

家庭护理万宝全书

主编
袁长蓉
王志红

文匯出版社



家庭护理万宝全书

主编
袁长蓉
王志红



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭护理万宝全书/袁长蓉 王志红 主编. —上海:文汇出版社, 2000. 8

ISBN 7-80531-785-2

I. 家... II. ①袁...②王... III. 护理-基本知识 IV. R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 31354 号

家庭护理万宝全书

袁长蓉 王志红 主编

责任编辑/竺振榕

封面装帧/周夏萍

出版发行/文汇出版社

开本/850 × 1168 1/32

地 址/上海市虎丘路 50 号

字数/658000

邮政编码/200002

印张/20.125

经 销/全国新华书店

版次/2000 年 8 月第 1 版

印刷装订/上海青浦任屯印刷厂

印次/2000 年 8 月第 1 次印刷

印数/1—5100

ISBN 7-80531-785-2/R·58

定价/35.00 元

主 编：袁长蓉 王志红

编写者：（以姓氏笔画为序）

邓小华

王书智

王 化

王筱慧

王 蓓

毛燕君

田 云

叶志霞

李芳芳

刘哲军

师晓宁

朱咏梅

毕 娜

毕 霞

江 江

张世林

张玲娟

张 群

陈晓英

沈 燕

杜 蕾

周兰妹

宛 玲

金美英

周 嫣

郭林芳

席淑华

顾春英

袁长蓉

袁长婷

黄荔红

蔡 莉

序

随着人们对健康需求的不断提高,贯穿于预防、治疗、康复全过程的护理工作日益由病房走向社区,走向家庭。如何使从事家庭护理的人们,无论是实施护理者,还是接受护理者正确掌握医学、护理学以及社会科学的相关知识并科学地应用,是当前面临的重要课题。出版一本内容丰富、通俗易懂、科学实用的家庭护理类书籍就显得日益迫切和重要,而《家庭护理万宝全书》正是在这种背景下应运而生的。

初读《家庭护理万宝全书》的样稿,我感到由衷的高兴。这本书的主编及编写人员中绝大部分已获护理学硕士学位,还有一些曾赴海外留学。她们是一批受过中国高等护理教育、热爱本职工作,又经过多年的临床工作实践,有着扎实理论基础和丰富临床经验的中青年护理工作者。正是她们创造性的劳动使得本书具有内容全面而科学,篇章结构系统而新颖,文字通俗而易懂等显著的特点。同时一问一答、题多文短的写作方法也使全书活泼新颖、引人入胜。

相信这本书必将成为人们掌握基本疾病护理知识、促进身心健康、提高生活质量的良师益友和护理工作者进行健康教育时的得力助手。

全国高等护理教育委员会副主任委员
全军护理专业委员会主任委员
第二军医大学护理系教授、硕士生导师

李树贞

2000年4月20日

前 言

本书的编写目的是为了使广大家庭在就医之外,能增加一些疾病家庭护理的基本知识。因为家庭护理的对象是非常广泛的,从身体残疾或精神障碍者、老年人或慢性病患者,到康复期或留有后遗症的急性伤病患者以及手术后恢复期的病人等等,都是家庭护理的对象。一个家庭里懂得护理知识的人越多,对病人的照顾也就越好;护理知识越普及,整个社会健康人的数量也就越多。

本书以一般家庭为主要读者对象,介绍家庭一般护理、常见症状护理和临床常见病的基本护理常识,解答家庭生活中最易遇到、也最想了解的问题。本书的主要特点为:(1)内容全面而新颖:作为一本护理百科,我们力求书中内容覆盖面广、信息量大、涉及到的问题多,而对每一个问题,又尽量给予较全面的解答,避免蜻蜓点水。同时,注重内容的先进性,尽量提供给读者护理学最新的信息,如肝移植的护理、电脑综合征的处理等;(2)问答式写作方法通俗而简洁:本书采用一问一答、题多文短的写作方法,文字力求简明通俗,技术操作大多配有简洁明了的插图,以便具有一般文化水平的男女老少都能看得懂、用得上。

在编写过程中,我们本着科学、严谨、创新的态度,既吸收国内外及前人的护理经验,又融入我们自己在长期临床实践工作中的经验和体会,期望这本在新千年之际出版的书能真正成为所有家庭的良师益友。

这是我们美好的愿望,能否实现还需实践的检验。由于时间仓促,水平有限,不成熟和疏漏之处难免,恳请读者批评指正。

袁长蓉

2000年4月20日

目
录

序	(1)
前言	(1)

上 篇 基础护理

第一章 病情观察及护理

1. 意识和瞳孔	(3)
如何观察病人的意识改变?	(3)
如何观察病人出现意识障碍时的伴随症状?	(3)
病人说胡话(谵妄)是怎么回事?	(3)
如何观察瞳孔?	(4)
如何观察瞳孔的对光反射?	(4)
如何观察瞳孔的调节反射?	(4)
哪些疾病伴有瞳孔异常?	(4)
2. 食欲和睡眠	(5)
为什么有些病人不想吃饭?	(5)
为什么有些人总感到吃不饱?	(5)
食欲改变是否一定就是疾病的表现?	(5)
人体必需营养素有哪些?	(6)
如何观察睡眠过程?	(7)
睡眠时间过长好不好?	(7)
睡不着觉就是失眠吗?	(7)
经常失眠怎么办?	(8)
安眠药帮助入睡有什么副作用?	(9)
如何保证良好的睡眠?	(9)
什么是神经衰弱?	(9)
神经衰弱可以用理疗方法治疗吗?	(10)
为什么有些人睡觉会打鼾,到什么程度要去医院就 诊?	(10)

梦游是病吗?	(10)
人为什么要养成有规律的生活习惯?	(10)
哪些生活习惯与生活类型和健康有关?	(12)
3. 面色和皮肤	(12)
为什么有些人面色发红?	(12)
孩子两颧总是红红的是异常吗?	(13)
面色发青是不是病情危重的表现?	(13)
脸色苍白是贫血吗?	(13)
脸色发黄是得了肝病吗?	(13)
如何观察皮肤色泽?	(14)
口唇、指甲下粘膜呈紫色是什么原因?	(14)
皮肤色素脱失是怎么回事?	(14)
怎样观察皮肤的弹性?	(14)
如何观察皮肤上的痣和色素沉着?	(15)
怎样观察皮肤上出现的皮疹?	(15)
皮肤出现出血点或青紫斑块的常见原因是什么?	(16)
如何观察蜘蛛痣?	(16)
什么时候会出现出汗异常?	(16)
哪些疾病有毛发分布异常?	(17)
肌肉注射后吸收不良能理疗吗?	(17)
4. 小便、大便和痰	(17)
如何观察尿液是否异常?	(17)
什么是多尿、少尿和无尿?	(18)
什么是尿频、尿急和尿痛?	(19)
造成尿潴留的常见原因有哪些?	(19)
怎样护理尿潴留患者?	(20)
造成尿失禁的常见原因有哪些?	(20)
如何护理尿失禁患者?	(20)
患者怎样适应在床上使用大、小便器?	(21)
大便异常应从哪些方面观察?	(22)

目
录

大便细窄呈条状是什么原因引起的?	(22)
新生儿没有大便是怎么回事?	(22)
大便带血的常见原因是什么?	(23)
小孩大便中的白色条状物是什么?	(23)
如何观察腹泻?	(23)
护理腹泻患者要注意什么?	(23)
急性腹泻如何用药?	(24)
为什么会出现大便干硬?	(24)
便秘有哪几种类型?	(24)
怎样纠正功能性便秘?	(25)
保持大便通畅对人体有何益处?	(25)
如何护理大便失禁的患者?	(26)
痰量多是不是就表明生病了?	(26)
如何观察痰的颜色?	(27)
痰有很重的腥臭味是怎么回事?	(27)
有些患者的痰放置一段时间后会分层,这是怎么回 事?	(27)
5. 呼吸	(28)
什么是正常呼吸?	(28)
哪些因素会导致呼吸频率改变?	(28)
情绪变化会影响呼吸吗?	(29)
怎样给病人测呼吸次数?	(29)
什么是“三凹”征?	(29)
什么时候患者感到呼吸特别费力?	(29)
呼吸浅快和变深见于什么情况?	(29)
呼吸不规则是怎么回事?	(30)
呼吸时有鼾声正常吗?	(30)
吸气时发出蝉鸣声是怎么回事?	(30)
6. 体温	(30)
正常体温应该是多少?	(30)

目

录

正常体温在一天内会有波动吗?	(31)
体温正常值会随年龄增长而变化吗?	(31)
女性的体温比男性高吗?	(31)
怎样测量体温才准确?	(31)
万一咬破了体温计该怎么办?	(32)
如何使用玻璃体温计和电子体温计?	(32)
患者除了发热,还有怕冷、寒战,这是怎么回事?	(32)
发热患者大量出汗是否表明病情好转了?	(32)
疾病引起的发热是否有什么规律?	(33)
什么时候会出现体温过低?	(33)
7. 脉搏	(34)
脉搏是怎样形成的?	(34)
正常人每分钟脉搏数是多少?	(34)
如何观察脉律和脉量?	(34)
如何测量脉搏?	(34)
什么时候会出现脉率异常?	(35)
如何观察早搏和脱落脉?	(35)
什么时候会出现脉搏强度的异常?	(35)
血管硬化时脉搏有何改变?	(36)
8. 血压	(36)
表达血压的数值代表什么意思?	(36)
血压的正常值范围是多少?	(36)
血压会有生理性波动吗?	(37)
血压与年龄和性别有关吗?	(37)
身体各部位测出的血压值都是一样的吗?	(37)
如何正确测量血压?	(37)
什么是体位性低血压?	(37)
什么是高血压、临界高血压和低血压?	(38)
血压计有哪一种?	(38)
如何使用汞柱式血压计和电子血压计?	(38)

目
录

9. 四肢活动	(39)
如何观察四肢活动?	(39)
肢体瘫痪常由哪些原因引起?	(39)
什么是肢体活动受限?	(39)
怎样判断是否有骨折?	(39)
引起关节活动范围改变的原因是什么?	(39)
上肢颤抖是什么原因?	(40)
常见有哪些异常步态?	(40)
引起四肢痛的常见原因有哪些?	(40)
不同原因引起的四肢痛有什么特点?	(41)
10. 听觉、视觉和口腔	(41)
如何检查听觉?	(41)
如何检查视觉?	(41)
有时候会出现眼前一阵发黑是怎么回事?	(42)
看物体不完整,感觉缺了一部分,这是怎么回事?	(42)
如何护理黄视病人?	(42)
呼气时气味异常是什么原因?	(42)
口唇干裂是疾病的表现吗?	(43)
口唇周围经常起疱疹是什么原因?	(43)
观察牙齿和牙龈应注意什么?	(43)
如何通过观察舌来判别疾病?	(43)
哪些病人舌向外伸出时会偏向一侧或颤抖?	(44)
口腔粘膜异常提示什么?	(44)
如何观察扁桃体?	(44)

第二章 常见症状护理

1. 发热	(45)
什么是发热?	(45)

目

录

发热的常见原因有哪些?	(45)
发热的病人会出现哪些身心反应?	(45)
常用的降温方法有哪几种?	(46)
发热病人饮食及液体摄取应注意什么?	(47)
如何使发热的病人舒适?	(47)
小儿发热护理有哪些特殊注意事项?	(48)
老人发热护理有哪些特殊注意事项?	(48)
2. 水肿	(48)
什么是水肿?	(48)
水肿的发生与时间、部位及体位有什么关系?	(48)
如何判断水肿的性质与程度?	(49)
水肿的病人会出现哪些身心反应?	(49)
不同类型水肿的特点是什么?	(50)
减轻水肿可以采取哪些措施?	(50)
水肿病人如何观察自身的病情变化?	(51)
水肿病人使用利尿剂时应注意什么?	(51)
如何加强水肿病人的皮肤护理?	(52)
3. 头痛	(52)
引起头痛的常见原因有哪些?	(52)
头痛病人自我观察的要点有哪些?	(53)
头痛病人会出现哪些身心反应?	(54)
激发和加重头痛的因素有哪些?	(54)
如何减轻头痛?	(54)
如何按摩穴位缓解头痛?	(55)
头痛病人服用药物要注意什么?	(56)
4. 胸痛	(57)
引起胸痛的常见原因是什么?	(57)
胸痛病人会出现哪些身心反应?	(57)
胸痛病人如何进行自我观察?	(58)

目
录

常见疾病的胸痛特点是什么?	(58)
激发和加重胸痛的因素有哪些?	(59)
如何护理胸痛患者?	(59)
5. 腹痛	(60)
腹痛的部位与疾病有怎样的关系?	(60)
如何根据腹痛的性质判断腹痛的原因?	(62)
如何根据腹痛与饮食、排便的关系判断腹痛的原因?	(62)
如何根据腹痛伴随症状判断腹痛的原因?	(62)
腹痛与年龄之间有什么样的关系?	(63)
腹痛病人如何安排自己的日常生活?	(63)
腹痛病人服药应注意哪些问题?	(64)
6. 关节肌肉痛	(64)
什么叫关节肌肉痛?	(64)
引起关节肌肉痛的常见疾病有哪些?	(64)
如何观察关节肌肉痛的特性与疾病的关系?	(65)
常见引起关节肌肉痛的原因是什么?	(65)
如何缓解关节肌肉痛?	(66)
关节肌肉痛病人使用牵引时应注意哪些问题?	(66)
关节肌肉痛病人使用石膏时应注意什么?	(67)
关节肌肉痛病人如何进行功能锻炼?	(67)
7. 腰背痛	(68)
引起腰背痛的常见原因有哪些?	(68)
如何观察腰背痛的特性与疾病的关系?	(68)
急性腰痛的特点是什么?	(69)
如何缓解腰背痛?	(70)
腰背痛病人如何进行骨盆牵引?	(70)
腰背痛病人如何进行腰背肌锻炼?	(71)

目

录

8. 眩晕 (71)

什么是眩晕? (71)

眩晕病人会出现哪些身心反应? (71)

不同眩晕的特点是什么? (72)

药物中毒会引起眩晕吗? (73)

眩晕病人自我护理应注意什么? (73)

9. 褥疮 (74)

褥疮好发在哪些部位? (74)

引起褥疮的原因有哪些? (74)

褥疮有哪些临床特点? (74)

诱发和加重褥疮的原因有哪些? (75)

如何预防褥疮的发生? (75)

如何护理褥疮病人? (76)

第三章 常用护理技术

1. 清洁技术及口腔护理 (77)

病人为什么要特别重视清洁卫生,皮肤清洁护理包

括哪些内容? (77)

怎样进行床上擦浴? (77)

如何给卧床患者梳头? (78)

如何自制洗头用具? (79)

如何为卧床患者洗头? (79)

如何除灭头虱及其虮卵? (80)

怎样给卧有病人的床更换床单? (81)

怎样为患者实施全背按摩? (83)

哪些患者需做口腔护理? (83)

如何选用外用药品和漱口液进行口腔清洁? (83)

如何为患者实施口腔护理? (84)

目
录

2. 肠造口的护理	(85)
什么是肠造口?	(85)
肠造口对生活和工作有何影响?	(85)
实施肠造口术会引起营养不良吗?	(86)
肠造口通常在肠的哪段进行?	(87)
怎样保护肠造口周围的皮肤?	(87)
怎样观察肠造口?	(88)
哪些现象提示肠造口有炎症?	(88)
肠造口部念珠菌感染有什么表现?	(88)
肠造口患者如何选择饮食?	(89)
肠造口除臭和除胀气有哪些办法?	(89)
肠造口患者出现腹泻怎么办?	(89)
肠造口患者出现便秘怎么办?	(89)
哪些药物会引起肠造口患者腹泻?	(90)
化疗药物对肠造口有什么影响?	(90)
结肠造口术有哪几种形式?	(90)
术后数日怎样观察肠造口处和肛门?	(91)
肠造口用品有哪几种,如何选用?	(91)
如何使用一件式的肠造口袋?	(91)
如何使用二件式的肠造口袋?	(92)
如何进行肠造口灌洗?	(93)
什么情况下可选用肠造口灌洗术?	(94)
哪些疾病不宜肠造口灌洗?	(95)
如何应用结肠造口栓?	(95)
为什么要对肠造口病人进行健康指导?	(95)
肠造口协会是什么样的组织?	(96)
什么是尿路造口,如何使用尿袋?	(96)
3. 家庭冷热应用	(96)
常见的家庭用热方法有哪些?	(96)
影响家庭用热的因素有哪些?	(97)

目

录

什么时候禁忌使用热疗?	(98)
使用热水袋的方法及注意事项是什么?	(98)
什么时候使用热水坐浴?	(99)
家庭用冷的方法和目的是什么?	(100)
影响用冷效果的因素有哪些?	(101)
家庭用冷的禁忌证是什么,哪些部位禁用冷疗?	(101)
家庭如何自制冰袋和冰囊,使用中应注意什么?	(101)
如何使用冷湿敷?	(102)
什么时候用乙醇擦浴或温水擦浴?	(102)
4. 给氧技术	(103)
氧对人体有何重要意义?	(103)
如何判断机体是不是缺氧?	(104)
如何判断缺氧的程度?	(104)
氧疗有什么治疗作用?	(104)
给氧时应注意什么?	(105)
如何选择给氧浓度?	(105)
如何进行给氧护理?	(106)
5. 家庭标本留取	(106)
什么是标本,常见的医学标本有哪些?	(106)
标本采集有何意义?	(106)
常见的尿标本有哪些类型?	(107)
怎样留取大便常规标本?	(108)
为什么要进行大便隐血检查?	(108)
怎样留取检查寄生虫及虫卵的大便标本?	(109)
怎样留取大便培养标本?	(109)
留取大便标本时应注意什么?	(109)
为什么要留取痰标本?	(109)
6. 家庭急救护理	(111)
如何判断头部受伤患者的意识状态?	(111)

目
录

患者头部受重击后,现场检查仅有轻微头皮损伤,是否要送医院检查?	(111)
严重脑创伤的现场急救最急迫的环节是什么?	(111)
开放性颅脑损伤脑组织外露时该怎么处理?	(112)
怎样处理头皮擦伤、挫伤、头皮开裂或皮下小血肿?	(112)
颅脑外伤患者鼻孔、耳孔流血怎么办?	(112)
脑外伤患者转运过程中应注意什么?	(113)
出血有哪几种类型?	(113)
如何处理外伤出血?	(114)
如何在急救现场实施指压止血法?	(114)
加压包扎法如何在急救现场实施?	(115)
急救现场如何实施止血带法止血?	(115)
内出血时如何判断出血部位,怎样处理?	(115)
如何进行心跳骤停的现场抢救?	(116)
心跳骤停后如何进行心前区捶击?	(116)
如何实施口对口人工呼吸及胸外按压?	(117)
怎样判断患者心跳呼吸已恢复?	(117)
煤气中毒有哪些表现,如何抢救?	(117)
遇到酒精中毒的病人该怎么办?	(118)
如何识别发芽马铃薯中毒?	(118)
如何处理家庭日常小创伤?	(119)
7. 家庭用药护理	(120)
家庭应常备哪些药品?	(120)
为什么服药有“饭前服用”、“饭后服用”、“睡前服用”等不同的时间要求?	(121)
家庭药品如何管理?	(122)
如何识别药物是否变质?	(122)
如何识别药品批号及有效期?	(122)
如何安排用药的时间和次数?	(123)
服药后喝水有何讲究?	(123)