

HOME CARE

居家 照护

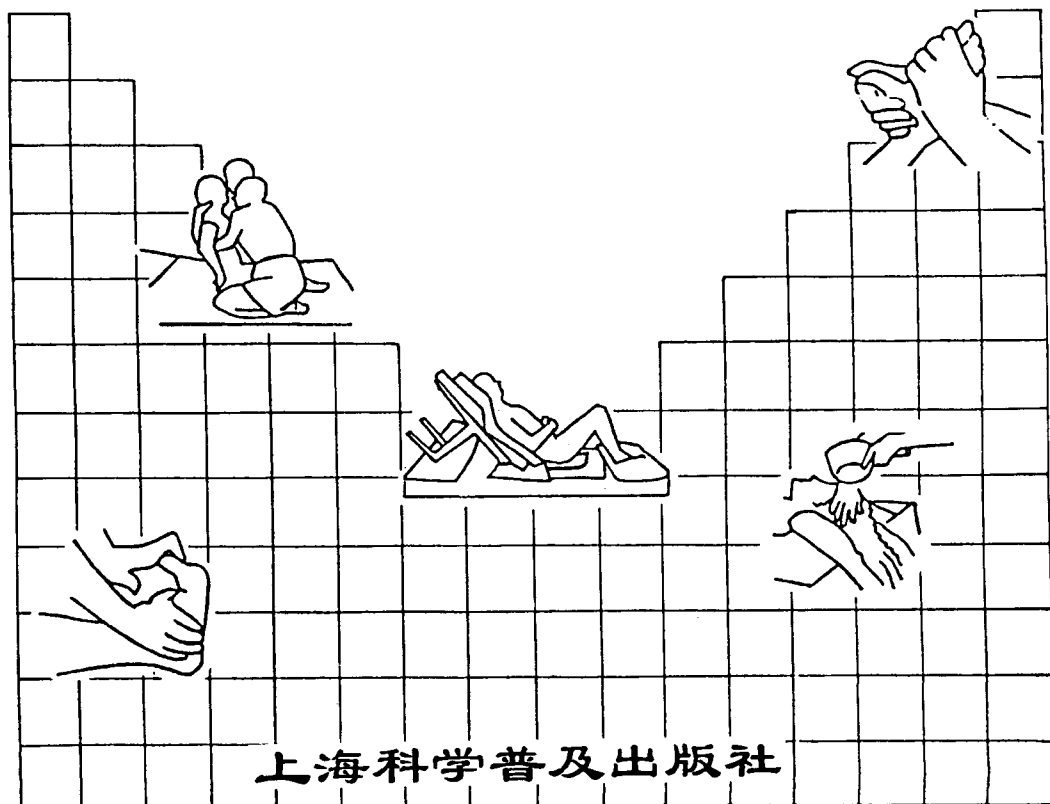
林王美园 编著



上海科学普及出版社

居家照护

林王美园 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家照护/林王美园编著. —上海:上海科学普及出版社,
1999.7

ISBN 7-5427-1609-3

I. 居… II. 林… III. 家庭-护理-基本知识
IV. R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21517 号

本书经台湾华杏出版股份有限公司授予简体中文版出版权
著作权合同登记号 图字:09-1999-010

责任编辑 王佩英

居家照护

林王美园 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟高专印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 字数 180000

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-5427-1609-3/R·111 定价:12.00 元

著 者 序

生活在社会经济繁荣，一切电气化、工业化的今日，人们由于能得到高品质的医疗服务，平均寿命延长到七十岁以上。大家过着比以往更富裕的日子，出门靠汽车，吃的是山珍海味。所谓的“富贵病”——心脏病、高血压病、糖尿病、中风等，已成为我国中老年人普遍易患的疾病。如果得了这些病，一般是无法痊愈的，将成为一辈子带病的人。

我国的医疗服务虽已普及，但病床数仍显缺乏，还无法满足所有的病患者。而且假如病床都被慢性病患者占住，就无法收容急需住院诊治的患者，所以每一个急性患者若过了疾病的危险期或病情稳定后，便可回家疗护，这样医院的运营才能合理化。另外，在医疗费节节上升的今日，慢性病患者如在家中疗护，便可节省巨额的医疗费。居家照护对无疾病者而言也很有益，因为每人平时不但需懂得如何维护自己的健康，还应是“家人的健康，由家人照护”的实践者，因此人人需要具备居家照护的知识和能力。

本书以浅易的文字介绍如何照护家人健康的知识，提供一般人自学如何照护家中身体正常者与异常者。本书也可被学习“家庭护理课”的学生作教学教材的参考。

本书共分为五章，分为叙述性与图片性说明两大部分。护理技术部分为使学习者更易明了，皆以图片辅助文字进行叙述。

第一章介绍护理的基本概念，使未接触过护理者了解学习居家照护的意义，了解照护者所具有的知识能力的重要性，从事照护时需注意的工作原则，并且学习正确的健康记录。

第二章使关心家人生活者能辨别身心异常征兆。在此仅将一般人容易察觉的征兆做一简介，包括身体的外表、脸、皮肤、食欲、体重、睡眠、倦怠、体温、脉搏、呼吸、疼痛、恶心、呕吐、大小便等异常的认识外，也将精神异常状态列入本章，列举征兆，可使就医者向医生正确地描述，提供医生诊断时参考。

第三章由上章所学得的身心异常征兆，使患者本身或家庭照护者可学习有可疑征兆而未能及时就医前，如何处理或依照医生、护理师的指导，如何被家人照护。本章所含的各种征兆的照护法，尽量涵盖一般常见的、在家可处理的照护项目。至于褥疮的照护、按摩法、运动障碍与复健的技术，虽附图说明了，但家庭照护者仍需向医护人员学习后才可为家人服务。

第四章是一般性简易的护理技术。包括如何选择病人的房间，手的清洁，患者床单、衣物的更换，身体的移动，助病人舒适、用膳、用药、排泄、身体的清洁等方法。其他还包括体温、脉搏、呼吸的测量，冷热用法以及日常用物的消毒法等。

第五章急救，使任何人无论在家中、旅游或工作场所，若发生意外事件时，都能先做及时的处置后，即送医院诊治。本章仅包括心肺复苏法、外伤、烧伤、咬伤、中毒、吞服异物、晕车、贫血、中暑等的处理法。

本书仅编写基本简易的护理知识和技术，并非尽善尽美地包括护理的各领域。但愿这本“居家照护”的普及化，能促进每一家庭家人的健康，维护家人生命的安全，早期发现家人的疾病征兆，家人得以早期治疗。盼望人人实行自我照护及照护家人，人人享有健康幸福。



Photos: Jeff McNumata (left page opposite)

目录

第一章 居家照护概论	1
一、 照顾病人是家务事	3
二、 学习居家照护的重要性	3
三、 谁可做家中照护者	3
四、 护理的特性	4
五、 照顾病人的基本因素	4
1. 舒适	4
2. 安全	5
3. 经济	5
4. 效果	5
5. 秩序和外表	6
6. 常识和良好的判断力	6
六、 照顾病人的计划原则	6
七、 病人的记录	6
八、 家庭健康记录	8
第二章 认识疾病的征兆	9
一、 认识疾病征兆的重要性	11

二、 身体疾病的征兆	11
1. 身体的一般外表	11
2. 颜脸	12
3. 鼻喉	12
4. 口腔	12
5. 声音	13
6. 皮肤	13
7. 食欲和饥饿	13
8. 体重	14
9. 睡眠与休息	14
10. 倦怠	14
11. 发烧	15
12. 脉搏	16
13. 呼吸	16
14. 疼痛	17
15. 呕吐和恶心	18
16. 大便	18
17. 小便	18
三、 精神疾病的征兆	18
四、 就医时需告诉医生的事项	19

第三章 不同疾病症状的照护法 21

一、 发烧时的照护	23
1. 发烧时的一般照护	23

2. 发烧又有寒颤时	23
二、 疼痛时的照护	23
1. 疼痛时的一般照护	23
2. 头痛时的一般照护	23
3. 牙痛	24
4. 胸痛	24
5. 腹痛	24
6. 腰痛	25
7. 肌肉痛	25
8. 关节痛	25
三、 头晕、眼花的照护	25
四、 失眠时的照护	26
五、 不同出血种类的照护	26
1. 咯血	26
2. 吐血	26
3. 便血	27
4. 鼻出血	27
六、 腹泻的照护	27
七、 便秘的照护	28
八、 恶心、呕吐的照护	28
九、 咳嗽的照护	28
十、 有痰者的照护	29
十一、 呼吸困难的照护	29
十二、 打嗝的照护	29
十三、 浮肿的照护	29

十四、 皮肤痒的照护	30
十五、 过敏的照护	30
十六、 痉挛时的照护	30
十七、 痔疮的照护	30
十八、 食物吞食困难的照护	31
十九、 意识障碍的照护	31
二十、 褥疮的照护	32
1. 照护法	32
2. 容易长褥疮的部位	32
3. 圆垫圈的做法	32
(1) 各种大小的圆垫圈	
(2) 大型圆垫圈	
(3) 小型圆垫圈	
二十一、 按摩法	33
1. 头部	33
2. 手部	35
3. 足部	35
4. 腹部	36
5. 背部	37
二十二、 运动障碍与康复	37
1. 练习运动的目的和注意事项	37
2. 被动运动	38
(1) 手自前方举起运动	
(2) 手臂横举运动	
(3) 手臂与肩平行向内侧弯曲运动	

- (4) 肩关节回转运动
- (5) 手腕回转运动
- (6) 手腕前后弯曲运动
- (7) 大拇指运动
- (8) 肩部运动
- (9) 股关节弯曲运动
- (10) 股关节回转运动
- (11) 脚的开合运动
- (12) 踝关节弯曲运动
- (13) 踝关节回转运动
- (14) 脚趾弯曲运动
- 3. 自我训练患病肢体运动 44
 - (1) 肩部运动——(I)
 - (2) 肩部运动——(II)
 - (3) 肘部运动——(I)
 - (4) 肘部运动——(II)
 - (5) 手腕回转运动
 - (6) 手指运动
 - (7) 脚部运动——(I)
 - (8) 脚部运动——(II)

第四章 简易护理技术 49

- 一、病人房间环境的选择 51
- 二、洗手法 52

三、 卧床病人床单更换法·····	52
四、 助病人更衣法·····	54
1. 卧床病人更衣法·····	54
2. 左右有一侧麻痹病人更衣法·····	56
五、 卧床病人身体移位法·····	56
1. 助病人左右移位法·····	56
2. 助病人侧卧法·····	57
3. 助病人移向床头法·····	58
4. 助病人坐起法·····	58
(1) 一人助病人坐起法——(I)	
(2) 一人助病人坐起法——(II)	
(3) 两人助病人坐起法	
六、 使病人舒适法·····	59
1. 各种体位舒适法·····	59
(1) 欲使上身稍高时	
(2) 欲让病人侧卧时	
2. 床上支架的做法与应用·····	60
七、 助病人用膳法·····	62
1. 喂食前后·····	62
2. 喂食时·····	62
3. 病人自己用膳时·····	63
(1) 能起床用膳时	
(2) 无法起床用膳时	
4. 医院病人饮食分类表·····	63

八、 给药法	63
1. 正确的药物使用法	63
2. 药粉、药片给药法	63
3. 药水的给药法	65
4. 使用药物时需注意的事项	65
5. 坐剂给药法	65
6. 咽喉擦药法	66
7. 眼药的使用法	66
8. 正确的用药知识	66
九、 排泄的照护	68
1. 便器的种类	68
2. 便盆套、尿壶套的做法	68
(1) 便盆套的做法	
(2) 尿壶套的做法	
3. 尿布套的做法	69
(1) 尿布质料的选择	
(2) 尿布套的条件	
(3) 制作尿布套的材料	
(4) 尿布套的做法	
4. 床上便盆使用法	70
5. 膀胱胀, 但无法解出小便时的照护	72
6. 排泄失禁者的照护	72
(1) 尿布更换法	
(2) 尿布放置法	
7. 灌肠法 (开塞露使用方法)	74

十、身体清洁法	75
1. 头发的清洁法	76
(1) 梳头发	
(2) 干洗头发	
(3) 床上洗发法——病人的准备	
(4) 洗发垫的做法	
2. 身体的清洁法	81
(1) 取下被盖的方法	
(2) 小毛巾拿法	
(3) 脸部擦洗法	
(4) 胸部清洁法	
(5) 腹部清洁法	
(6) 上手臂清洁法	
(7) 背部清洁法	
(8) 臀部清洁法	
(9) 腿部清洁法	
(10) 足浴法	
(11) 阴部清洁法	
(12) 剪指甲法	
3. 口腔清洁法	87
(1) 自己能刷牙者	
(2) 自己不能刷牙者	
(3) 假牙的处理	
(4) 棉棒的制作法	

十一、 体温测量法	89
1. 体温计的种类	89
2. 体温测量法	90
(1) 腋温测量法	
(2) 口温测量法	
(3) 肛温测量法	
3. 腋温、口温、肛温的差别	91
十二、 脉搏测量法	91
1. 桡动脉处测量法	91
2. 颞动脉处测量法	91
3. 颈动脉处测量法	92
4. 呼吸测量法	92
十三、 局部用热法	92
1. 热水袋使用法	92
(1) 橡皮或金属类热水袋	
(2) 热敷法	
2. 冰袋使用法	96
(1) 冰枕制作法和用法	
(2) 冰袋制作法和用法	
(3) 热冰袋使用法	
十四、 消毒法	99
1. 手的消毒	99
(1) 使用肥皂消毒法	
(2) 使用消毒药水消毒法	
(3) 使用酒精消毒法	

2. 餐具的消毒	101
3. 布类的消毒	102
4. 被、毯的消毒	102
5. 玩具的消毒	102
6. 便器、厕所的消毒	102
7. 大、小便、呕吐物的消毒	102
8. 室内、床、窗户的消毒	102
9. 剩余食物的消毒	102

第五章 急救 103

一、急救时的处理	105
1. 口对口人工呼吸法	105
瞳孔检查法	
2. 胸外心脏按摩法	107
二、外伤时的处理	107
1. 止血法	107
2. 伤口的处理	109
3. 骨折的处理	109
4. 扭伤的处理	109
5. 脱臼的处理	110
6. 挫伤的处理	110
三、烧伤时的处理	110
1. 烧伤程度的判别	110
2. 轻度烧伤的处理	110

3. 第Ⅱ度以上烧伤的处理	111
4. 身体表面积的比率	111
四、 咬伤的处理	112
1. 被狗咬伤时	112
2. 被毒蛇咬伤时	112
3. 被昆虫咬伤时	112
4. 被鼠类咬伤时	112
五、 中毒的紧急处理	113
1. 食物中毒	113
(1) 食物本身引起的食物中毒	
(2) 细菌性食物中毒	
(3) 食物中毒时的处理	
2. 服 毒	113
(1) 有意识时	
(2) 无意识时	
(3) 有意识但不可催吐时	
3. 煤气中毒	113
4. 酒精中毒、酒醉等的处理	114
六、 体内有异物时的处理	114
1. 喉部有异物阻塞时	114
2. 眼内有异物进入时	114
3. 耳内有异物进入时	115
4. 鼻内有异物进入时	116
七、 晕车、船、飞机等的处理	116
八、 脑贫血的处理	117
九、 中暑的处理	117