



怎样护理 老年病人

王婉云 吴虹 杨彦君 戴付敏 编著



家庭小护士丛书

怎样护理老年病人

王婉云 吴虹
杨彦君 戴付敏 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样护理老年病人/王婉云等著. — 郑州:中原
农民出版社,2002.1
(家庭小护士丛书)
ISBN 7-80641-396-0

I. 怎… II. 王… III. 老年人 - 护理 - 问答
IV. R473 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 038943
号

家庭小护士丛书

怎样护理老年病人

王婉云 吴虹 杨彦君 戴付敏 编著

责任编辑 刘培英 孟兰琳

责任校对 王学莉

中原农民出版社出版 (郑州市经五路 66 号)

河南省新华书店发行 郑州文华印刷厂印刷

787 毫米×1 092 毫米 36 开本 6 $\frac{1}{2}$ 印张 115 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 - 3 000 册

ISBN 7 - 80641 - 396 - 0/R·054 定价:9.50 元

“家庭小护士丛书”编委会

主 任 孔芙蓉

副主任 冯玉荣

编 委 (按姓氏笔画排列)

马冬菊 王延方 王素芳 王晓敏

王婉云 冯英璞 孙汝萍 乔秀霞

朱桂芳 李 萍 吴 虹 宋葆云

时玉清 何 真 沈艳霞 杨彦君

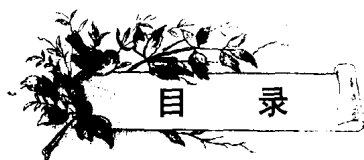
杨建锋 张红梅 张和平 张 霞

岳松芳 徐小红 席爱凤 赵丽霞

赵素红 戴付敏

内 容 提 要

本书采用问答形式,用通俗的语言向您介绍老年病人的科学护理知识。主要帮助您了解老年人的生理心理特点,如何恰到好处地对老年人进行心理护理、饮食护理、生活护理、健康保健及护理、常见病的家庭护理等。该书适用性强,对每一个问题都进行了详细解答。愿您读后能尽快帮助老年人身体康复,使老人健康愉快地度过美好人生。



老年人的生理心理特点

1. 什么是老年人? (2)
2. 影响老年人心理变化的因素有哪些?
..... (2)
3. 老年人心理衰退的标志有哪些? (4)
4. 人老了智力会有哪些变化? (5)
5. 导致智力老化的因素有哪些? (6)
6. 老年人的气质类型及表现是什么? ... (8)
7. “离退休综合征”是怎么回事? (9)
8. 为什么人老了总容易忘事? (10)
9. 影响老年人睡眠的原因有哪些? (11)
10. 老年人为什么怕说老? (12)
11. 老年人为什么怕孤独? (14)
12. 人衰老有哪些特点和外形变化? (16)
13. 人老了有什么具体表现? (18)
14. 老年人的免疫功能如何? (19)
15. 为什么说人老腿先老? (20)

16. 为什么说人老骨头脆? (21)
17. 老花眼配镜后视力提高不明显是怎么回事? (22)
18. 老年人的机体代谢有哪些特点? (23)
19. 老年人泌尿系统的功能有改变吗?
..... (23)
20. 老年人消化系统疾病有哪些特点?
..... (24)
21. 老年人心血管系统的改变有哪些?
..... (25)
22. 年龄增加与动脉硬化有关系吗? (26)
23. 夜尿多对老年人来说正常吗? (27)
24. 老年人为什么容易发生尿失禁? (28)
25. 老年人都容易患骨质疏松症吗? (29)
26. 老年人常见的心态有几种? (30)
27. 老年人的性生活有何利弊? (32)
28. 怎样照顾单身老人? (32)
29. 推迟衰老有什么妙招? (34)
30. 如何愉快地度过老年时光? (35)

老年人的心理护理

1. 怎样帮助离退休老人尽快适应新的
生活方式? (38)
2. 怎样帮助老人调整脾气和个性? (39)

3. “知足常乐”的人是否能长寿? (41)
4. 老年人为什么要多参加集体活动? ... (42)
5. 老年人广交朋友, 对健康有何益处?
..... (44)
6. 老年人有哪些常见的精神异常表现?
..... (45)
7. 老年人心理失衡有什么害处? (46)
8. 哪些老年人容易患抑郁症? (48)
9. 老年期谵妄是怎么回事? (49)
10. 老年人应该怎样抑制愤怒情绪? (49)
11. 老年人遇到忧伤的事怎么办? (51)
12. 老年人如何面对癌症? (52)
13. 老年夫妻如何相处? (53)
14. 怎样改善老年人大脑的衰老? (54)
15. 心理衰老影响健康吗? (56)
16. 对患冠心病的老年人如何进行心理
调整? (57)
17. 从哪些方面观察老年人的情感? (58)

老年人的饮食护理

1. 老年人的饮食应遵循什么原则? (61)
2. 老年人为什么宜进低脂肪饮食? (63)
3. 老年人吃得过饱有哪些危害? (63)
4. 什么是半流质、流质饮食? (65)

5. 低盐饮食对老人健康有益吗? (66)
6. 怎样护理下胃管的老人? (67)
7. 老年人需要的营养素有哪些? 如何食用?
..... (68)
8. 什么是平衡膳食? (69)
9. 老年人吃含钙食品好吗? (70)
10. 老年人多吃菌类、海产品有哪些好处?
..... (71)
11. 多吃豆制品对身体健康有哪些好处?
..... (72)
12. 老年人喝牛奶应注意什么问题? (73)
13. 老年人为什么要多吃植物性食品?
..... (73)
14. 老年人低胆固醇饮食对身体健康是否
有好处? (74)
15. 怎样纠正老年人的偏食习惯? (75)
16. 老年人“一日三餐”怎样调配? (76)
17. 影响老年人食欲的因素有哪些? (77)
18. 老年人多吃醋好不好? (78)
19. 老年人怎样饮用滋补药品? (79)
20. 老年人喝水有什么讲究? (80)
21. 老年人喝茶有哪些宜忌? (81)
22. 什么叫医源性营养不良? (82)
23. 患痛风的老人为什么要多饮水? (83)

24. 高血压病人饮食中的一、二、三、四、五和红
黄绿白黑各指什么? (84)

老年人的生活护理

1. 老年人的皮肤有哪些特点? (88)
2. 老年人皮肤瘙痒怎么办? (89)
3. 老年人洗澡时应注意什么? (90)
4. 怎样给卧床老人洗澡? (91)
5. 怎样给卧床老人洗头? (92)
6. 怎样照顾小便失禁的老年人? (93)
7. 老年人适合什么样的生活环境? (94)
8. 老年人应养成哪些卫生习惯? (95)
9. 老年人穿衣有什么讲究? (97)
10. 老年人居室为什么要注意通风? (98)
11. 老年人怎样保持口腔清洁? (99)
12. 噪音对老年人的健康有什么危害?
..... (100)
13. 老年人应如何讲究睡眠卫生? (101)
14. 老年人睡眠与枕具有什么关系? ... (101)
15. 老年人大小便时应注意什么? (102)
16. 老年人使用热水袋的注意事项有
哪些? (103)
17. 怎样给老年人修剪手足指甲? (104)
18. 老年人怎样保持牙齿健康? (105)

- 19.患了脚气怎么办? (106)
- 20.睡前泡脚按摩有何益处? (107)
- 21.老年人装了假牙平时要注意什么?
..... (108)

老年人的运动保健及护理

- 1.锻炼对老年人有哪些好处? (110)
- 2.规律的生活对老年人健康有何益处?
..... (111)
- 3.哪些锻炼项目适合于老年人? (112)
- 4.怎样判断运动量是否合适? 运动前为
什么要测脉搏和血压? (113)
- 5.过度疲劳对老年人会有哪些危害?
..... (115)
- 6.锻炼时心绞痛发作怎么办? (115)
- 7.老人早晨外出锻炼应注意什么? (116)
- 8.“健美运动”能不能增加老年人的
免疫功能? (117)
- 9.老年人运动时应常备哪些药物及食物?
..... (119)
- 10.如何存放家用小氧气瓶? (119)
- 11.“有钱难买老来瘦”的说法对吗? ... (120)
- 12.“饭后百步走,活到九十九”的说法
对吗? (121)

13. 老人活动时发生头晕怎么办? (122)
14. 老年人外出活动应佩带什么标志?
..... (123)
15. 听音乐对老年人健康是否有益? ... (123)
16. 体力劳动能替代体育锻炼吗? (125)
17. 锻炼对患高血压病的老年人有什么
影响? (126)
18. 老年慢性支气管炎病人冬季怎样进行身体
锻炼好? (127)
19. 老年人为什么要定期检查身体? ... (128)

老年常见病的家庭护理

1. 服用洋地黄类强心剂的老年病人
应注意什么? (131)
2. 服用消心痛后头痛怎么办? (133)
3. 怎样照顾心绞痛发作的老人? (134)
4. 老年人发生心律失常怎么办? (135)
5. 发现心肌梗死的早期症状怎么办?
..... (136)
6. 溶栓治疗前后的病人及家属应注意
哪些问题? (137)
7. 家属如何照顾心肌梗死急性期的病人?
..... (139)

8. 家有心脏病的老人应注意哪些事?
..... (140)
9. 怎样预防再次心肌梗死? (141)
10. 发现急性心肌梗死的病人怎么办?
..... (143)
11. 怎样对猝死的病人进行现场抢救?
..... (144)
12. 如何护理心力衰竭的老人? (145)
13. 患心力衰竭的病人出院后还要注意
些什么? (146)
14. 老年人如何正确测量血压? (148)
15. 老年人血压突然升高怎么办? (149)
16. 服用降压药的老人应注意哪些事?
..... (150)
17. 患高血压病的老人在生活中有“十不
宜”,你知道吗? (151)
18. 患高血压的老人怎样健康睡眠? ... (153)
19. 有慢性阻塞性肺气肿病史的老人怎样
用氧气好? (154)
20. 如何照顾有哮喘病的老人? (155)
21. 患高血压病后如何自我调节? (156)
22. 怎样照顾患肺癌的老年人? (158)
23. 老年脑血管疾病患者饮水时呛咳是
怎么回事? 应注意什么? (159)

24. 老人突然发生窒息怎么办? (160)
25. 吸氧会成瘾吗? (161)
26. 中药没有副作用吗? (162)
27. 给脑血管病病人喂饭时有哪些注意
 事项? (163)
28. 怎样早期发现老人出现脑血管意外?
 (163)
29. “中风先兆”有哪些表现? (165)
30. “一过性脑缺血”是怎么回事? (166)
31. 为什么老年人易出现手抖或震颤?
 (166)
32. 怎样照顾头晕的老年人? (167)
33. 遇到老人突然晕倒怎么办? (168)
34. 怎样照顾偏瘫的老人? (169)
35. 老年糖尿病患者怎样让血糖控制在
 理想水平? (170)
36. 患糖尿病就绝对不能吃糖和水果吗?
 (171)
37. 怎样正确使用血糖仪检测血糖? ... (172)
38. 老年糖尿病病人发生低血糖怎么办?
 (173)
39. 老年糖尿病病人怎样安全过冬? ... (173)
40. 诺和灵笔使用的注意事项有哪些?
 (174)

41. 自己注射胰岛素时应该注意什么?
..... (175)
42. 少吃主食就能降低血糖吗? (175)
43. 怎样配合护士做好葡萄糖耐量试验?
..... (176)
44. 怎样防止糖尿病患者发生糖尿病足?
..... (177)
45. 适合糖尿病病人的活动方式有哪些?
..... (178)
46. 体育锻炼能够降低血糖吗? (179)
47. 怎样护理呕血的老年病人? (180)
48. “柏油样便”是怎么回事? (180)
49. 老年人服用利尿药时要注意什么?
..... (181)
50. 如何护理患消化性溃疡的老年人?
..... (181)
51. 老人服用安眠药时应注意什么? ... (183)
52. 怎样护理患老年痴呆症的病人? ... (184)
53. 老人出现了精神异常怎么办? (185)
54. 怎样照顾发烧的老人? (187)
55. 老年人急腹症的特点是什么? 怎样
护理? (188)
56. 老人戴动态血压和动态心电图监测仪
时应注意什么? (189)

57. 怎样护理血液透析的老人? (190)
58. 老年人如何健康午睡? (191)
59. 怎样护理安装起搏器的老人? (192)
60. 怎样照顾好留置尿管的老人? (193)
61. 老年人怎样防止发生体位性低血压?
..... (194)
62. 什么是冠状动脉造影? 怎样配合?
 手术前后需做哪些准备? (195)
63. 怎样护理冠状动脉搭桥术后的老人?
..... (196)
64. 如何为老年人正确测量体温? (197)
65. 老年人住院后为什么要天天问大小便?
..... (197)
66. 老年人怎样控制体重? (198)
67. 如何留取 24 小时尿标本? (199)
68. 多服用保健品能延年益寿吗? (199)
69. 老年人怎样早期发现肿瘤? (200)
70. 发现老年人尿中带血(血尿)怎么办?
..... (201)
71. 老年人怎样正确服药? (202)
72. 低血压的老人为什么也要防中风?
..... (203)
73. 老年人使用激素治疗时应注意哪些问题? (204)

74. 老年人得了牙周病应该注意哪些?
..... (205)
75. 老年人牙齿不全应注意什么问题?
..... (206)
76. 老年人怎样预防药源性疾病? (206)
77. 老人拔牙前为什么要做心电图检查?
..... (207)
78. 老人拔牙后为什么不能用力漱口?
..... (207)
79. 输液时进入微量气泡会不会有生命
危险? (208)

临终护理

1. 临终的老人有什么心理和行为反应?
..... (211)
2. 如何尊重临终病人的权利? (212)
3. 怎样照顾临终病人? (213)
4. 如何做好临终病人的清洁护理? (214)
5. 应为临终病人准备什么物品? (214)
6. 如何妥善安置病故的老人? (215)