

# 敬老院 老年护理手册

顾同进 主编  
毛丽娟 主审  
丁益

上海科学技术文献出版社

JINGLAOYUAN JIAOTING LAONIAN HULI SHOUCE

# 敬老院 家庭老年护理手册

顾同进 主审

毛丽娟 主编

丁 俭

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

敬老院及家庭老年护理手册/毛丽娟,丁俭编著. 上海:上海科学技术文献出版社,2000.8

ISBN 7-5439-1640-1

I. 敬… II. ①毛… ②丁… III. 老年人-护理-手册  
IV. R473.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 42717 号

责任编辑:储文瑞

封面设计:徐利

## 敬老院及家庭老年护理手册

顾同进 主审 毛丽娟 丁俭 主编

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

\*

开本 787×960 1/32 印张 6.5 字数 133 000

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数:1—5 100

ISBN 7-5439-1640-1/R·419

定价:10.00元

## 内 容 提 要

本书共分五个部分:基础护理知识、老年保健知识、常见老年病护理知识、家庭急救知识、中医护理知识。

内容充实,知识全面,通俗、实用,可作为敬老院及社区保健服务中心初级护理人员的培训教材,也是老年人自我保健的良师益友。

# 敬老院及家庭老年护理手册

主审 顾同进

主编 毛丽娟 丁 俭

作者名单 (以姓氏笔画为序)

丁 俭 毛丽娟 白姣姣

陈御清 范建群 黄玉华

彭佳珍

## 前 言

人口老龄化是世界性趋势,据世界卫生组织预测,到 2025 年全世界都将进入老年型国家。人口老化,对社会经济发展、生产建设、医疗保健等都将是一个挑战。我国同样面临着严峻的考验。老年人是一组健康日趋低下、生活自理能力逐渐丧失、各种慢性疾患缠身、医疗要求增加的特殊人群,需要全社会的共同关心。社会养老已成为大家的热门话题。社会养老是社会发展的趋势,养老院将是本世纪老人选择的一种生活方式。

上海在 1979 年就进入了老龄化城市,20 多年来,在提高老年人生活质量、实现健康老龄化方面做了大量的工作,特别是提倡社会养老,多元化地兴办养老机构。福利院、养老院、老年公寓等如雨后春笋大量涌现。据统计,本市已形成每百名老人拥有一张养老床位的可喜局面。为此我们撰写了这本《敬老院家庭老年护理手册》奉献给敬老院等养老机构的同仁和广大的老人和家庭,目的是通过全面介绍和传授通俗、

实用的护理知识和技术,增强老人的自我保健意识,提高养老机构和家庭人员的防病、治病、康复、急救等护理知识。本书也可作为培训初级护理人员的教材。

由于编者水平有限,本书在编写的内容和形式方面有许多不足之处,敬请广大读者和护理工作者给予指正。

编 者

2000.3.30

# 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| <b>第一章 基础护理知识</b> .....     | (1)  |
| 第一节 环境卫生 .....              | (1)  |
| 第二节 个人卫生 .....              | (2)  |
| 第三节 各种消毒法 .....             | (5)  |
| 第四节 基础护理技术操作 .....          | (7)  |
| 第五节 病情观察知识 .....            | (27) |
| <b>第二章 保健知识</b> .....       | (50) |
| 第一节 心理护理知识 .....            | (50) |
| 第二节 老年人营养 .....             | (53) |
| 第三节 老年人用药 .....             | (56) |
| 第四节 老年人安全 .....             | (59) |
| 第五节 老年人运动 .....             | (62) |
| <b>第三章 常见老年疾病护理知识</b> ..... | (66) |
| 第一节 高血压病 .....              | (66) |
| 第二节 高脂血症 .....              | (69) |
| 第三节 心绞痛 .....               | (71) |
| 第四节 心肌梗塞 .....              | (74) |
| 第五节 早搏 .....                | (77) |
| 第六节 阵发性室上性心动过速 .....        | (79) |
| 第七节 心房颤动 .....              | (81) |
| 第八节 老年慢性支气管炎 .....          | (83) |

|            |                    |              |
|------------|--------------------|--------------|
| 第九节        | 慢性阻塞性肺气肿 .....     | (86)         |
| 第十节        | 肺源性心脏病 .....       | (88)         |
| 第十一节       | 胆石症 .....          | (89)         |
| 第十二节       | 脑出血恢复期 .....       | (92)         |
| 第十三节       | 缺血性中风恢复期 .....     | (99)         |
| 第十四节       | 老年性痴呆 .....        | (101)        |
| 第十五节       | 帕金森综合征 .....       | (107)        |
| 第十六节       | 老年糖尿病 .....        | (112)        |
| 第十七节       | 老年痛风和高尿酸血症 .....   | (117)        |
| 第十八节       | 老年人骨关节病 .....      | (119)        |
| 第十九节       | 骨质疏松症 .....        | (124)        |
| 第二十节       | 老年前列腺肥大 .....      | (129)        |
| 第二十一节      | 返流性食管炎 .....       | (133)        |
| 第二十二节      | 消化性溃疡 .....        | (135)        |
| 第二十三节      | 老年人便秘 .....        | (138)        |
| 第二十四节      | 更年期综合征 .....       | (142)        |
| 第二十五节      | 老年性阴道炎 .....       | (146)        |
| 第二十六节      | 老年性白内障 .....       | (148)        |
| 第二十七节      | 老年性耳聋 .....        | (150)        |
| 第二十八节      | 肿瘤病人护理 .....       | (153)        |
| <b>第四章</b> | <b>急救知识 .....</b>  | <b>(161)</b> |
| 第一节        | 高热 .....           | (161)        |
| 第二节        | 惊厥 .....           | (162)        |
| 第三节        | 昏迷 .....           | (163)        |
| 第四节        | 心跳骤停(心肺复苏知识) ..... | (164)        |
| 第五节        | 咯血 .....           | (165)        |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第六节 呕血与黑便(上消化道急性出血) ..... | (166) |
| 第七节 急腹痛 .....             | (167) |
| 第八节 疝嵌顿 .....             | (168) |
| 第九节 中暑 .....              | (168) |
| 第十节 低血糖 .....             | (169) |
| 第十一节 灼伤 .....             | (169) |
| 第十二节 骨折 .....             | (171) |
| 第十三节 噎食 .....             | (172) |
| 第十四节 一氧化碳中毒 .....         | (172) |
| 第十五节 食物中毒 .....           | (173) |
| 第十六节 脑中风 .....            | (174) |
| <b>第五章 中医护理知识</b> .....   | (176) |
| 第一节 中医外治法护理知识 .....       | (176) |
| 第二节 中药煎服知识 .....          | (187) |
| 第三节 养生知识 .....            | (189) |

# 第一章 基础护理知识

## 第一节 环境卫生

### 一、室内温、湿度的调节

室内温度一般以  $18^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$  为宜,也可根据个人习惯和具体情况,适当调节,但不宜过高或过低。因过高会影响机体散热,而感到不舒服;若过低,易受凉。室内可备室温计,随时掌握室温的变化。

室内湿度以  $50\% \sim 60\%$  为宜,湿度过低时,空气干燥,易引起呼吸道粘膜干燥、咽喉痛、口渴等;而湿度过高,空气潮湿,会感到闷热难受。因此,必须根据气候适当地调节湿度。当湿度过高时,可打开门窗,使空气流通,以降低室内湿度(如室外湿度大于室内湿度,则不宜打开门窗)。湿度过低时,可在地面上洒上冷水,冬天可在火炉上加放水壶,使水蒸发,以提高室内湿度。

### 二、室内通风要求

室内空气需流通,如果通风不好,呼出的污秽气体、排泄物的臭味都会聚积起来,可出现头晕、疲倦、食欲减退等不适症状。又因老人身体虚弱,抵抗力减低更容易感染疾病,影响健康。因此,必须定时打开门窗通风,使人感到舒适。但应避免对流风,以防受凉(夏

天用电风扇时,也要避免长时间直接吹向病人),同时室内应禁止吸烟,以免污染空气。

### 三、室内采光、照明

室内采光一般都用自然光线和人工光线。室内光线应充足,以利于诊疗和护理工作的进行,要充分利用自然光线,尤其应该让老人尽可能与日光直接接触,通过阳光紫外线的杀菌作用,增强人的抵抗力。但阳光不要直射头面部,以防老人头晕目眩。如果体质允许,可以鼓励到室外活动,接受阳光照射。午睡时应避免阳光或其他强光射入室内,可拉上窗帘,使室内显得更加宁静,保证老人得到较好的休息。

室内必须备有人工光线,供晚间照明需要。室内明亮可使老人心情舒畅,室内灯光要有灯罩,夜间老人睡眠时尽可能开小灯,这样既不妨碍睡眠又不影响进行必要的护理。

## 第二节 个人卫生

### 一、头发清洁

保持头发清洁卫生:每天清晨除梳头以外,要定期洗头。皮脂分泌较多者可用温水用中性洗头液洗头。头皮和头发干燥者则清洁次数不宜过多,可用多脂皂清洗,用吹风机吹干头发后可涂以少许松发油。

### 二、口腔卫生

建立良好的口腔卫生习惯,每天早晚刷牙,每次刷3分钟。饭后漱口,清除就餐时积存的食物,减少口臭。有假牙者,用软毛刷加牙膏刷假牙的各个部位,用

海绵加肥皂水就更好,不会磨损假牙。睡眠时脱去假牙,用清水浸泡,同时要保持牙刷清洁。要经常更换牙刷(每月换一把新牙刷为好),因牙刷使用时间长了,可有多种细菌繁殖,对人体健康存在威胁。为了加强咀嚼活动,可经常吃口香糖,这简单的动作,能加强面部活动,加速局部血液循环,促进新陈代谢。同时又能促进唾液的分泌,减少疾病。

### 三、皮肤清洁

老年人的皮肤特点是皮肤逐渐老化,尤其是暴露部位的头面以及四肢,皮肤出现皱纹、松弛和变薄,下眼皮出现“眼袋”,皮肤干燥,多屑和粗糙。因此要勤洗澡勤更衣,保持皮肤的清洁卫生。洗涤淋浴应用温水;要避免碱性肥皂的刺激,可选择浴露或香皂;特别注意皱褶部位,如腋下、肛门、外阴和乳房下的洗涤。

### 四、衣着卫生

老年人因各种功能下降,肌肉收缩能力下降,动作迟缓,机体热量减少,因此服装应选择轻、软、保暖性好的衣料。如内衣以棉织品为好,外套可选用毛料、化纤或保暖性好的羽绒衣裤等。款式要宽大些,穿着起来行动方便舒适。血压偏高或偏低的老人,尤其不宜穿着紧口衣服。气候变化时老年人应该穿得稍厚一些。春秋季节气温一日数变,衣着要随之增减。

### 五、压疮防治

压疮是由于局部组织长期受压,引起神经营养紊乱及血液循环障碍,持续缺血、缺氧而造成组织营养不良,使皮肤抵抗力减低,出现皮肤溃破和组织坏死的现

象。常见于昏迷、瘫痪、极度消瘦、年老体弱、营养不良的病人。

压疮好发于受压和缺乏脂肪组织保护等肌肉包裹或肌层较薄的骨骼隆突处,如枕部、耳廓、肩胛部、肘部、髌部、骶尾部、膝关节的外侧、内外踝、足跟部等处。俯卧时,还可发生在髌前上棘、肋缘突出部、膝部等处。

预防压疮在于消除其发生的原因。因此,要求做到勤翻身、勤擦洗、勤按摩、勤整理、勤更换。其方法是:

1) 鼓励和协助卧床病人经常更换卧位,翻身间隔的时间应根据病情及局部受压情况而定,一般2小时翻身一次,必要时1小时翻身一次。协助病人翻身时,应将病人身体抬起,再挪动位置。应避免拖、拉、推的动作,以防擦破皮肤。

2) 保护骨骼隆突处,可垫软枕、海绵垫,需要时可垫海绵垫褥、气垫褥、水褥等。

3) 保持皮肤清洁干燥,大小便失禁、出汗及分泌物等多的病人应及时擦洗干净,以保护皮肤免受刺激。床铺要经常保持清洁干燥、平整无碎屑。被服污染要及时更换,病人不能直接卧于橡胶单(或塑料布)上。

4) 不可使用破损的便盆,使用便盆时不可硬塞硬拉,以免擦伤皮肤。

5) 增进局部血液循环:对易发生压疮的病人要常检查,用温水擦浴、擦背和局部按摩。

(1) 手按摩方法:

① 全背按摩。协助病人俯卧或侧卧,露出背部,

先以热水擦洗,再以双手或一手沾上少许 50% 乙醇作按摩。从病人骶尾部开始,沿脊柱两侧边缘向上按摩(力量要足够刺激肌肉组织),至肩部时用环状动作。按摩后,手再轻轻滑至臀部及尾骨处,如此有节奏按摩数次。再用拇指由骶尾部开始沿脊柱按摩至第七颈椎处。

② 受压处局部按摩。沾少许 50% 乙醇,以手掌大小鱼际部分紧贴受压处局部皮肤,压力均匀地作向心方向按摩,由轻至重,由重至轻,每次约 3~5 分钟。

(2) 电动按摩器的按摩方法:依靠疗器头的振动以代替各种手法按摩。根据不同的部位,选择合适的按摩头,紧贴皮肤进行按摩。

6) 营养不良既是导致压疮的内因之一,又可影响压疮的愈合,因此要注意均衡地摄取各种营养,以增强抵抗力和组织修补能力。

### 第三节 各种消毒法

消毒灭菌是预防感染,防止疾病传播的有效方法。

#### 一、空气消毒

1. 喷雾法 用喷雾器将 0.2% 过氧乙酸或其他化学消毒剂均匀地喷洒于空间或物体表面进行消毒,喷洒时需关闭门窗,同时使物体表面湿透才能起到消毒作用。

2. 熏蒸法 利用消毒药品产生的气体进行消毒的方法,常用乳酸、甲醛、过氧乙酸。乳酸 0.12 毫升/立方米加等量的水,加热熏蒸,关闭门窗 30~120 分

钟;37%~40%甲醛 2~10 毫升/立方米加水 4~20 毫升,加热熏蒸;2%过氧乙酸 8 毫升/立方米,加热熏蒸,但都必须关闭门窗 30~120 分钟。

## 二、食具消毒

煮沸食具效果最可靠,方法简便,将食具浸没在水里,水烧开后 10 分钟即可。如肝炎病人用过的食具应先煮沸消毒 10 分钟,取出后洗净再煮沸消毒 10~15 分钟。剩余食物应煮沸 30 分钟后倒掉。

## 三、食物消毒

蔬菜、瓜果在生长、采集、运输和销售过程中都会被病原菌、寄生虫或农药污染,蔬菜类先要浸在清水内 30 分钟后再清洗,瓜果类应尽量做到去皮,不能削皮的瓜果,先浸泡,需用食盐水或 0.1%高锰酸钾溶液浸泡 15~30 分钟,再洗净,用冷开水冲洗食用。

## 四、手清洁与消毒

一般洗手用肥皂并流水冲洗,需用干净的干毛巾或餐巾纸擦干。对疑有接触传染病的可用 3%碘伏浸手 1 分钟,然后用流动水冲净。

## 五、被服消毒

垫被、被褥、毛毯、衣服等,在日光下曝晒,传染病人的被服需在 3%碘伏溶液内浸泡 1 小时,或用福尔马林熏蒸消毒。

## 六、粪便消毒

以 1:5 比例加漂白粉(即 100 毫升粪便加漂白粉 20 克),充分搅拌,或用 0.5%过氧乙酸浸泡,必须加盖留置 2 小时后倾倒。

### 七、尿液消毒

用3%漂白粉,充分搅拌,或用0.5%过氧乙酸浸泡,必须加盖1~2小时后倾倒。

### 八、便器消毒

用3%消毒灵溶液或用0.5%过氧乙酸溶液浸泡2小时,再用水冲洗干净后备用,但容器必须加盖。

(黄玉华)

## 第四节 基础护理技术操作

### 【测量体温、脉搏、呼吸、血压】

体温、脉搏、呼吸及血压是机体内在活动的一种客观反映,是衡量机体状况的指标,临床上称为生命体征。

#### 一、测体温的方法

测量前,将已消毒的体温表用纱布擦干,甩水银至35℃以下,并根据情况需要选择测量的方法。

(1) 口腔测量法:将口表水银端斜放于舌下,闭口用鼻呼吸,勿用牙咬体温表,3分钟后取出并擦净,看清度数记录。正常值为36.2℃~37.2℃。

(2) 腋下测量法:解开衣扣,揩干腋下,将体温表水银端放于腋窝处紧贴皮肤屈臂过胸夹紧,10分钟后取出,看清度数记录。正常值为36.5℃(比口腔温度低0.3℃~0.5℃)。

(3) 直肠测量法:使老人屈膝侧卧或俯卧,用20%肥皂液或油剂润滑肛表,将水银端轻轻插入肛门3~4厘米,3分钟后将肛表取出擦净,再看清度数记