



老年康复

护理手册

LAONIAN KANGFU
HULI SHOUCHE

张建超 刘长娟 主编

河北科学技术出版社



张建超，现任河北省老年病医院院长，河北省老年医学协会会长，中国老年医学会副会长。先后荣获全国“五一劳动奖章”、全国卫生先进工作者、河北省劳动模范等荣誉称号60多项。主持项目有河北省重大医学科研课题资助项目《关于老年人长期医疗照护管理模式的探讨研究》和2014年政府资助临床医学优秀人才培养项目《老年医学性服务体系的构建策略及其应用研究》等。

本书分基础知识和技能操作两篇内容。第一篇详细描述了康复护理、综合评价、安全卫生、环境保护、老年综合征、家庭急救、中长期照护、临终关怀等方面的内容。第二篇系统阐述了生活照料、基础护理和康复护理等技能操作方法和知识要点。本书是从事老年康复护理服务人员的必备书籍。

LAONIAN KANGFU HULI SHOUCHE

责任编辑 闫 娇 封面设计 东 升 美术编辑 刘英君



ISBN 978-7-5375-7803-5



9 787537 578035 >

定价：39.00元

主 编 张建超 刘长娟
副主编 王杰超 赵军兰 李玉芝 赵伟霞
编 委 张淑菊 谷翠华 王志爽 苏 华 李丽霞
王文芬 刘品晶 王 静 (泌外) 贺慧芳
潘 洁 李燕欣 贾样平 崔风云 刘瑞花
高 洁 康素娴 熊秀芬 王 静 (供应室)
魏耀辉 张彩荣 刘 爽 崔玉兰 李 赞
霍海滨 李 静 曹玉娇 付 瑾 郑颖坤

图书在版编目 (C I P) 数据

老年康复护理手册 / 张建超, 刘长娟编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5375-7803-5

I. ①老… II. ①张… ②刘… III. ①老年病—康复—护理—手册 IV. ①R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 151515 号

老年康复护理手册

张建超 刘长娟 编著

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 石家庄天荣印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 23
字 数 438 千字
版 次 2015 年 10 月第 1 版
2015 年 10 月第 1 次印刷
定 价 39.00 元

前 言

我国是较早进入老龄化社会的国家，随着医疗保健水平的不断提高和人口老龄化的加剧，需要照护的老年人越来越多，老年慢性病疾病谱的改变和“一体多病”“多脏器功能减退”的特点，对养老护理人员的综合技能要求也越来越高。为了指导养老护理人员在满足温饱和日常生活辅助的基础上，为老年人提供专业的基础护理、病情观察、基本救护和康复训练技能，使老年人能够得到安全、舒适的照护，我们编写了《老年康复护理手册》一书。

本书分基础知识和技能操作两大篇内容。第一篇基础知识，系统扼要的介绍了我国养老康复护理概述、职业道德、服务礼仪、心理护理、老年人护理方法、老年人健康保健、老年综合评估、安全卫生、环境保护等理论知识，重点介绍了老年综合征、家庭急救及危重病观察、中长期照护及临终关怀等内容，用一定篇幅介绍了生活照料、基础护理和康复护理知识要点。第二篇技能操作，重点编写了饮食照料、排泄照料、睡眠照料、清洁照料、用药照料、冷热应用、临终关怀、消毒防护、应急救护、体位转换和康复护理等养老护理人员必须掌握的技能操作和应掌握的知识点。

本书文字简洁，通俗易懂，是从事养老护理服务人员的必备书籍，对于医务工作者特别是临床护理人员同样具有帮助和借鉴作用。

本书由从事老年护理管理和经验丰富的临床护理人员编写，力求做到科学性、先进性、启发性、创新性和实用性相结合。由于水平有限，编写中难免有疏漏之处，敬请广大医务工作者和各位读者多提宝贵意见。

编 者

2015 年 5 月

目 录

第一篇 基础知识	(1)
第一章 概述	(3)
第一节 人体基本结构及其功能	(3)
第二节 老年人衰老表现	(5)
第三节 养老服务概述	(10)
第四节 养老体系建设	(12)
第二章 职业道德及服务礼仪	(16)
第一节 职业道德	(16)
第二节 职业守则	(19)
第三节 养老护理员工作须知	(21)
第四节 服务礼仪规范	(24)
第五节 个人防护知识	(26)
第三章 老年人心理护理	(35)
第一节 老年人心理改变	(35)
第二节 老年人心理护理	(38)
第三节 老年人心理疏导技巧	(40)
第四章 病情观察和护理记录	(45)
第一节 生命体征观察	(45)
第二节 老年人一般情况观察	(47)
第三节 老年人常见疾病护理	(52)
第四节 老年综合征护理	(67)
第五节 常见症状护理	(86)
第六节 常用护理记录表格	(100)
第五章 健康保健和老年综合评估	(110)
第一节 老年健康保健概述	(110)

第二节	老年保健常识·····	(114)
第三节	传染性疾病的预防·····	(126)
第四节	老年健康综合评估·····	(129)
第五节	常用评估工具·····	(133)
第六章	安全卫生、环境保护·····	(145)
第一节	安全防护基本规范·····	(145)
第二节	老年安全问题防范·····	(146)
第三节	卫生防护·····	(157)
第四节	消毒隔离·····	(161)
第七章	家庭急救及危重症观察护理·····	(169)
第一节	老年人家庭急救·····	(169)
第二节	危重症病情观察·····	(173)
第三节	危重症老年人的护理·····	(175)
第八章	中长期照护及临终关怀·····	(179)
第一节	中期照护·····	(179)
第二节	长期照护·····	(181)
第三节	临终关怀·····	(184)
第九章	生活照料知识·····	(189)
第一节	饮食照料·····	(189)
第二节	排泄照料·····	(197)
第三节	睡眠照料·····	(203)
第四节	体位照料·····	(210)
第十章	基础护理知识·····	(214)
第一节	给药护理·····	(214)
第二节	冷热应用·····	(221)
第十一章	康复护理知识·····	(225)
第一节	康复概述·····	(225)
第二节	康复护理基本方法·····	(227)
第三节	老年康乐活动·····	(231)
第二篇	技能操作·····	(235)
第一章	生活照料·····	(237)

第一节 饮食照料.....	(237)
第二节 排泄照料.....	(248)
第三节 睡眠照料.....	(263)
第四节 清洁照料.....	(267)
第二章 基础护理.....	(280)
第一节 用药照料.....	(280)
第二节 冷热应用.....	(290)
第三节 临终照料.....	(302)
第四节 消毒防护.....	(306)
第五节 应急救护.....	(313)
第六节 体位转换.....	(334)
第三章 康复护理.....	(341)
第一节 康乐活动.....	(341)
第二节 活动保护.....	(349)
第三节 功能锻炼.....	(352)

第一篇 基础知识

第一章 概述

伴随着人口老龄化进程的不断加快，老年人的需求以及老年人的健康问题已成为全球关注的热点问题之一。人到老年期生理功能降低，心理障碍增多，作为从事老年人服务工作的养老护理员，应该了解老年人的一些生理心理特点、老年人的护理特点、老年人常见病的护理以及老年人饮食及营养需求等方面的知识，这样在护理老年人时才会有针对性地提高护理服务质量。

第一节 人体基本结构及其功能

一、老年人定义

老年人的年龄划分各国标准不尽相同，欧美及工业发达国家按世界卫生组织（WHO）规定，65岁以上者为老年人。根据我国实际情况，中华医学会老年医学会于1982年规定，60岁以上者为老年人。

老年医学是研究人体衰老的原因、过程、机制、特征及老年人常见疾病的预防与治疗的科学，其最终目的是延缓衰老，保障老年人身心健康，提高老年人生命质量。老年医学包括基础医学、临床医学、预防保健医学、流行病学和社会医学等。

临床上易发生于老年人的疾病称之为老年病，主要研究老年人疾病的预防与治疗的科学称为老年病学。

二、人体基本结构及其功能

（一）人体基本结构

人体的基本结构包括细胞、人体组织、人体器官、人体系统。

1. **细胞** 人体结构的最基本单位是细胞。

2. **组织** 人体的组织分为四种：上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织。

3. **器官** 为了完成一定的生理功能，几种组织结合在一起构成了人体的器官。

4. **系统** 为了共同完成一定功能的组织和器官，又构成了人体系统。人体分为十大系统。

（二）人体各系统的基本结构和功能

1. **运动系统** 主要由骨、关节和骨髓三种器官组成。它们构成人体的轮廓，占人体体重的大部分。骨骼共有 206 块，肌肉 600 多块。其基本功能包括运动功能、支持功能和保护功能。

2. **呼吸系统** 主要由呼吸道和肺组成。包括鼻、咽、喉、气管、支气管等。呼吸是维持机体新陈代谢和其他功能活动所必需的基本生理过程，一旦呼吸停止，生命也将终止。

3. **循环系统** 即血液循环系统，由心脏、血液和血管组成。其功能包括心脏功能、体循环功能和肺循环功能。

（1）体循环：从左心室→主动脉→各级动脉→全身毛细血管→各级静脉→上下腔静脉→右心房→右心室。变动脉血为静脉血。

（2）肺循环：从右心室→肺动脉→肺各个毛细血管→肺静脉→左心房→左心室。变静脉血为动脉血。

4. **消化系统** 人体从外界摄取营养物质，进行消化和吸收的系统，由消化管和消化腺两部分组成。消化管是一条肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门等部分。其基本功能是食物的消化、吸收和排泄。

5. **泌尿系统** 由肾脏、输尿管、膀胱、尿道组成。肾脏左右各一，是泌尿器官。输尿管、膀胱、尿道为储尿和排尿器官。其功能是将人体在代谢过程中产生的废物和毒素通过尿的形式排出体外，以维持机体内环境的相对稳定。

6. **生殖系统** 人的生殖系统分为男性生殖系统和女性生殖系统。男性生殖系统包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺、阴囊、阴茎；女性生殖系统包括子宫、卵巢、输卵管、阴道、外生殖器。其功能是产生生殖细胞、繁衍新个体，分泌性激素以维持男女性征。

7. **内分泌系统** 由内分泌腺和分布于其他器官的内分泌细胞组成。人体主要的内分泌腺有脑垂体、松果体、甲状腺、甲状旁腺、胸腺、胰腺、肾上腺、性腺等。其基本功能是调节机体的物质代谢和体液平衡，以维持机体内环境的稳定，保证生命活动的正常运行。

8. **神经系统** 由脑、脊髓、周围神经组成。

脑可分为大脑、小脑、和脑干三部分。脑的主要功能为：控制身体活动，主观感觉和视觉，支配讲话能力和理解能力，传递进出脑部的信息，控制身体的平衡协调动作等作用。

脊髓是中枢神经最低级部分，主要功能一是感觉与运动的传导，使躯体、内脏与脑联系起来，二是完成某些基本的反射活动。

周围神经包括 12 对脑神经、31 对脊神经和植物性神经。植物性神经分为交

感神经和副交感神经。主要功能是调节内脏、心血管的运动及腺体的分泌，控制体内的物质代谢活动，保证各种生命活动的顺利进行。

9. 感觉系统 由感受器官及其附属器构成，根据感受器的部位和接受刺激的来源，分为外感受器、内感受器和本体感受器。其基本功能是接受刺激，并将刺激转为神经冲动。该冲动经过感觉神经和中枢神经系统的传导通路，传导至大脑皮层，从而产生相应的感觉。

10. 免疫系统 由免疫器官（骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结、扁桃体、阑尾等），免疫细胞（淋巴细胞等）以及免疫分子组成。其主要功能是具有防御功能、稳定功能、监护功能等。防御功能即能有效地抵御细菌、病毒对机体的入侵，使身体保持健康状态。稳定功能即能不断地清除机体衰老和死亡的细胞，促使新细胞再生。监护功能即能及时发现异常细胞，并及时清除，预防人体发生肿瘤。

第二节 老年人衰老表现

一、衰老的定义

衰老是从生殖成熟后就开始或加速的，可以预计的细胞、器官机能减退和形态改变的生物学过程。衰老具有累积性、普遍性、渐进性、内生性和危害性五大特征。衰老是生命过程中的一种必然现象。进入老年期后，衰老程度虽然存在明显的个体差异，但老化过程的一般规律、解剖生理的外在表现等是相同的。

二、组织器官的衰老表现

（一）运动系统的衰老表现

1. 骨骼 骨骼随年龄增长发生变化，中年以后，成熟骨单位逐渐减少，骨质中有机成分和蛋白质逐渐减少，这些变化显现为骨质疏松。骨质疏松已成为困扰老年人群的主要疾病，其发病率已经紧随糖尿病、老年痴呆，跃居老年疾病第三位。骨质疏松常见的症状和危害如下：

（1）疼痛。疼痛是骨质疏松最常见的症状，以腰背痛多见。疼痛沿脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时疼痛减轻，直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧，日间疼痛轻，夜间和清晨醒来时加重，弯腰、肌肉运动、咳嗽、大使用力时加重。

（2）身高降低。发生骨质疏松后，脊椎容易压缩变形，加上椎间盘萎缩变薄、脊柱弹性下降、变短、弯曲，形成驼背，使老年人身高降低。

（3）骨折。骨质疏松症最常见和最严重的并发症是骨折。即使是在不大的外力下，也可悄然发生腰椎压迫性骨折、桡骨远端骨折、股骨近端和股骨颈上端骨折。许多患者因此致残，给家庭和社会带来沉重的负担。

（4）呼吸功能下降。老年人发生胸椎压缩性骨折、腰椎压缩性骨折、脊椎后弯、胸廓畸形后，使肺活量和换气量明显降低，出现胸闷、气短、呼吸困难等

症状。

2. **肌肉** 随着年龄增长，骨骼肌逐渐萎缩，肌肉组织间脂肪、结缔组织及水分增多，使肌肉呈假性肥大，弹性下降，收缩力减弱，不但造成老年人手握力降低，背部肌无力，还很容易发生腰肌扭伤。

3. **关节** 关节发生衰老性退化，主要表现为关节软骨磨损、弹性降低、关节面粗糙凹凸不平、关节周围组织纤维化、关节囊硬化、关节灵活性降低，好发骨关节病。骨关节病可发生于全身各个关节，尤其以膝关节、髋关节、脊柱、手指关节最多见，主要症状是有不同程度的疼痛，其疼痛的特点是：活动时明显，活动后减轻，负重和活动过多时又会加重。

（二）呼吸系统衰老表现

1. **鼻** 老年人鼻腔黏膜变薄，腺体萎缩，分泌减少，对气流的加温和过滤功能降低，使呼吸通道的整体防御能力下降。

2. **气管和支气管** 随年龄增长，气管及支气管管壁黏膜发生萎缩和退化，使黏膜的纤毛功能降低，保护性咳嗽反射的敏感性降低，小气道分泌物增多，黏度增大，造成细小支气管分泌物滞留，利于细菌、病毒繁殖，常反复发生呼吸道感染。

3. **肺** 肺的衰老表现在肺组织中肺泡总数减少，肺泡壁变薄，肺泡弹性纤维变性，使肺泡扩张，肺泡内气体滞留，形成肺气肿。还表现在肺毛细血管数目减少，肺血流阻力增加，导致肺的换气能力降低，这些变化让老年人呼吸频率增快，出现呼吸急促，体力活动增大时更为明显。

4. **胸廓** 衰老使脊柱、胸骨、肋骨和肋间肌都会发生钙化变硬，造成脊柱后凸，胸骨前凸，形成桶状胸，导致胸廓和肺的扩张受限，呼吸动度减弱，肺活量降低，咳嗽能力下降、痰液排出不畅，另外伴有全身免疫力下降，老年人容易发生气管和肺部的炎症，甚至引发肺源性心脏病，严重威胁健康和生命。

（三）循环系统衰老表现

1. **心脏** 衰老使老年人心肌顺应性降低，心输出量储备能力下降，心脏代偿功能减弱，耐受负荷的能力降低，突然过重的心脏负荷，很容易引起心力衰竭。

心肌和心脏瓣膜出现退行性改变，心脏窦房结功能降低，使心肌自律性和传导性降低，容易发生心律失常，如房性早搏、室性早搏、心房纤颤等。

2. **血管** 血管的衰老表现为血管硬化。冠状动脉硬化使冠状动脉管腔变窄，发生冠心病。大动脉管壁硬化，弹性减退，使老年人收缩压增高，若同时伴有小动脉硬化，舒张压也会增高。无论收缩压增高还是舒张压增高都是高血压病的表现。

血管的衰老还表现为静脉血管壁弹性减退,使血液反流缓慢,导致老年人容易发生静脉淤血,表现为皮下淤血、痔疮、下肢水肿、血栓等。

(四) 消化系统衰老表现

1. **口腔** 老年人牙齿松动甚至脱落,骨骼的结构和咀嚼肌退化,导致咀嚼功能减弱,食物不易嚼烂,出现吞咽困难。舌上味蕾减少、萎缩,造成味觉减退,食之无味。

唾液腺萎缩,分泌唾液的能力下降,造成口干。很多老年人因此在食物的选择上受到限制,只能进软食、精食,结果造成相应的营养素缺乏。

2. **食管和胃** 由于消化道平滑肌萎缩,导致胃的运动和紧张性减弱,老年人食管和胃输送食物的功能均下降。食物在胃内停留时间延长,易发酵产气导致腹胀。胃的黏液细胞分泌减少,使胃的屏障保护能力下降,胃黏膜很容易受到胃酸和胃蛋白酶的侵蚀,导致胃黏膜发生糜烂、溃疡、出血。胃的腺细胞分泌减少,使胃的蛋白消化作用和胃酸的灭菌作用均降低,易发生胃肠炎症。

3. **小肠** 小肠上皮细胞减少,肠壁黏膜萎缩,各种消化酶分泌减少,老年人易发生吸收功能不良。吸收功能不良主要表现在小肠对木糖、钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₁₂、维生素 A、胡萝卜素、叶酸以及脂肪的吸收减少。

4. **大肠** 随着年龄增长,结肠的蠕动逐渐减弱,对扩张的感觉不敏感,对内容物的压力感觉降低,导致食物残渣在肠道内停留时间延长,老年人常出现排便无力或便秘。

5. **肝脏** 肝脏发生增龄性缩小,肝血流量也减少。血流量的减少使肝脏吸收营养、代谢和清除毒素的能力也相应减退。所以老年人的饮食和服药要严格控制,过量会发生代谢紊乱或中毒。

6. **胆囊** 胆囊收缩功能减弱,胆汁在胆囊内过度浓缩,使胆固醇沉积,易引起胆石症和胆囊炎。

7. **胰腺** 老年人胰腺细胞萎缩,胰岛细胞变性,如果胰岛素分泌减少,影响血液中葡萄糖的分解利用,易发生糖尿病。

(五) 泌尿系统衰老表现

1. **肾脏** 由于肾小动脉硬化,肾血流量减少,肾单位减少,肾萎缩,导致肾小球滤过率、肾小管和集合管的重吸收降低,使老年人容易发生脱水和电解质紊乱,以致影响心脏功能,导致心力衰竭。并且,肾脏对尿的浓缩能力也减退,所以老年人易出现多尿、夜尿增多等症状。

2. **膀胱** 由于膀胱肌萎缩、变薄、尿道纤维组织增生变硬,括约肌萎缩,膀胱容量减少及神经调控功能的改变,老年人膀胱常发生不自主收缩,出现尿急、尿频、尿失禁等现象。

3. **尿道** 由于尿道肌肉萎缩、变硬，出现排尿无力，尿流变细。由于尿道括约肌松弛，缺乏随意控制，出现尿急、尿失禁。男性老年人伴前列腺肥大，还会出现排尿淋漓不断，或者排尿困难，甚至尿潴留。尿潴留是泌尿道感染的重要因素。女性老年人因为尿道短而括约肌收缩不良，容易发生尿失禁和尿路感染。

(六) 生殖系统衰老表现

1. **女性** 从壮年期到老年期之间有一个过渡期称为更年期。女性更年期在45~50岁，此期间会有一系列生理功能改变，如头晕、耳鸣、眼花、失眠、焦虑、易激动、记忆力减退、心悸、出汗、血压波动、肥胖、关节肌肉疼痛等表现。

2. **男性** 男性在55~65岁进入更年期，会发生头晕、耳鸣、眼花、失眠、记忆力减退、心悸、出汗、血压波动、肥胖、关节肌肉疼痛等表现，但是症状没有女性明显。

(七) 内分泌系统衰老表现

1. **脑垂体** 衰老使脑垂体实质细胞减少、结缔组织增生，对甲状腺、肾上腺、性腺的负反馈受体敏感性降低。

2. **甲状腺** 衰老使甲状腺功能减退，甲状腺素合成分泌减少，导致机体的整体基础代谢率下降，使老年人常出现便秘、倦怠、怕冷、心跳缓慢、皮肤干燥等症状，还会使血中胆固醇含量增高，加重动脉硬化。

3. **甲状旁腺** 衰老使甲状旁腺素分泌减少，引起血钙降低，影响骨的代谢，让老年人易发生骨质疏松症。

4. **胸腺** 胸腺衰老使老年人免疫功能降低，容易患自身免疫性疾病，如甲状腺功能亢进、糖尿病、重症肌无力、慢性溃疡性结肠炎、恶性贫血伴慢性萎缩性胃炎、肺出血、肾炎综合征、多发性脑脊髓硬化症、系统性红斑狼疮、口眼干燥综合征、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、硬皮病等。

5. **肾上腺** 随着年龄增长，肾上腺皮质激素的分泌逐渐减少，使老年人对有害刺激的应激能力减弱，对细菌毒素的耐受能力下降，一旦发生外伤或感染，机体的抗炎、抗毒、抗休克的能力降低。

6. **胰腺** 随着年龄增长，胰岛 β -细胞功能降低，胰岛素分泌减少，造成老年人葡萄糖耐量降低，血糖水平增高，易发生糖尿病，还能引起脂肪代谢紊乱，出现血脂升高，动脉硬化，引起心血管系统严重病变。

7. **性腺** 男性的睾丸、女性的卵巢的衰老使老年人丧失生育能力，出现更年期综合征。男性老年人还会伴有前列腺肥大或增生；女性老年人易发生骨质疏松，冠心病的发病率也明显增高。

(八) 神经系统衰老表现

1. **大脑** 大脑和其他器官一样，随着年龄增加而发生退行性变化。脑老化