

名医诊室丛书

常见病自我护理

李葭灰 孙淑芳 杨 晶 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病自我护理/陶国枢主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2001. 7

(名医诊室丛书)

ISBN 7-5337-2256-6

I. 常… II. 陶… III. 常见病-护理 IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039125 号

2002/17

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥义兴印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:170 千

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-2256-6/R · 404 定价:9.20 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

《名医诊室丛书》编委会

主编 陶国枢

编委 (以下按姓氏笔画为序)

曲万云 刘长庭

吴 青 张晓英

李葭灰 罗 毅

漆德芳

前 言

随着我国人口老龄化社会的发展，以及人口素质的不断提高，人们对健康保护及自我保健的需求日趋增高。为了适应这一新的形势需要，我们与安徽科学技术出版社有关编辑共同策划出版这套介绍疾病防治知识的丛书，旨在帮助广大读者尤其是中老年读者提高自我保健水平及自我防治疾病能力，以达到延年益寿，增进健康，提高生命质量的目的。

该套丛书以实用为主，通俗易懂，为了便于读者查阅和操作，采用问答形式，直观而又简明。丛书按照疾病系统分类，分为《心血管系统疾病自我防治》、《呼吸系统疾病自我防治》、《消化系统疾病自我防治》、《内分泌系统疾病自我防治》、《泌尿系统疾病自我防治》、《神经系统疾病自我防治》、《常见病自我护理》、《常见病化验手册》、《常见病用药手册》共9个分册。每分册既有独立性，又有系统性；各分册可分可合，为读者根据自己健康需求，提供了灵活选择的方便。

该套丛书内容非常广泛，涉及常见疾病的早期诊断、治疗、护理、康复、保健及预防等诸多方面的内容，具有很强的操作性。丛书的编撰者，都是具有丰富临床及

保健工作经验和特长的专家。他们以现代医学理论为指导，结合各自的研究成果及临床实践，针对常见病的防治及保健问题，进行了深入浅出的阐述。该丛书不仅适用于自我保健，也可供从事基层和社区医疗保健工作者学习参考。

我相信该套丛书的出版，将为读者提高自我保健意识和自我防治疾病的能力做出积极的贡献。

陶国枢

注：陶国枢，主任医师，曾任解放军总医院老年医学研究所所长。现任《解放军保健医学杂志》主编，兼任中华医学会老年医学学会副主任委员、中国老年学学会老年医学学会副主任委员、中国老年保健医学研究会常务理事。享受国务院政府特殊津贴。

作者简介

李霞灰，女，1949年12月生于四川省彭山县。毕业于解放军总后勤部军医学校护士队。1986年在南京医学院护理系进修学习。大专学历。1993年提升为副主任护师。从事临床心血管疾病及老年病护理32年，担任临床护士长工作26年，有较丰富的心血管疾病及老年病的护理经验。有较强的临床护理教学能力。曾担任中华护理学会内科学术委员会主任委员。现任中华护理学会老年学术委员会主任委员。

目 录

一、疾病的基础护理

1. 如何测量体温、脉搏、呼吸、血压? 1
2. 物理降温法有哪些? 8
3. 卧床瘫痪病人如何护理? 10
4. 常见简易通便法有哪些? 14
5. 鼻饲病人如何护理? 16
6. 如何留取血、尿、便、痰送检标本? 18
7. 上消化道内镜检查(胃镜检查) 21
8. 纤维结肠镜检查(肠镜检查) 23

二、循环系统疾病的自我护理

1. 心跳骤停如何现场急救? 26
2. 心肌梗死是怎么回事? 27
3. 急性心肌梗死如何家庭急救? 29
4. 心肌梗死如何进行康复护理? 31
5. 心绞痛的治疗及预防 32
6. 急性左心衰如何家庭救护? 35
7. 心力衰竭病人如何自我护理? 36
8. 积极预防冠心病 38
9. 冠心病病人如何自我保健? 41
10. 老年心血管疾病用药的自我护理 43
11. 房室传导阻滞病人如何自我护理? 46

12. 病态窦房结综合征病人如何自我护理？	48
13. 安装永久性起搏器后如何自我护理？	49
14. 室性早搏病人如何护理？	51
15. 室上性心动过速病人如何自我护理？	53
16. 心房颤动病人如何自我护理？	55
17. 老年心律失常如何护理？	57
18. 高血压病人如何自我护理？	60
19. 高血压病人如何家庭护理？	67
20. 心血管病介入治疗如何自我护理？	68

三、呼吸系统的自我护理

1. 流感病人如何自我护理？	73
2. 上感病人如何自我护理？	75
3. 肺炎的常见症状有哪些？	76
4. 肺炎病人如何自我护理？	77
5. 慢性支气管炎病人如何自我护理？	79
6. 阻塞性肺气肿病人如何自我护理？	81
7. 肺心病病人如何自我护理？	82
8. 肺性脑病的常见症状有哪些？	85
9. 肺性脑病病人如何家庭护理？	86
10. 气管插管和气管切开后病人如何家庭护理？	87
11. 如何正确地氧气吸入？	90
12. 哮喘发作如何自我护理？	92
13. 支气管扩张病人如何自我护理？	94

14. 咯血病人如何自我护理? 96
15. 肺癌病人如何自我护理? 97

四、神经系统疾病的自我护理

1. 老年痴呆早期的常见症状有哪些? 100
2. 老年痴呆如何预防? 102
3. 老年痴呆病人如何家庭护理? 104
4. 帕金森病病人如何自我护理? 107
5. 脑血管病病人恢复期如何自我护理? 109
6. 脑出血病人如何家庭护理? 111
7. 眩晕病人如何自我护理? 114
8. 头痛病人如何自我护理? 115
9. 癫痫病人发作如何护理? 116

五、消化系统疾病的自我护理

1. 肝昏迷的常见症状有哪些? 119
2. 肝昏迷病人如何家庭护理? 120
3. 肝癌病人如何自我护理? 122
4. 便秘如何自我护理? 124
5. 呃逆如何自我护理? 126
6. 病毒性肝炎有几种? 127
7. 急性胰腺炎病人如何自我护理? 131
8. 老年胆道感染病人如何自我护理? 133
9. 消化性溃疡病人如何自我护理? 135

六、内分泌代谢疾病的自我护理

1. 糖尿病的常见症状及并发症有哪些? 138

2. 糖尿病病人如何自我饮食护理?	140
3. 糖尿病病人用药的自我护理	142
4. 糖尿病病人如何观测自己的血糖、尿糖?	145
5. 低血糖病人如何自我护理?	147
6. 糖尿病病人如何家庭护理?	149
7. 甲亢病人如何自我护理?	151
8. 高血脂病人如何自我护理?	153
9. 痛风病人如何自我护理?	155

七、泌尿系统疾病的自我护理

1. 老年慢性肾功能衰竭如何饮食治疗?	157
2. 老年慢性肾功能衰竭如何自我护理?	160
3. 腹膜透析如何自我护理?	161
4. 老年人应该警惕膀胱肿瘤	164
5. 前列腺癌病人如何自我护理?	165
6. 前列腺增生病人如何自我护理?	167
7. 外科手术后如何饮食管理?	169

八、五官科疾病的自我护理

1. 如何正确滴眼药?	173
2. 红眼病如何预防和自我护理?	174
3. 青光眼病人如何自我护理?	176
4. 白内障病人如何自我护理?	178
5. 突发性耳聋病人如何自我护理?	179
6. 美尼尔病病人如何自我护理?	180
7. 鼻出血病人如何自我护理?	181

-
8. 口腔溃疡病人如何自我护理? 183
 9. 牙周炎病人如何自我护理? 184

九、其他疾病的自我护理

1. 骨折病人如何自我护理? 187
2. 石膏外固定后如何自我护理? 191
3. 肩周炎病人如何自我护理? 192
4. 白血病病人如何自我护理? 194
5. 癌症化疗病人如何自我护理? 197
6. 癌症放疗病人如何自我护理? 199
7. 骨质疏松病人如何自我护理? 201
8. 更年期综合征如何自我护理? 202
9. 带状疱疹病人如何自我护理? 206

一、疾病的基础护理

1. 如何测量体温、脉搏、呼吸、血压？

人体的体温、脉搏、呼吸、血压是人机体内在活动的一种客观反映，是评估人机体健康状况的客观指标。医生把体温、脉搏、呼吸、血压称之为人的生命体征。正常人体的体温、脉搏、呼吸、血压有一定的正常范围。因此，通过观察其生命体征的变化，就可以及早发现疾病，协助医生作出正确诊断，为防病、治病提供可靠依据。所以，我们中老年人为了做好自我护理，必须掌握体温、脉搏、呼吸和血压的正确测量方法。

(1) 人体体温测量方法

正常人的体温是保持在相对恒定的状态，并不是固定不变的一个具体的温度点，而是随性别、年龄、昼夜、运动和情绪的变化等各种因素波动在一个正常温度范围内。

测量体温，常以口腔、直肠、腋下三个部位温度为人体的体温标准，因为这三个部位测量所得的温度和人体深部体温相近。其正常值为，口腔温度舌下测量平均数为 37°C （范围在 $36.2\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ），直肠温度平均数为 37.5°C （比口腔温度高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ），腋下温度平均数为 36.5°C （比口腔温度低 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ）。

测量人体的体温计分为：

①口表。用作测口腔或腋窝温度，口表盛水银一端较细长，表上标计温度为 $35\sim 42^{\circ}\text{C}$ 。

②肛表。用作测直肠的温度，盛水银一端呈圆柱形，表上标记刻度为 $35\sim 42^{\circ}\text{C}$ 。

③半导体体温计和电子体温计。此类体温计灵敏度高，测出温度由数字管显示。

人体体温测量方法分为：

①口腔测温法。用酒精棉球擦净消毒体温计表面，将口表水银端斜放于舌下，闭口用鼻呼吸，切勿用牙咬体温计，3分钟后取出，擦净，看清度数即为人体口温。

②腋下测温法。解开衣扣，揩干腋下汗液，将体温计水银端放于腋窝深处紧贴皮肤，屈臂过胸，夹紧体温计，10分钟后取出，看清度数即为人体体温。

③直肠测温法。病人屈膝侧卧或仰卧，露出臀部，用肥皂液或油剂润滑肛表，将水银头端轻轻插入肛门 $3\sim 4$ 厘米（ $2\sim 3$ 横指长），3分钟后取出，擦净肛表，另用卫生纸擦净肛门，看清度数即为人体直肠温度。

影响体温的因素主要有：

①昼夜的因素。一般清晨 $2\sim 6$ 时体温最低，下午 $2\sim 8$ 时体温最高，但其变化范围不应超过平均数上下 0.5°C 。

②年龄的因素。新生儿其体温调节功能发育不完善，因此调节体温的能力差，其体温易受环境温度的影响而

变化。儿童由于代谢率增高，体温可略高于成人。老年人由于代谢率低，体温偏低，但仍在正常范围的低值。

③性别的因素。女性较男性体温稍高，在月经期前和妊娠早期，体温可轻度升高，主要由于排卵后形成黄体，黄体分泌的黄体酮有升高体温的作用。

④情绪激动、精神紧张、进食等因素，都可使体温出现一时性的增高。

测量体温应预防的问题有：

①测温前要检查体温计是否完好无破损。

②精神异常、昏迷、儿童以及口鼻手术等呼吸困难者不可测口腔温度；进食水，做面颊热敷或冷敷者，应间隔 30 分钟，方可测口腔温度。

③腹泻、直肠或肛门手术后不可测直肠温度；坐浴或灌肠后，须待 30 分钟后方可测直肠温度。

④若不小心咬破体温计而吞下水银时，不要惊慌，立即口服大量的鸡蛋清或牛奶，使蛋白质和汞结合，以缓解汞的吸收，便于排出体外；在不影响病情的情况下，可吃大量的韭菜、芹菜等粗纤维食物，使水银被包裹而减少吸收，加速肠蠕动，以利汞的排出。

⑤切勿将体温计放入热水中清洗或放在沸水中煮沸消毒，这样会引起爆破，损坏体温计。

（2）脉搏的正常值及测量方法

脉搏就是心脏跳动一次，在表浅动脉上摸到一次搏动。测量脉搏常用的部位是桡动脉，其次是颞动脉、颈

动脉、肱动脉、腘动脉、足背动脉和胫后动脉等。

正常成人在安静状态下脉搏每分钟为 60~100 次，脉搏可随年龄、性别、劳动强度和情绪变化等因素而变动。一般女性比男性快，幼儿比成人快，老人较慢，运动和情绪激动时可暂时增快，休息和睡眠时较慢。

成人脉搏每分钟超过 100 次，称为速脉。常见于发烧或大出血的病人。成人脉搏每分钟低于 60 次，称为缓脉。常见于颅内压增高、房室传导阻滞的病人。

脉搏测量方法如下：

①测脉搏前应保持安静状态，如有剧烈活动，应先休息 20 分钟后再测。测量脉搏须用带秒针的表，测量 1 分钟的脉搏次数。

②测脉搏，病人仰卧位时，手臂放于舒适位置，腕部伸展，手掌向下；取坐位时，病人把上肢肘部弯成 90 度角，下面用一支撑物，使病人手臂呈放松状态，手腕伸展，手掌朝下。

③测量脉搏次数时，将食指、中指、无名指的指端按在桡动脉表面，压力大小以能清楚触到脉搏搏动为宜，计数半分钟，将测得的脉搏次数乘以 2，就是每分钟的脉搏数，脉搏搏动不整齐时须测 1 分钟的脉搏数。

(3) 呼吸的正常值及测量方法

呼吸就是人体在新陈代谢过程中，需要不断地从环境中摄取氧气，并排出二氧化碳，使机体和环境之间的气体交换。

人体正常呼吸的次数成人每分钟 16~20 次,但可随年龄、劳动、情绪等因素而改变。如小儿较快,老人稍慢,劳动和情绪激动时增快,休息和睡眠时较慢。一般呼吸的频率和深度比较均匀平稳。

成人每分钟呼吸次数超过 24 次者,称之为呼吸增快,常见于高热和缺氧等情况。成人每分钟呼吸次数少于 10 次,称之为呼吸缓慢,常见于颅内疾病及安眠药中毒等情况。

测量呼吸的方法如下:

①须用带有秒针的表。

②给病人测量脉搏后,将手仍按在病人手腕上,以转移病人的注意力。

③观察病人胸部或腹部的起伏,一吸一呼为一次呼吸。

④成人和儿童数半分钟后乘以 2,呼吸不规则或婴儿要数 1 分钟。

⑤危重病人呼吸微弱不易观察时,可用少许棉花置于鼻孔前,观察棉花吹动次数,测 1 分钟即为呼吸次数。

(4) 血压的正常值及测量方法

血液在血管内流动时,对血管壁的侧压力称之为血压。当心脏收缩时,血液射入主动脉,此时动脉的压力最高,称为收缩压。当心脏舒张时,动脉管壁弹性回缩,此时动脉管内压力降至最低位,称为舒张压。收缩压和舒张压之差称为脉搏压或脉压差。血压如无特别注明,都

是指肱动脉的血压。

依据中国高血压防治指南起草委员会 1999 年 10 月制定的高血压的分类及标准规定：

理想血压 收缩压 <120 毫米汞柱，舒张压 <80 毫米汞柱。

正常血压 收缩压 <130 毫米汞柱，舒张压 <85 毫米汞柱

正常血压高值 收缩压 $130\sim139$ 毫米汞柱，舒张压 $85\sim89$ 毫米汞柱

血压计分为汞柱式血压计、弹簧表式血压计、电子血压计几种。

血压在上肢肘窝的肱动脉或下肢腘窝的腘动脉处测量。

血压测量的方法如下：

①须备血压计（汞柱式血压计、弹簧表式血压计），听诊器。

②测量前，病人须休息 15 分钟，以消除劳累或紧张因素对血压的影响。

③取坐位或卧位，暴露一臂，将衣袖卷至肩部，袖口不可太紧，以免影响血流，必要时脱袖，伸直肘部，手掌向上。

④放平血压计，驱尽袖带内空气，平整无折地缠于上臂中部，松紧以能放入一指为宜，袖带过紧测得血压偏低，过松测得血压偏高。袖袋的中部应对着肘窝，使