



卧床病人的家庭护理

谢鑑辉 梅海波 王可为 赵小平 主编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

卧床病人的家庭护理 / 谢鑑辉等主编. —广州 : 世界图书出版广东有限公司, 2012.9

ISBN 978-7-5100-4908-8

I. ①卧… II. ①谢… III. 病人 - 护理 - 基本知识
IV. ①R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 146366 号

卧床病人的家庭护理

策划编辑 黎 维

责任编辑 刘 果

封面设计 兰文婷

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话 020-84459702

印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

规 格 890mm×1240mm 1/32

印 张 6

字 数 145 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5100-4908-8

定 价 20.00 元

版权所有,翻印必究

序

卧床病人的家庭护理是指在家庭环境中为残疾病人、瘫痪病人、临终病人、疾病恢复期暂时不能离床活动的病人等提供的医疗护理服务。它能促进病人康复,提高病人的生活和生命质量。

近年来,随着疾病谱的改变,一些患非感染性疾病、慢性病、心脑血管疾病的病人越来越多,且随着我国迅速步入老龄化社会,老年人的生理功能衰退、活动受限、自理能力降低、易患各种疾病,对护理的需求不断增长。面对这些数量庞大而又迫切需要护理、照料的病人,在医疗资源、治疗护理受到限制的情况下,家庭医疗护理已受到越来越多的关注与重视。

家庭护理能提供给卧床病人习惯的生活环境、足够的自由空间。病人在此可以分享家庭成员给予的关爱和亲情,保持自尊,并且可以减轻家庭经济压力。家庭照护者熟悉与卧床病人相关的各种情况,可为病人创造舒适安全的休养环境,制订合理的食谱,利用家庭现有的简便器具替代医疗器械,对不同疾病进行特殊护理,对卧床病人进行健康教育,从而充分发挥家庭护理的优越性。

然而,由于家庭照护者不是专业的医护人员,对医学知识了解不充分,并且掌握必要的医学知识在照护病人的过程中对促进病人的康复至关重要。因此,我们组织长期在临床一线工作的医护人员编写了此书。

全书共分六个部分,从卧床病人家庭护理基本知识入手,对家庭

护理须涉及的各项护理技术操作给予了详尽的介绍,如生命体征的测量与病情观察、家庭日常生活护理、家庭常用护理技术操作、常见症状的家庭护理等,特别是针对卧床病人家庭护理的特殊性,例如如何为病人翻身、沐浴、压疮护理、功能锻炼。全书内容简明扼要,易学易懂,贴近老百姓日常生活,集科学性、实用性、可操作性于一体,适合家有卧床病人的照护者作参考书。

本书在编写过程中,得到了许多临床一线护理工作者提供的临床信息和资料,还参阅了一些专家和学者的论著,引用了他们的一些论点和材料,在此致以深深的谢意。

由于编写水平有限,书中还有不少不足和缺点,敬请专家和同仁们给予批评指正。

谢鑑辉

2012.4

目 录

第一章	家庭护理基本知识 / 001
	第一节 居家环境与消毒 / 001
	第二节 床单位的设置与要求 / 014
	第三节 饮食护理 / 017
	第四节 用药护理 / 021
	第五节 中医护理 / 026
第二章	生命体征的测量与病情观察 / 030
	第一节 体温的测量与记录 / 030
	第二节 脉搏的测量与记录 / 035
	第三节 呼吸的测量与记录 / 038
	第四节 血压的测量与记录 / 042
	第五节 病情的观察与记录 / 049
第三章	日常生活护理 / 064
	第一节 心理护理 / 064
	第二节 晨间护理 / 066
	第三节 晚间护理 / 067
	第四节 床上梳头 / 067
	第五节 床上洗头 / 068

- 第六节 灭头虱 / 070
- 第七节 口腔护理 / 072
- 第八节 皮肤护理 / 080
- 第九节 沐浴护理 / 084
- 第十节 翻身护理 / 087
- 第十一节 便器使用 / 093
- 第十二节 会阴部护理 / 094
- 第十三节 拍背与排痰护理 / 098
- 第十四节 功能锻炼指导 / 101

第四章

- 压疮的预防与护理 / 105**
- 第一节 压疮的日常护理 / 105
- 第二节 压疮的观察 / 107
- 第三节 压疮的护理 / 108
- 第四节 压疮的心理减压 / 111
- 第五节 压疮的预防 / 112

第五章

- 家庭常用护理技术操作 / 116**
- 第一节 给氧护理 / 116
- 第二节 鼻饲护理 / 120
- 第三节 雾化吸入 / 121
- 第四节 灌肠护理 / 124
- 第五节 换药护理 / 130
- 第六节 瘘口护理 / 135
- 第七节 引流管护理 / 138
- 第八节 冷的应用 / 141
- 第九节 热的应用 / 147

| 第十节 标本采集 / 152

第六章 | 常见症状护理 / 159

第一节 发热护理 / 159

第二节 恶心、呕吐护理 / 161

第三节 失眠护理 / 164

第四节 咳嗽咳痰护理 / 166

第五节 呃逆护理 / 168

第六节 便秘护理 / 170

第七节 腹泻护理 / 173

第八节 大便失禁护理 / 175

第九节 尿失禁护理 / 177

第十节 尿潴留护理 / 179

第十一节 并发症护理 / 180

| 参考文献 / 183

第一章 家庭护理基本知识

第一节 居家环境与消毒

一、居家环境要求

卧床病人在家中治疗或休养时,要求居室环境清洁卫生、整齐安静、空气流通、温湿度适宜及光线充足。

1. 卧室内外环境要适宜

光是一切生物不可缺少的生存条件,也是保证健康的基本因子。缺少光线,居室过于黑暗,会让人产生阴森森的感觉和压抑沉闷的心情,尤其是卧床病人,由于疾病的折磨,心理上充满悲观,柔和明亮的光线、明媚温暖的阳光,会给他们带来好的心情。因此,卧室内尽量采用自然光线,房间的朝向最好朝南边且把床安置在靠近窗户的位置,以便得到更多的阳光。但中午午睡时应将窗帘拉上,夏季应减少日晒。卧室内的装饰和色彩,宜柔和并有利于病人休息,一般以浅黄、淡青色为主色调。有眼病的病人,卧室内宜采用深色窗帘,以减少阳光对病人眼部的刺激;夜间室内光线宜暗,以免刺眼。

尽量将病人安置在距离卫生间较近的卧室或带洗浴室的套间,以方便照护病人的洗漱及方便倾倒大小便。另外,可考虑离客厅近一些,让卧床的病人能有机会和来访客人进行交流,但不应选择靠马路边的房间,因噪声太大,会影响病人的休息。照护者应做到说话

轻、走路轻、关门轻、挪动用物家具轻。

2. 卧室湿度和温度要适宜

冬季室温不应低于 18°C ，夏季不应高于 28°C ，老年病人，室温以保持在 $22 \sim 24^{\circ}\text{C}$ 为佳。温度过高，病人会感到燥热难受，应经常开窗通风降低温度。夏季酷热，一般利用电扇或室内放冰块降温，有条件时可使用空调，但室内温度不宜过低，以免病人着凉。室内湿度一般以 $50\% \sim 60\%$ 为宜，湿度过高，会感到潮闷、憋气；湿度过低，会使病人感到口咽干燥不适。此时可在地面洒水，冬季还可在卧室内放盆水，以提高湿度。风速夏季不应少于 0.15 米/秒，冬季不应大于 0.3 米/秒。

3. 卧室内空气流通

室内经常通风换气，可保持空气新鲜，使病人神清气爽，增进食欲，利于身体康复。但要根据气候和季节灵活掌握，如夏天天气炎热，家中使用空调时要经常打开门窗换气，一般每次开窗时间为 $20 \sim 30$ 分钟；冬季寒冷要酌情缩短时间，轮流开窗通风换气，时间最好在 $10:00 \sim 15:00$ ，通风时应避免对流风直接吹到病人。病人服用解表发汗的药物后，不宜通风换气，避免出汗时吹风，应待热退汗干后，盖好被褥再开窗通风。

4. 卧室安全

病人经常活动的地方（如床周、过道、卫生间等）应经常整理，做到无障碍物，人员走动的地方不放置物品。室内应陈设简单，用具力求易于清洁及使用方便，地面、桌椅、床上用物要经常保持清洁并定期消毒更换，定点定位摆放整齐。病人随时需要的物品，如茶杯、卫生纸、痰盂、毛巾、水果等，应放在卧床者伸手可以拿到的位置。儿童或神志恍惚的病人要加床档保护，以免坠床；精神病病人的卧室要备有防护用具，并要妥善保管。

二、家庭清洁与消毒

肉眼看不见的细菌密布在家庭的每个角落,随时都可能致病,尤其对于年老体弱者、婴幼儿及有病人(尤其是传染病病人)在家休养的家庭。掌握一定的科学消毒灭菌方法对每个家庭成员的身体健康是非常必要的。家庭消毒灭菌最基本的方法是洗、晒、煮等物理消毒方法和用消毒液浸泡的化学消毒方法。

1. 手的清洁与消毒

(1) 手的清洁: 对照护者来说,保持手的清洁是至关重要的。要注意勤剪指甲,洗手使用肥皂并用流动水冲洗,反复2~3遍,洗后须用干毛巾或餐巾纸擦干,不宜用湿毛巾擦手,因湿毛巾易致细菌滋生。

(2) 手的消毒: 照护者护理传染病人或接触比较脏的物品后应用消毒液浸泡或用消毒液搓擦双手。常用的方法有:有效碘500~1000毫克/升、碘伏100~200毫克/升、有效氯溶液等,浸泡洗涤1~5分钟;或用0.3%~0.5%醋酸氯己定或75%乙醇涂擦在手上,反复搓洗1~2分钟,再用流动水冲洗晾干。使用消毒液消毒可清除手上99%以上的暂居细菌。

(3) 照护者哪些情况应进行手的消毒

- ①直接接触病人前后;
- ②处理同一病人的不同部位前后;
- ③接触病人的排泄物、呕吐物、分泌物及其他污染物之后;
- ④接触被病人污染的物品后;
- ⑤饭前、饭后;
- ⑥外出回家后;
- ⑦为病人服药、喂饭、饮水前后等。

2. 一般家庭用物清洁与消毒

(1) 水龙头、厕所门把手上以及比较潮湿的地方,细菌容易沾染

和繁殖,所以要注意重点进行消毒。

(2) 卫生洁具的消毒

家庭中常用的卫生洁具包括抹布、便器、浴缸、脸盆、水龙头、淋浴器等,除了平时要用专用的清洁剂清洁,定期消毒也是必不可少的。

消毒的方法:对于物体表面,可采取喷洒、擦拭的方法;对于可移动的洁具,如脸盆、便盆等,则可采取浸泡消毒的方式。

消毒液的配置方法:依照所选的消毒液而定,各种消毒液的配制均有说明书,配制前应仔细阅读。

清洁消毒洁具所用的刷子、拖把等一定要专用,并及时清洗消毒,以免重复感染。刷子、毛巾、拖把是保持卫生间清洁的功臣,然而,如果不注意清洁和干燥,它们也会成为污染源。每次清洁完后,最好将其冲洗干净,把水沥干,喷洒消毒液,或定期用消毒液浸泡。最好把清洁用具挂起来,不要随便放在角落里,也不要放在不透风的容器里。

家庭用的抹布如不注意消毒,最容易滋生细菌,并在其使用过程中将细菌带到室内每个角落,所以每日用后,须用 250 ~ 500 毫克/升 84 消毒液浸泡 30 分钟,用流动水冲净晾干备用。

3. 非传染性病人的餐(饮)用具消毒

(1) 煮沸消毒

煮沸消毒是家庭中最简单易行的消毒方法,是通过热力作用于微生物,起到杀灭细菌的作用。此法适用于耐高温的金属及玻璃、陶瓷等餐饮用具。煮沸消毒时应用带盖、清洁的金属容器。煮沸的方法:在煮沸消毒容器内加入凉水,放入被消毒物品,然后加热煮沸,一般煮沸 10 ~ 15 分钟。若要杀灭细菌芽孢、真菌孢子及肝炎病毒等,应煮沸 30 分钟。

消毒物品应先清洗后煮沸;水必须淹没所有消毒物品,空腔的物

品如奶瓶、杯子要将腔内灌满水再沉入水中,再将锅盖紧密盖上;依据物品性质确定放入水中的时间,消毒时间从水沸时间开始计算,中途不可加入其他物品,必须加入时,应重新计算时间;由于气压的作用,海拔每增加 300 米,需要延长消毒时间 2 分钟;消毒后,物品取出,放置在清洁处晾干。

(2) 家用消毒柜

随着人们生活水平的逐步提高,消毒柜已普遍进入家庭生活。消毒柜的消毒方式分为单一消毒方式和组合消毒方式。单一消毒方式为高温、紫外线、臭氧。三种方式的消毒机理是完全不同的。组合消毒方式有高温+紫外线+臭氧、紫外线+臭氧。目前市场上的家用消毒柜的消毒方式以组合消毒方式为主。

根据原理不同,消毒柜的适用范围是有差别的。高温消毒柜不能消毒不耐高温的餐具,如塑料制品;而臭氧+紫外线的复合式消毒柜适用范围广,几乎所有餐具均能消毒。

各种消毒柜的使用方法各不相同,使用时应详细阅读说明书,确保真正达到消毒效果。消毒柜电源插座必须安装可靠的接地线;安放位置远离高温、潮湿、腐蚀环境,周围无易燃物品;消毒柜四脚垫稳,撤除全部原包装保护物;消毒时和消毒后手和食具不能碰辐射板,以免被烫伤和损坏机件。

4. 衣物被褥消毒

(1) 煮沸消毒

病人感冒时用过的衣物被服可采取煮沸消毒,具体方法和注意事项参见“餐(饮)用具煮沸消毒”法。

(2) 日光曝晒

利用日光曝晒消毒是衣被最简单的自然消毒方法之一,特别是不宜清洗的被褥、毛毯、床垫等。在曝晒时,要把消毒物品放在日光下直射,利用阳光中的紫外线的消毒作用,使病原微生物灭活。通常

情况下日光曝晒 4~6 小时即可,为保证消毒效果,衣物、被褥要平铺开,并应反复翻动,保证面面晒到。

5. 卫生间消毒

除了洗浴时要开启排气扇换气,保持浴室内空气干燥清新,平时开窗通风也是有效的措施。如果是没有窗户的卫生间,可以使用空气消毒片或艾叶、食醋熏蒸消毒。还可在卫生间放置固体空气清新剂,定时喷洒适量的液体空气清新剂,在小便器内放置卫生球,这些既能有效去除异味,还能对空气有一定消毒作用。

随着科技的发展,现在市场上有专用的卫生间清洁剂,专门针对卫生间易滋生的细菌,消除异味,清新空气。但最重要、最有效的消毒方式还是开窗通风换气。

6. 食物消毒

(1) 水果蔬菜的消毒

水果、蔬菜在生长、采集、搬运、储存及销售过程中,易被各种细菌、病毒和寄生虫卵等污染,生吃不洁水果和蔬菜可引起多种肠道传染病和寄生虫病,因此对生吃的瓜果蔬菜应消毒后再食用。消毒可选用 0.1% 高锰酸钾溶液浸泡 20~30 分钟,或用 0.1%~0.2% 过氧乙酸溶液浸泡 30 分钟,或用 100~200 毫克/升二氧化氮溶液浸泡 5~10 分钟,或用暴气式臭氧消毒器向水中连续暴气臭氧浸泡 10~15 分钟;消毒后用清水冲洗,洗去残留消毒剂。

(2) 蛋类、肉类等的消毒

蛋类表面污染有很多微生物,久存易变质,严重者可引起食物中毒。用 0.1%~0.2% 过氧乙酸溶液浸泡 30 分钟,或用 100~200 毫克/升二氧化氮溶液浸泡 5~10 分钟,或用暴气式臭氧消毒器向水中连续暴气臭氧浸泡 10~15 分钟,可杀灭蛋类表面微生物,起到消毒和保鲜的作用。肉类不宜浸泡,只需放置冰箱冷冻或冷藏;不新鲜、腐败的肉类要丢弃。

7. 传染病病人用品及排泄物的消毒处理

(1) 餐饮用品的消毒

对于患菌痢、伤寒、传染性肝炎等消化道传染疾病的病人所用之餐具、茶具、药杯等器具应单独放置,个人专用。消毒方法为消毒剂溶液浸泡法:用有效氯 500 ~ 1000 毫克/升的含氯消毒溶液浸泡消毒 30 分钟,或用 0.5% 的过氧乙酸溶液浸泡 15 ~ 30 分钟。所用消毒剂后,应用自来水冲洗去消毒剂,晾干后再放入清洁容器中备用。

(2) 传染病人的排泄物的消毒处理

一般病人的排泄物无需特别消毒处理,但对有传染危险的黏液、粪便,可以送医院化验一下,以决定是否进行消毒处理。如有必要进行消毒,可以按 1000 克排泄物加入漂白粉(含有效氯 25%) 50 克,或用次氯酸钙(含有效氯 80%) 15 克,或其他含氯消毒剂干粉,使其混合物中有效氯含量达 1200 ~ 1500 毫克/升,倒入便器内,用棒搅拌均匀后静置 2 小时,然后倒入抽水马桶或公厕处理。用来擦呕吐物的物品或被粪便污染的用品,可以焚烧处理或丢入病人用的便器内,与大小便一起消毒后倾倒掉。厕所门的拉手柄、水龙头等也要进行消毒,可以用 3% 的碘伏或 250 ~ 500 毫克/升的 84 消毒液擦洗消毒。

(3) 尿液的消毒处理

尿液可用漂白粉等含氯消毒剂干粉或乳液消毒,使尿液中的有效氯含量达 10000 ~ 15000 毫克/升,混匀后放置 2 小时。

(4) 呕吐物的消毒处理

已经确诊为传染病病人的呕吐物要进行消毒处理,方法同传染病病人的“排泄物的消毒处理”。当病人呕吐物污染床上用品时,用物要进行高温消毒。当病人的呕吐物污染了地面时,可以用旧报纸等覆盖以吸收呕吐物中的水分,然后再用饱浸 84 消毒溶液的抹布或湿报纸擦干净。照护者要戴一次性手套操作。

(5) 分泌物的消毒处理

分泌物包括痰液、脓液、唾液等。可加入等体积 1% 的过氧乙酸或有效氯 2000 毫克/升含氯消毒剂溶液消毒,作用 30 ~ 60 分钟。对干燥覆于物体表面的分泌物所用消毒剂溶液的浓度应加倍,对浸渍于织物上的分泌物可煮沸 30 ~ 60 分钟进行消毒处理。

(6) 剩余食物的消毒处理

病人的剩余食物不可再食用,应煮沸 30 分钟或用 20% 的漂白粉(含有效氯 25%) 或 1% 的次氯酸钠溶液浸泡消毒 2 小时后再倒掉,以免传播疾病。

8. 家庭常用外用消毒药物

(1) 84 消毒液

84 消毒液的有效成分是次氯酸钠,它属于含氯消毒液,早期仅在医院内使用,用于多种医疗器械、布类、墙壁、地面、便器等消毒。随着人们对卫生消毒的需求增加,现在已广泛地应用于家庭中的环境、物品的卫生消毒。

① 适用范围

本品可用于餐饮用具、环境物体表面、衣物被服消毒。

去除茶杯、咖啡杯的污渍: 1: 100 倍稀释的 84 消毒液浸泡 30 分钟,清水冲洗,可完全去除茶渍、咖啡渍。

去除毛巾汗渍、异味: 1: 100 倍稀释的 84 消毒液浸泡 15 ~ 30 分钟,清水搓洗,可去除毛巾汗渍、污垢并除异味。

儿童的塑料玩具的清洁消毒: 1: 250 倍稀释的 84 消毒液浸泡 20 分钟,既达到消毒,又起到清洁的作用。

厨房案板的杀菌去油: 1: 250 倍稀释的 84 消毒液刷洗案板,既可杀菌,又可起到去油清洁的效果。

衣物的漂白去渍: 1: 250 倍稀释的 84 消毒液浸泡 30 分钟,发黄、有顽固污渍的白色衣物就能洁白如新。

②使用方法

餐饮用具、一般衣物浸泡消毒: 1: 250 倍稀释, 即 1 份消毒剂加水 250 份混合浸泡 20 分钟, 清水冲洗即可。

空气环境、卫生工具消毒: 1: 250 倍稀释, 即 1 份消毒剂加水 250 份混合, 可对空气进行喷洒消毒, 还可擦拭、洗刷地面、台面、卫生洁具, 既可清洁去渍, 又可消毒除味。对于拖把、刷子等卫生工具, 还可浸泡消毒。

传染病人污染物消毒: 1: 25 倍稀释, 浸泡 60 分钟。(此时的物品会受到一定程度的腐蚀并使物品褪色变白)。

③注意事项

84 消毒液是一种含氯消毒剂, 而氯是一种挥发性的气体, 因此盛消毒液的容器必须加盖盖好。它因放置时容易挥发, 有效期一般为 9 个月至 1 年, 因此在购买与使用时要注意生产日期, 放置太久其有效氯含量下降会影响消毒效果。

84 消毒液有一定的刺激性与腐蚀性, 必须稀释以后才能使用。一般稀释浓度为 2/1000 ~ 5/1000, 即 1000 毫升水里面放 2 ~ 5 毫升 84 消毒液, 浸泡时间为 10 ~ 30 分钟。被消毒物品应该全部浸没在水中, 消毒以后用清水冲洗干净后才能使用。

84 消毒液对金属物品有腐蚀, 对带色物品有腐蚀和脱色作用, 因此最好不要用于衣物的消毒, 丝、毛、麻织物也不宜使用, 必须使用时浓度要低, 浸泡的时间不要太长。

不要把 84 消毒液与其他洗涤剂或消毒液混合使用, 因为这样会加大空气中氯气的浓度而引起氯气中毒。

餐具应先清洗干净后再浸泡消毒, 传染病污染物应先消毒再清洗。蔬菜、水果等食物最好不要用 84 消毒液消毒。

如原液溅入眼内或接触皮肤, 应立即用清水冲洗。

84 消毒液应该放在小孩够不着的地方, 避免误服。

(2) 高锰酸钾

高锰酸钾又名灰锰氧,俗称 PP 粉,它是黑紫色具有金属光泽的细小晶体。高锰酸钾易溶于水,溶液呈鲜艳的紫红色,其能使细菌微生物组织因氧化而被破坏,因而它具有杀菌消毒作用。

①适用范围

可用于浴具、痰盂和碗筷、茶杯等的消毒,也可用来浸泡清洗水果、蔬菜。0.1% 的高锰酸钾溶液可用来洗涤伤口,另外还可用于皮肤、伤口及会阴部的清洁消毒。

②使用方法

不同浓度的溶液,颜色的深浅不同,作用也不尽相同,可根据需要选择。

深紫色溶液:约 0.3% 浓度,具有强烈的氧化性,杀菌能力较强,可用于消毒浴具、痰盂、餐具。

紫红色溶液:浓度约 0.05%,有止痒、消炎和防感染扩散的作用,可用于浸洗防治足癣。

玫瑰红色溶液:浓度约 0.01%,使用最为广泛,可用来浸洗水果、蔬菜,如杨梅、樱桃只需用此浓度的溶液浸 5 分钟,再用凉开水冲洗干净,即可达到杀菌目的。在医疗上可用该浓度溶液浸洗黏膜部位,如痔疮、会阴部、术后伤口等,有防止感染、止痒止痛等效用。

淡樱桃红溶液:是极稀释的溶液,可用来漱口,防止口腔发炎和龋齿,有除臭消炎作用。

③注意事项

应根据不同的需求配置不同的浓度,浓度过高会对皮肤黏膜和衣物产生腐蚀,配置时最好戴上手套保护皮肤,防止颗粒掉落在皮肤和衣物上。

要现配现用。高锰酸钾在热水、沸水中易分解失效,故配制时最好用冷水,且随配随用,忌配后久放。放置时间长了,消毒效果会降