

JIATING HULI JISHU ZHINAN JIATING HULI JISHU ZHINAN

家庭护理



技术指南

主编 耿莉华 王国权



科学技术文献出版社

家庭护理技术指南

主 编 耿莉华 王国权

编 者 (按姓氏笔画为序)

范 静 耿莉华 郭庆玲

侯彩妍 李加宁 李素平

宋雁宾 王国权 万 红

翟红岩 周染云

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭护理技术指南/耿莉华,王国权主编. -北京:科学技术文献出版社,2006.4

ISBN 7-5023-5230-9

I. 家… II. ①耿… ②王… III. 家庭-护理-指南 IV. R473.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005347 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李卫东

责 任 编 辑 唐 玲

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 204 千

印 张 8.375

印 数 1~6000 册

定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书共分为 3 个部分,第 1 部分为基础的家庭护理技术,第 2 部分为专业性较强的家庭护理技术,第 3 部分是偏瘫病人以及骨科病人的家庭护理技术。本书共含家庭护理操作技术 121 项,每项技术都从人体生理特点、操作的依据以及目的、要领、原则、方法等方面叙述,科学性较强。

本书不仅可作为家庭护理病人的指南,又可作为自我护理的科普读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。

前 言

很多病人患病不能到医院诊治,有的虽到医院就诊,住院治疗后回到家中康复,可是在家中却因护理技术不当而造成难以弥补的损失,如小儿发热不懂测温,患儿的体温过高而引起高热惊厥;骨折医治后未注意保持其功能位,骨折虽然痊愈,但不能恢复其功能等等。这些遗憾促使我们编写家庭护理技术指南一书,我们的初衷是使全民都掌握一些必要的家庭护理技术。

本书共分为3个部分,第1部分为基础的家庭护理技术,主要为体温、脉搏、呼吸和血压的测量,病人的清洁护理、饮食护理,病人的卧位与安全,如何移动病人等。这部分共含家庭所需的护理技术70项,每项护理技术都叙述得非常详尽,既有传统的使用方法,还有较为现代的方法,如体温的测量方法中不但介绍了口腔、腋下和直肠测量方法,还介绍了4种体温计的应用,分别是水银体温计、电脑数字式体温计、可弃式体温计和感温胶片,读了这些内容不但使你掌握了体温测量的护理技术,而且会使你耳目一新。第2部分为专业性较强的家庭护理技术,分别为协助病人活动、功能锻炼和冷热疗法,其中包含家庭护理技术24项,此部分的特点是观念新、方法具体、科学性较强,如在运动障碍的被动运动法中各个关节被动活动度的范围,对每个关节的内旋、外旋、伸展、屈曲、水平内收和内收等具体的范围描

述都非常精确,并配有图解。虽然每项护理技术都有一定的难度,但只要你仔细阅读即可掌握,无论是自我护理,还是护理他人,都会运用自如,准确无误。第3部分是偏瘫病人以及骨科病人的家庭护理技术,这部分家庭护理技术专科性较强,其中包括家庭护理技术21项,每项护理技术都针对性较强,如偏瘫病人的卧位中向患侧、健侧和仰卧位的方法,被动和主动向健侧和向患侧翻身的方法等,其时间、步骤清晰具体。第4部分是家庭护理预防感染方法,掌握了此部分内容,不但使病人免受感染,而且对自己也会起到保护的作用。

本书紧紧围绕家庭所需的护理技术,共含家庭护理操作技术121项,既有传统的方法,又注意跟上时代的节拍。每项技术都从人体生理特点、操作的依据以及目的、要领、原则、方法等方面叙述,科学性较强;几乎每项操作都配有图解,图文并茂、浅显易懂,具有小学以上文化水平者均可阅读并掌握。

每个人都经历过疾病,每个家庭都可能有人需要照料,无论是自我护理,还是护理与照料他人,都需要掌握一定的护理技术,此书不但可作为家庭护理病人的指南,又可作为自我护理的科普读物。

目 录

第一章 体温、脉搏、呼吸和血压的观察及测量	(1)
第一节 体温的观察及测量	(1)
第二节 脉搏的观察及测量	(15)
第三节 呼吸的观察及测量	(23)
第四节 血压的观察及测量	(28)
第二章 病人的清洁护理	(42)
第一节 口腔的护理	(42)
第二节 头发的护理	(48)
第三节 皮肤的清洁与护理	(57)
第四节 褥疮的预防	(79)
第五节 床单位整理及卧床病人更换床单	(84)
第三章 病人饮食的护理	(90)
第一节 协助病人用餐法	(90)
第二节 协助病人灌食法	(93)
第四章 病人的卧位与安全	(104)
第一节 各种卧位	(104)
第二节 保护具的应用	(113)
第五章 移动病人	(120)

第一节 人体力学与家庭护理的关系	(120)
第二节 帮助病人更换卧位与移动法	(132)
第三节 病人运送法	(140)
第六章 协助病人活动与功能锻炼	(148)
第一节 活动能力下降对身体的影响及措施	(148)
第二节 助行器的使用法	(153)
第三节 运动障碍的被动运动法	(166)
第四节 按摩法	(182)
第七章 协助病人冷热疗法	(189)
第一节 冷热疗法的应用	(189)
第二节 协助病人冷热疗法	(201)
第八章 偏瘫病人的护理技术	(218)
第一节 偏瘫病人的卧位	(218)
第二节 偏瘫病人的功能训练	(221)
第九章 骨科病人的护理要点	(233)
第一节 预防骨科病人关节畸形	(233)
第二节 骨科病人家庭护理要点	(241)
第十章 家庭护理预防感染的方法	(252)
第一节 洗手	(252)
第二节 消毒灭菌的种类和方法	(256)

第一章 体温、脉搏、呼吸和 血压的观察及测量

体温、脉搏、呼吸与血压可反映出身体的异常。学会其测量方法可以及时了解人体情况的变化、对治疗的反应,特别是能及时发现病人是否发生了危及生命的情况。本章将阐述体温、脉搏、呼吸和血压的观察及测量方法。

第一节 体温的观察及测量

人的体温是恒定的,一旦身体发生问题,体温恒定的功能失去了平衡,即可能出现异常。通过体温的观察可了解人的病情及变化。本节将对正常的体温、影响体温的因素、体温计的种类、体温测量的方法和体温计的清洁消毒方法进行叙述。

一、正常的体温

使用体温计来测量体温,一般分为 2 种计量温度的

单位:摄氏(℃)和华氏(°F)。一般多用摄氏单位来表示。

下丘脑位于头部,统一调解身体产热与散热的平衡,体温才可维持恒定。然而受到诸多因素的影响,体温会有些变化。

测量体温最常选择的部位是腋下、口腔、直肠。正常腋下温度是 36.5℃、口腔温度为 37℃、直肠温度为 37.5℃。成人体温正常范围如表 1-1 所示。

表 1-1 成人体温正常范围

测量部位	正常范围
口腔	36.5~37.5℃ (97.7~99.5°F)
腋下	36.0~37.0℃ (96.8~96.6°F)
直肠	37.0~38.1℃ (98.6~100.6°F)

摄氏与华氏换算公式如下:

摄氏度数 = (华氏度数 - 32) × 5/9

华氏度数 = 摄氏度数 × 9/5 + 32

二、影响体温的因素

(一)年龄与性别

1. 新生儿及婴幼儿 新生儿及婴幼儿的体温调节中枢还没有发育完全,易受环境的冷热及活动度的影响,所

以体温不太稳定,因此照顾婴幼儿时,须特别注意环境温度的变化,适当地增减衣服和被子。婴儿因过度地包裹,加之环境温度过高而至高热的例子屡见不鲜。老年人因皮下脂肪减少,血液循环变慢,活动量少等使体温偏低,所以应注意保暖。

2. 性别 女性的皮下脂肪层较男性为厚,故相同年龄与体型的男女相比较,女性的体温比男性略高。

(二)每日时间的差异

正常人的体温在一天当中有 $0.5 \sim 1^{\circ}\text{C}$ 之间的变化。白天活动多,肌肉活动增加;而夜里睡眠期间肌肉活动少,产热也减少,因此白天的体温比夜间体温略高一些。一般而言,午夜至清晨 6 时之间体温最低,而傍晚 4 时至晚上 8 时之间体温最高。

(三)活动与饮食

1. 活动 运动与活动可促使代谢率增加,产生较多的热,而使体温增高。

2. 饮食 营养不良与禁食的患者可能因缺乏能量而使体温下降。另外进食较热或较冷的食物或饮料,也会暂时影响口腔的温度。

(四)疾病、情绪与激素的影响

1. 疾病 外伤、过敏反应、恶性肿瘤、细菌或病毒感

染等均可导致体温升高。

2. 情绪 恐惧、愤怒、紧张等可能造成身心巨大的压力,因而改变体内生理反应,对体温有一定的影响。

3. 激素 内分泌疾病也会影响体温,例如甲状腺功能亢进会使体温上升。正常女性月经周期会使体温有少许变化,排卵前体温偏低;排卵后因黄体激素增加,使体温立即上升 $0.3 \sim 0.6^{\circ}\text{C}$; 月经来临之前,体温下降。行经期女性体温的变化,受体内激素浓度的影响而呈周期性的变化。

(五)环境与部位

1. 环境的温度 天气炎热或室内温度高时,可能会使体温升高,若加上湿度过高,会减低人体散热的能力,使汗液蒸发较慢,影响了人体调节体温的能力。天冷加之衣着单薄或被子盖得不足,达不到保暖时会使体温偏低。

2. 部位 身体内部组织因血流量较丰富,所以温度较高;体表的构造,如耳垂、手脚等处温度较低。一般直肠温度最高,口腔温度次之,腋下温度最低。

三、体温计的种类

体温计为测试体温的工具,可分为 4 种:水银体温

计、电脑数字体温计、可弃式化学体温计和感温胶片。

(一)水银体温计

水银体温计又称为玻璃体温计,是一种传统的体温计,临床家庭最常使用。它是一支中空的玻璃管,其球端充填着水银,当体温计受体热的影响,球端的水银则膨胀而上升,玻璃管上有数字,水银上升至与体温相当的温度即不再上升,遇冷也不会下降。水银体温计有3种,即口表、腋表及肛表(图 1-1)。

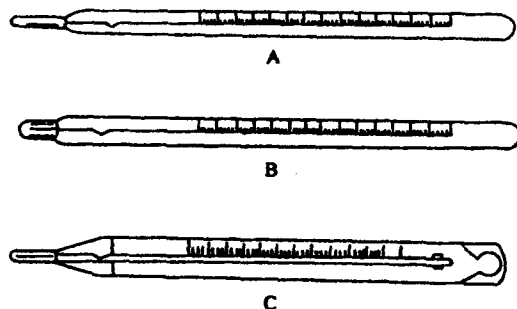
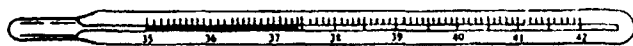


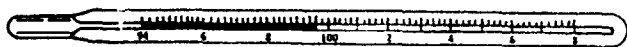
图 1-1 汞柱式体温计(A.口表、B.肛表、C.腋表)

口表和肛表的玻璃管似三棱镜状,腋表的玻璃管呈扁平状。玻璃管的一端为贮汞水银槽,口表和腋表的贮汞槽较细长,肛表的贮汞槽较粗短。玻璃摄氏体温计的刻度为 $35.0 \sim 42.0^{\circ}\text{C}$ (图 1-2A),每一度之间分为 10 个小格,在 0.5°C 和 1.0°C 的刻度处用较粗长的线标记;在

37.0 ℃ 刻度处以红线标记。华氏体温计刻度为 92 ~ 106 ℉, 每 2 ℉ 下之间分为 10 小格(图 1-2B)。



A. 摄氏体温计, 显示体温为 37.4℃



B. 华氏体温计, 显示体温为 99.6 ℉

图 1-2 水银体温计显示体温值

(二) 电脑数字式体温计

采用电子感温探头测量体温, 所测温度值由数字显示器显示, 用法简便, 适合家庭或个人卫生保健备用(图 1-3)。



图 1-3 电脑数字式体温计

测温时, 开启电源键, 经体温计自动校准, 显示器出现“L ℃”符号, 将探头置于测温部位(酌情选择口腔、腋下或肛门部位), 当电子蜂鸣器发出蜂鸣音, 再持续 3 秒后, 即可读取所显示的体温值。测温后, 用消毒剂擦拭体温计。

(三) 可弃式化学体温计

此体温计内有若干化学单位(图 1-4), 在 45 秒内能

按特定的温度改变体温表上点状颜色。当颜色点从白色变成绿色或蓝色时,即为所测的体温(图 1-5)。体温计用后即丢弃,无交叉感染及污染的危险。

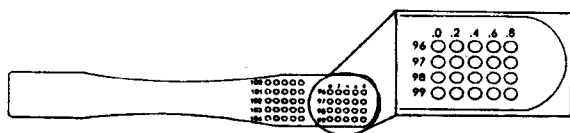


图 1-4 可弃式化学体温计部分放大图

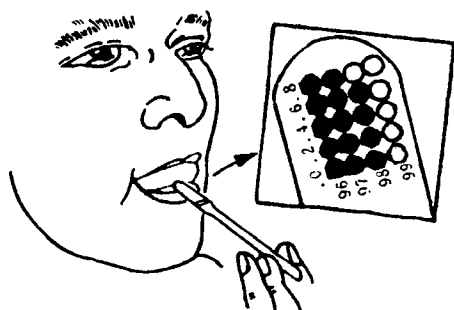


图 1-5 可弃式化学体温计测量方法

(四)感温胶片

此种感温胶片需紧贴于前额 15 秒以上,也是用后即弃,不需消毒。胶片上有数字的黑带,可随体温而改变颜色,但只能指示体温是正常或发热,而不能测得确切的度数。若体温正常时,会出现绿色。

四、体温测量的方法(水银体温计)

(一)步骤

测量前检查体温计有无破损及汞柱是否在 35.0°C 以下,向病人解释以取得合作。根据病人情况选择测量体温的方法。

1. 口腔测温法

(1)一手持体温计的干端,另一手取酒精棉球自口表头端往干端环行方法擦拭。再以同一方法取清水棉球擦拭一次。

(2)将口表汞端斜放于舌下[即舌系带两侧的舌下热袋(图 1-6),该处温度较其他部位高],让病人闭嘴用鼻呼吸(图 1-7),切勿说话,勿用牙咬体温计。

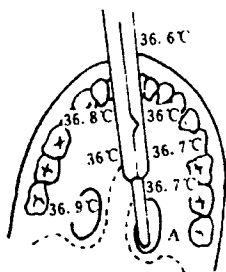


图 1-6 热袋

A 为热袋

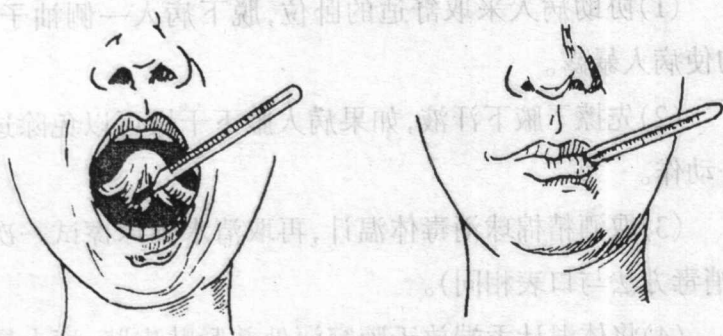


图 1-7 口腔测温法

(3)3~5 分钟后握住干端取出体温计,用消毒液纱布或卫生纸擦净,擦拭时应由清洁区到污染区(从干端到汞端)。

(4)将表与眼睛齐高,转动体温计以便阅读度数。

(5)用酒精棉球自干端朝向水银端环形擦拭,勿用同一酒精棉球重复擦拭,应另取一个清洁棉球擦拭。口表若太脏可将其置于水龙头下冲洗,冲洗时水银端应朝下。

(6)冲洗干净后,用卫生纸自干端往水银端擦干,再以酒精棉球消毒。

(7)将口表水银柱甩至 35°C 以下(未消毒不要甩体温计,防止气溶胶的产生)并放回原处。若集体使用可将体温计浸入消毒液容器中集中消毒。

(8)记录体温值,如有异常应及时处理。

2. 腋下测温法