年人口迅速增多，老年病、慢性病也不断增多，如何保证老年人健康长寿，防止老年人常出现的心、脑血管病、肿痛、外伤等，以及发生之后的家庭护理也是本书的重点，要防止这些老年病的发生，还须从中年开始。这方面的卫生知识对各年龄段的人都有指导意义。

本书的另一特色是对各种常见症状和疾病的防治均采取中西医结合方式，中医在我国有几千年历史，它的治疗保健为广大人民所喜爱，这里按系统地介绍便于各阶层人民灵活运用。

只要人人关心卫生与自我保健，而且可以从人的各个生命阶

段开始重视，我们的社会就会有更多的健康的人，使人人达到健康长寿！

林菊英

1997年6月28日

前 言

为了面对 21 世纪，共创美好未来，“普及全民卫生知识，提高全民健康水平”，已不仅仅是医务人员的责任，它更需要全体民众的努力。

在人的一生中，无论是襁褓中的婴儿，还是挑食、虚弱的孕妇；或是行动不便的老人以及各种各样的慢性病人，都需要亲属和家人的照料及护理，以帮助他们度过每一个关键时期。此外，随着现代生活节奏的加快，人们越来越多地受到各种疾病的困扰，人们厌烦医院的拥挤和嘈杂环境，对医院昂贵的费用也望而生畏。他们希望有些疾患能在家得到治疗，自己能在亲人照顾下得到康复。为此，家庭护理必然日益受到广大民众的重视。这就要求家庭中的每个成员都应该学习和掌握一些必要的家庭护理知识和技能，以适应现代人生活的需要。

我们组织编写本书的目的就是为了将卫生保健知识广泛传播给每个家庭和社会各方面，使人民群众对此有所了解，并能运用，从而增强人们的身心健康。

本书介绍了妇女婚姻、生育、疾病方面的知识，及婴幼儿常见疾病的家庭护理、急救常识；阐述了中老年人疾病特点、饮食起居的注意事项，以及人们在日常生活中如何保护自己的牙齿、眼睛等。同时，书中还利用一定的篇幅介绍了有关中医、中药的基本知识以及常用单方、验方，突出体现了中医护理在现代家庭护理中具有一定的优越性。

本书打破了以往以疾病系统排列的方法，按照人的生长发育阶段叙述家庭护理内容。具有科学实用、图文并茂、通俗易懂的

特点。

我们荣幸邀请到我国在国际上享有声誉的护理专家、南丁格尔奖章获得者、中华护理学会名誉理事长林菊英教授为本书代序。在此，谨致以衷心的感谢！

本书的作者多为护理界的专家或学有专长的护理专业人员，大家在一年多的时间里，为本书的编写付出了大量的时间及精力，但由于水平有限，仍感有不足或缺憾。我们真诚地欢迎广大读者批评指正。

家庭是宁静温馨的港湾，家庭是健康的源泉，愿这本《现代家庭护理手册》伴您度过一个健康的生。

编 者

1997年10月

目 录

第一章 妇女孕期保健 1	第三章 计划生育 21
环境污染可造成遗传损伤 1	何时排卵 21
孕妇不要接触猫和狗 1	什么样的避孕方法最好 22
孕妇慎防风疹 2	服避孕药的注意事项 23
病毒感染可引起胎儿发育缺陷 4	不要轻易做人工流产 25
噪音对胎儿有不良影响 6	怀孕了, 又不想生育, 怎么办 26
警惕药物对胎儿的不良影响 ... 7	妻子不孕, 先查丈夫原因 29
哪些药物对胎儿有益或无害 ... 9	第四章 妇女疾病 32
药物会影响 2 周的胚胎吗 9	妇女要注意心理因素的影响 32
第二章 围产期卫生常识 11	阴道有自净作用 33
剖宫产是最好的分娩方式吗 11	卵巢肿瘤要早手术 34
胎儿巨大并不好 12	子宫肌瘤是否手术由医生决定 35
早吸吮好处多 13	子宫内膜异位症是怎么回事 36
乳汁有抗菌作用 14	子宫全切术后应注意什么 37
乳房胀痛怎么办 15	老年妇女必须在医生指导下服雌 激素 38
用注射器可以牵出凹陷的乳头 16	阴道给药治疗老年性阴道炎效果 好 38
“澳抗”阳性的母亲也应该给孩子 喂母乳 17	第五章 妇科病证的中医护理 40
新生儿需要人们的爱抚 18	月经不调 40
不能忽视疾病筛查中心的通知单 19	

经前期紧张综合征	42	预防新生儿皮下坏疽的措施	74
痛经	43	如何预防新生儿硬肿症	74
崩漏	45	什么样的新生儿易患溶血病	75
带下病	47	新生儿败血症不是白血病	76
妊娠呕吐	48	新生儿为什么易得肺炎	76
先兆流产	49	新生儿肛门周围感染的预防	77
习惯性流产	50	第八章 小儿的家庭急救	
乳汁不足	52		79
急性乳腺炎	53	小儿家庭急救的基本原则	79
回乳	55	家庭急救基本步骤	79
产后便秘	56	家庭急救的基本方法	81
慢性盆腔炎	56	常见意外事故的紧急处理	90
更年期综合征	58	第九章 小儿疾病	96
第六章 小儿常见症状的鉴别		急性上呼吸道感染	96
及处置	60	急性支气管炎	97
婴儿哭闹的辨别	60	支气管哮喘	98
小儿呕吐的观察	61	小儿肺炎	101
怎样区别小儿呕吐	62	小儿腹泻	103
小儿发热及高热降温的方法	63	小儿佝偻病及维生素 D 中毒	105
臀红、尿布疹、湿疹	66	维生素缺乏症	106
不可给小儿滥用药物	68	小儿肥胖症	108
第七章 新生儿疾病护理		心肌炎和心肌病	110
.....	70	急性肾小球肾炎	111
怎样给新生儿洗澡	70	肾病	112
怎样护理早产儿	70	贫血	113
如何处理好新生儿的脐带	72	白血病	115
新生儿颅内出血	72		
警惕核黄疸	73		
新生儿皮下坏疽	74		

过敏性紫癜	117	小儿传染病家庭隔离消毒方法	148
癫痫	119	第十一章 少儿疾病中医护理	
川崎病	120		151
儿童多动综合症	122	发热	151
急性肠梗阻	123	暑热证	152
肠套叠	124	感冒	153
小儿阑尾炎	125	咳嗽	154
小儿疝气	126	肺炎喘嗽	156
小儿包皮过长及包茎	127	顿咳	157
小儿斜颈	127	呃逆	158
小儿急性颌下淋巴结炎	128	纳呆	159
甲沟炎	128	疳证	160
唇裂与腭裂	129	呕吐	161
发生唇腭裂的原因及治疗	129	腹痛	162
唇腭裂的病儿的喂养	130	便秘	163
什么叫唇腭裂的序列治疗	130	泄泻	164
唇腭裂手术及护理	131	痢疾	166
第十章 小儿传染病的护理	134	蛲虫症	167
.....	134	脱肛	167
预防接种的意义及其指导	134	血虚	169
麻疹	136	血证	170
水痘	137	小儿心悸	171
猩红热	139	夜惊	172
幼儿急疹	140	惊风	173
风疹	140	痢证	173
流行性脑脊髓膜炎	141	遗尿	174
流行性乙型脑炎	143	小儿鼻渊	176
肝炎	145	鼻衄	176
婴儿发黄疑为“乳肝”	146	滞颐	177
早期发现儿童肺结核	147	鹅口疮	178

水花	180	膳食、营养与肿瘤	212
第十二章 孩子的性教育		几种试验检查对饮食的要求	
.....	181		214
性教育的必要性	181	缺铁性贫血病人的饮食	216
正确对待婴幼儿早期不良习惯与		鼻饲饮食在家庭中的应用 ...	217
好奇心	182	间接测量法测动脉血压	219
青春期性教育的迫切性	183	怎样处理常见四肢小外伤 ...	220
第十三章 儿童的五官保健常		烧伤和烫伤的急救	222
识	185	烧伤等级判断	222
儿童看电视要注意的问题 ...	185	艾滋病正猛烈袭来	223
小儿全身性疾病要注意眼睛病变		艾滋病是什么	225
.....	186	艾滋病病毒感染者的主要表现 ...	
大眼珠与先天性青光眼	187		226
小儿瞳孔发黄应引起重视 ...	188	挡住艾滋病没有救世主	227
小儿斜视的预防和治疗	188	预防是控制艾滋病的唯一出路 ...	
防止孩子眼外伤	190		229
儿童牙科保健常识	191	日常生活接触能传染上艾滋病吗	
第十四章 青少年眼睛的保健			231
.....	199	安全使用药物	233
青少年近视及其防治	199	药物的管理	235
适宜阅读的照明度	200	不同剂型的药物服法各异 ...	236
眼保健操有哪些作用	201	长期大量使用抗生素可致霉菌感	
单眼皮与双眼皮	201	染	236
第十五章 家庭卫生保健常识		做好家庭病情记录	238
.....	203	到医院看病的基本常识	240
家庭环境的清洁与消毒	203	简明介绍病情	243
安全使用家用清洁剂	204	第十六章 眼部疾病治疗与护	
家庭常用消毒法	205	理	244
不洗手会带菌	206	长了“针眼”挤脓危险	244
营养与健康密切相关	210	“红眼病”的传染和流行 ...	244

怎样预防“红眼病”	245	咽部有异物不要用力咯	271
不要轻视沙眼	245	“气管套管”如何护理	271
倒睫内翻的治疗	246	外耳道异物是怎么回事	272
敬惕春季结膜炎	247	什么是外耳道耵聍栓塞	272
无端流泪的烦恼	248	外耳道长了疖子怎么办	273
病毒性角膜炎与感冒	249	耳廓冻伤不能用力搓揉局部	273
得了青光眼怎么办	250	滴耳药的应用	273
怀疑患有青光眼怎么办	252	美尼尔病的护理	274
白内障的发生与治疗	253	突发性耳聋要及早治疗	274
眼内出血要静养	254	第十八章 口腔疾病与牙齿保	
突然失明切莫等闲视之	255	健	276
视力疲劳	255	口腔粘膜病与口腔溃疡	276
为什么验光要散瞳	257	口腔粘膜病毒感染及口腔念珠菌	
什么情况可配角膜接触镜	258	感染	277
角膜和结膜异物	259	口腔出现白色斑块会不会癌变	277
异物崩入眼内怎么办	259	口腔粘膜出现白花纹是什么病	278
电焊引起的电光性眼炎	260	嘴唇长肿不消意味着什么	278
如何处理化学性眼外伤	261	牙龈(俗称牙床)出血不容忽视	279
眼睛的过敏性疾病	262	牙龈为什么会发炎	279
夜盲症	263	牙龈炎的表现及治疗方法	280
低视力包括哪些	264	牙龈炎有哪些危害	280
怎样上眼药和保存眼药	265	什么是牙周炎	281
眼睛上打针并不可怕	266	牙周炎的表现及其治疗	281
第十七章 耳鼻咽喉疾病家庭		牙周炎的危害	282
护理	268	牙周疾病的预防	282
鼻出血	268	自我检查和控制菌斑的方法	283
为什么鼻部疖子不能挤	268		
正确的鼻腔滴药法	269		
如何冲洗鼻腔	269		
阴压置换疗法	270		

什么是龋病	284	有心脏病、高血压病的患者要拔牙 怎么办	311
龋病的危害性	285	糖尿病及甲亢患者能拔牙吗	312
龋病产生的原因	285	月经期、妊娠期是不是可以拔牙	312
糖与龋病的关系	286	正在急性发炎的牙可以拔吗	313
龋病易发生于哪些人	287	假牙及镶牙前的准备	313
龋病的预防	287	固定假牙和可摘假牙的区别	314
家庭可采用的预防龋病的方法	288	固定假牙修复的种类	314
龋病及其继发病的治疗	288	不良修复体的概念	316
牙齿的美容问题	289	固定修复患者常碰上的一些问题	316
纠正不正确的口腔卫生观念	290	镶假牙的常识	317
您的牙齿整齐吗	291	戴假牙的一些常识	318
什么是错殆畸形	291	可摘局部义齿的应用范围、部件组 成及其作用	318
错殆畸形有什么危害	294	可摘局部义齿初戴时的注意事项	319
错殆畸形是怎样发生的	295	局部义齿的摘与戴	320
如何预防错殆畸形和进行早期阻 断	299	局部义齿戴入后可能出现的一些 临床症状	320
如何选择矫治器	301	局部义齿的修理	322
矫治期间应注意哪些问题	303	戴义齿后又需要拔牙怎么办	322
为什么有些患者需拔牙矫治	304	全口义齿及其功能	322
什么是外科正畸	305	戴全口义齿后可能出现的问题及 注意事项	323
错殆畸形矫治工作的发展	305		
正颌外科治疗及其特点	307		
牙外科正畸治疗及其适应证	308		
牙外科正畸手术注意事项	308		
牙齿的拔除及注意事项	309		
阻生智齿应拔除	310		
患血液病的人能不能拔牙	311		

牙种植及其适应证、禁忌证	325	老年人该怎样合理安排饮食	354
牙种植过程需注意的问题 ...	326	老年人如何保持清洁	355
牙刷的选择及正确的刷牙方法 ...	328	老年人的睡眠	357
牙膏、牙线及牙签的使用 ...	330	长寿的心理自测题	359
第十九章 中年人须防病	333	老年人常见病的自我检测法	362
中年人的生理特点	333	老年人患病的特点	364
中年人应注意身体保健	334	老年人生病易沉睡	365
高血压的早期发现	335	老年人多饮水的好处	366
加强癌症预防	336	喝茶与老年保健	368
中年人易发生皮肤瘙痒症 ...	337	老年人喝咖啡的利弊	369
骨折与补钙	338	老年药疗的基本原则	370
中年男性警惕冠心病猝死 ...	339	不适宜老年人参加的活动 ...	372
男性也有更年期	340	老年人便秘的原因及其护理	373
老花眼与老花镜	341	褥疮的分期及护理	375
人到中年应定期进行体检 ...	341	预防褥疮的方法	376
提高中年人的自我保健能力是预防老年多病的主要途径	343	为危重患者翻身的方法	377
中年人患疖、痈、癣、皮肤瘙痒症可能与糖尿病有关	344	第二十一章 老年心脏疾病者的家庭护理	379
第二十章 老年人的保健	346	心血管系统的功能	379
卫生与长寿	346	动脉粥样硬化	379
老年人健康保健	346	怎样预防动脉硬化	380
老年人的衰老过程是怎样发生的	348	发现早搏不必惊慌	382
老年人的个性特点	350	冠心病发病率在逐年增高 ...	383
老年人应该有怎样的休息环境 ...	352	冠心病重在预防	384
		隐性冠心病	385
		冠心病患者日常生活中应注意事项	386

血脂和冠心病的关系	387
冠心病患者与烟、酒、茶 ...	389
肥胖、高血压、糖尿病与冠心病的关系	390
性格与情绪和冠心病的关系	391
心绞痛的分型	392
心绞痛的特点	393
哪些疾病应与心绞痛区别 ...	394
心绞痛发作时怎么办	395
怎样预防心绞痛发作	396
常用的抗心绞痛药物	397
心肌梗塞的病因	398
心肌梗塞的前兆	399
急性心肌梗塞的典型表现及老年心肌梗塞的特点	400
急性心肌梗塞救治的关键 ...	401
急性心肌梗塞患者的早期康复活动	403
急性心肌梗塞患者出院后的康复治疗	404
小心再次心肌梗塞	405
心肌梗塞预防措施	407
起搏器安置术后	407
肺脏和心脏的关系	408
肺心病是怎样发生的	410
老年人容易患肺心病	411
肺心病患者的表现	413
慢性支气管炎与肺心病的关系	414
肺心病患者应正确吸氧	415

肺心病患者的家庭用药	416
肺心病患者慎用或禁用的药物	417
心肺复苏	417

第二十二章 老年人脑血管疾病

病家庭护理	419
人脑的结构及功能	419
预防和早期发现脑血管病 ...	420
脑血管病的种类	421
常见脑血管病的鉴别方法 ...	422
脑血管急症的特点	424
家中发现急性脑血管患者怎么处理	424
短暂性脑缺血	425
脑栓塞与心脏病有关系	426
预防脑出血	427
怎样预防脑血管病的复发 ...	429
中风的病因有哪些	430
没有半身不遂的表现是中风吗	432
防治中风, 警钟长鸣	432
预防休克	434
脑血管患者的饮食护理	435
瘫痪患者的家庭护理	436
瘫痪肢体的功能锻炼	438
语言训练可以改善语言障碍	440
老年人高血压的特点	441
老年高血压的病因发病学说	443

要重视临界高血压	444	丙型肝炎怎样传播	469
老年高血压早期症状及检查	445	耶氏肝炎与冷藏食品	470
老年高血压患者应保持大便通畅	447	老年肝硬化的家庭康复	471
老年高血压患者与睡眠	448	肝昏迷特征及诱因	473
老年高血压患者与坚持运动	449	老年人容易发生疝气	474
用降压药须知	451	腹泻患者的几怕	475
蔬菜、水果、菜肴与降血压	452	老年腹泻者的护理	476
老年性高血压的防治	453	不明原因腹泻——圆孢子虫逞凶	477
老年高血压患者易发心脏病	455	内脏出血患者的搬动	478
急性左心衰家庭救治	456	第二十四章 老年呼吸性疾病	
心血管疾病的膳食调配	457	家庭护理	480
第二十三章 老年消化性疾病		不要轻视感冒	480
家庭护理	460	老年慢性支气管炎患者的家庭康	481
老年人易发生食道异物	460	复	481
早期发现食道癌	461	肺气肿患者的护理	482
常用药物对胃的刺激	461	老年肺炎起病的“信号”	484
萎缩性胃炎患者要定期进行胃镜	463	重视预防老年肺炎	485
检查	463	肺结核病死灰复燃	486
饮酒会诱发急性胰腺炎	463	不要忽视老年肺结核	487
警惕生猛海鲜惹来肝吸虫	464	肺癌早期的信号	489
病毒性肝炎及其分类	465	看痰辨病	490
乙型肝炎的传播途径与甲肝不同	466	第二十五章 老年泌尿生殖性	
预防乙型肝炎的根本性措施	467	疾病的家庭护理	492
		肾脏疾病常见临床症状	492
		血尿	494
		重视抗生素对肾脏的影响	495
		老年人泌尿系感染	495
		膀胱癌	496
		前列腺增生及治疗	497