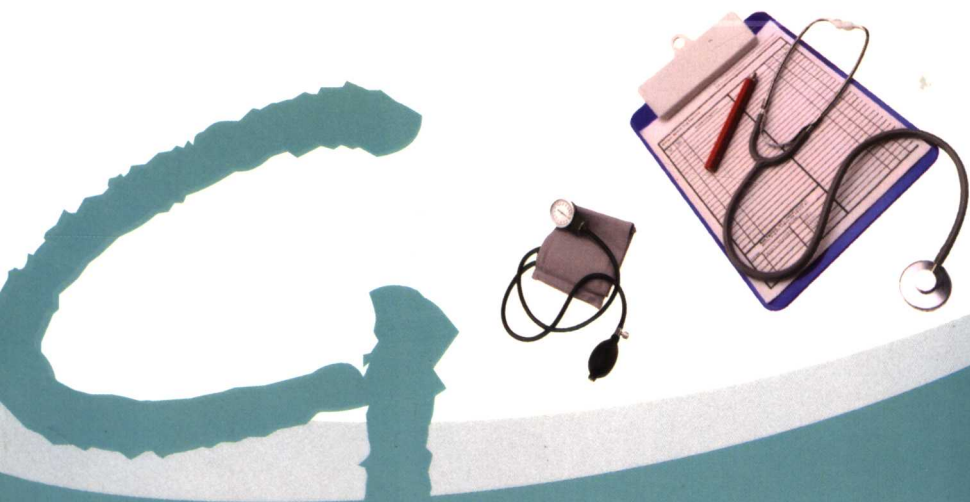


◎ 侯晓霞 编著

老年常见病预防与护理



LaoNian ChangJianBing YuFang Yu HuLi



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

老年常见病预防 与护理

侯晓霞 编著

经济管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年常见病预防与护理/侯晓霞编著. —北京: 经济管理出版社, 2006

ISBN 7-80207-597-1

I. 老... II. 侯... III. ①老年病: 常见病—预防 (卫生) ②老年病: 常见病—护理 IV. ① R592.01 ② R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 067674 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京国马印刷厂

经销: 新华书店

策划编辑: 王光艳

技术编辑: 杨 玲

责任编辑: 湛 晴

责任校对: 郭红生

850mm × 1168mm/32

14.75 印张

319 千字

2006 年 6 月第 1 版

2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

定价: 24.00 元

书号: ISBN7-80207-597-1/F·513

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974

邮编: 100836

前 言

为了更好地满足和适应现代养老护理工作的专业化、职业化、规范化的特点，满足老年人对健康的需求，按照高职高专老年护理专业人才培养模式，紧紧围绕高职培养目标和养老行业对人才的需求，作者编写了《老年常见病预防与护理》一书。本书为我国第一本正式出版的老年疾病预防与护理教材。本教材参考大量国内、外相关的参考资料，精选教学内容，详细阐述了老年人各系统常见疾病的预防和护理，侧重解决临床护理中的实际问题，并从老年人的生理、心理及生活方面进行健康指导，在内容上努力做到具有先进性、科学性、启发性、适用性，反映当今老年护理的新进展。在教材的编写中，坚持以基本知识、基本技能、基本理论为原则，从专业培养目标出发，融传授知识、培养能力、提高素质为一体。在文字上，力求做到言简意赅、定义准确、概念清楚、结构严谨。

本书的绪论部分主要介绍了老年护理中的几个基本概念及主要内容，第一章介绍了在老年护理中经常遇到的基本护理知识与技术，第二章介绍了老年常见病症的（如发热、咳嗽、咳痰等）护理及损伤（如褥疮、创伤等）的急救护理，第三章至第十章分别介绍了老年各系统常见病的预防与护理，在这里有些护理技术和症状的护理知识前面相关章节已具体介绍，只点到为止，不作具体展开叙述，学生在学习过程中应注意把前后的知识有机地联系起来。在每一章的后面，均有思考练习或案例分析，以检查学生们对知识的掌握及运用能力。本教材理论教学约120~150学时，供各院校参考。

本书主要适用于高职高专及其他高等院校老年护理专业作教材使用；在编写过程中，作者参考中华人民共和国劳动和社会保障部制定的《养老护理员》的职业标准，所以可作为国家养老护理员资格培训教材；本书语言通俗易懂，也可作为老年人预防疾病的健康保健用书。

本书在编写过程中得到编者所在学校领导的大力支持和帮助，在此谨表诚挚的谢意。创伤急救护理部分由辽宁中医研究院关力主治医师参与编写。

本书中引用了许多作者的文献，由于篇幅有限，仅列出了主要参考文献，我真诚地向各位作者表示

感谢，并请各位作者见谅。限于编者的能力和水平，难免出现错误和疏漏之处，恳请使用本教材的师生和护理界同仁们给予指正。

侯晓霞

2005 年 6 月 26 日

绪 论

现代护理理论认为，人的健康与其生活方式和行为方式密切相关，人的心理状态、精神状态、社会状况和文化程度对患者病情的恢复起着重要的影响作用。因此，护理除了包括各项技术性操作，还应从患者身心、社会文化出发来全面地考虑患者健康问题，充分地发挥护理人员的主动性和知识能力，为患者提供高质量护理服务，使护理学科得以快速发展。随着人民生活水平不断提高，老年人群逐年增多，人们对卫生保健提出了更高的要求，促进了护理专业的进一步发展，现代护理进入了一个以人的健康为中心的新模式，护理服务的对象不单纯是患者，还包括健康人，特别是老年人群。

一、老化

人类都要经过生长发育、成熟、衰老及死亡过程。随着年龄的增长，人体结构和生理机能会逐渐发生一系列的变化。老化则存在于人的整个生命的过程中。老化，是指机体随着年龄的增长而产生的一系列的进行性、全身性功能和结构上的退行性变化，引起机体对内外环境适应能力逐渐减退的现象。老化是所有生物种类在生命延续过程中的一种生命

现象,是人体必然经历的过程。在整个生命过程中都可能发生老化现象。

人类的生长发育在 20~25 岁达到成熟,个别器官在 30 岁左右成熟。30 岁以后出现老化,开始时速度较慢,60~65 岁老化速度加快,老年期是老化速度最快的时期。老化速度个体差异较大,这种差异与遗传、营养、职业、生活方式、体育锻炼、文化程度、心理状态、环境因素和社会因素等有关,其中遗传性因素可能起决定性作用。同一个体不同系统各器官间的老化速度也不同步,一般简单功能的器官如心脏、肾脏等老化的速度较慢,而复杂功能的器官如脑老化速度较快。

1. 老化的分类

老化可分为正常老化和异常老化。正常老化又称生理性老化,是指机体在生长过程中随着年龄的增长而发生的生理性退行性变化,是符合自然规律的。异常老化又称病理性老化,是指在生理老化的基础上,由于患有某些疾病或受营养不良的影响而引起的老化过程。

2. 老化过程的特点

(1) 累积性。老化是一个漫长的过程,是机体结构和功能上的一些微小变化长期积累的结果。

(2) 普遍性。几乎所有的生物都有老化的过程,是同种生物在大致相同的时间范围内都可表现出来的现象。

(3) 渐进性。老化是一个持续渐进的演变过程且逐步加重,而非跳跃式发展,往往在不知不觉中出现了老化的征象,一旦表现出来,不可逆转。

(4) 内生性。老化源于生物本身固有的特性,同一物

种所表现出来的老化征象相同, 环境因素能影响老化的进程, 加速或延缓老化, 但不能阻止老化。

(5) 危害性。老化的过程是机体的结构和功能衰退的过程, 往往对机体生存不利, 容易使机体感染疾病, 最终导致死亡。

二、老年

老年是人的生命周期中最后一个阶段。但是“老”的生理年龄是很难确定的。

老年是个概括性的含义, 因此很难准确界定个体进入老年的时间。为科学研究与医疗护理工作的方便, 常以大多数人的变化规律为标准。联合国在进行人口统计时以 65 岁作为老年起点, 而研究老龄问题时, 特别是包括发展中国家的老龄问题时, 多采用 60 岁为老年起点。世界卫生组织 (WHO) 对老年人的年龄划分使用两个标准: 在发达国家将 65 岁以上的人群定为老年人; 发展中国家则将 60 岁以上的人群定为老年人。

联合国卫生组织根据现代人心理、生理结构上的变化将人的年龄界限又做了新的划分: 44 岁以下为青年人; 45 ~ 59 岁为中年人; 60 ~ 74 岁为年轻老年人; 75 ~ 89 岁为老年人; 90 岁以上为长寿老年人。

我国中华医学会老年学会于 1982 年建议: 我国以 60 岁为老年起点。老年分期为: 45 ~ 59 岁为老年前期; 60 ~ 89 岁为老年期; 90 岁以上为长寿期。

每天活动消耗能量在 4180kJ (1000kcal) 有助于促进血液循环, 促进新陈代谢, 保持充沛的精力, 增强机体防病抗

病能力，对老年人的健康有促进作用。由于家务劳动的低能量消耗，家务劳动不能完全取代体育锻炼，因此，老年人应适当参加一些体育活动，以达到强身健体的目的。美国疾病预防控制中心专家声称：投资1美元，鼓励适当运动，可以节约3.2美元的医药费。由此可见，运动对于维持老年人的健康，对个人、家庭、社会都有重要的意义。

三、老年护理

老年护理的职能包括促进老年人健康，预防疾病，恢复健康和减轻患者痛苦。老年护理的工作内容除了医疗护理，还包括对老年人的心理护理、健康宣教、沟通交流、组织管理、教育科研等。

老年护理学是一门跨学科、多领域，同时又具有其独特性的综合性学科，是以老年人群为服务对象，研究诊断和处理老年人现存的和潜在的健康问题，为老年人提供护理服务的过程。重视老年护理的研究，为老年人提供标准化、专业化、普及化和优质化的护理服务是老年护理主要的任务。

1. 老年护理的独特方法

老年护理经过多年的发展，建立了一些独特的工作方法，主要表现在以下几个方面：

(1) 观念转变。以往的观点认为对老年人的照顾不需要特殊的知识、技能，在老人院等场所从事护理工作，常被认为不是真正的护理工作。老年护理的发展会逐步引导人们转变观念，重新认识老年护理的特殊性及专业性。

(2) 护理人员角色功能的转变。老年人群在目前人口结构中所占的比例越来越大，老年人的需求也会有所不同，

护理人员要了解老年人的特点,针对老年人的生理变化与老年病的特点,提供支持和帮助,要尽量增强老年人的自我照顾能力,维持其最佳的功能状态,提高生活质量。服务对象由过去的老年人群扩展为老年人及其主要照顾者,还要承担主要照顾者的咨询和健康教育工作。

(3) 学科间的合作加强。护理人员除了自身的专业工作之外,与其他专业人员的关系越来越密切。因为老年人群的服务不仅停留在医院及家庭里,还要涉及社会多个部门,如精神心理咨询、社会服务保障、康复治疗等部门。虽然促进老年人健康是全社会的责任,但对于护理人员的责任是首当其冲的。只有护理才能全面关注老年人的各种需求,从基础知识到操作技能都会越来越一致地处理老年问题。由于老年人健康的议题变得越来越复杂,没有任何一个单独的学科有能力去提供老年人群所需要的全部知识和服务,而老年护理要想发展它的独特之处,就要与其他学科合作。

2. 老年护理新的目标

由于老年人多患慢性疾病且病程长,难以完全康复,医疗护理的重点在于有效处理老年人在患病过程中的健康问题,而并非治愈疾病。因此,针对老年人应有新的护理目标:

(1) 增强自我照顾能力。面对老年人的健康状况和需求,制定确实可行的、合理的护理计划,并利用老年人自身的资源,以健康教育为主要干预手段,巩固和强化自我护理、自我照顾能力,提高生活质量。

(2) 防止病情恶化及延缓衰老。根据老年人的生理特点和患病特点,病况将会逐渐恶化,因此要强调医疗护理措

施的重要性，并有预见性估计可能发生的问题，采取积极有效的治疗护理措施，预防并发症的发生，延缓病情恶化及衰老。

(3) 支持濒死患者并保持舒适及尊严。当老年人健康状况逐渐衰退时，护理人员应为老年人提供更多的支持，如身体、心理、社会方面的支持，帮助他们减轻或缓解疼痛、保存精力、增加舒适感、满足基本的生活需要。

(4) 提高生活质量。评估老年人的生理、心理及社会支持方面需求及生活满意度，提供一些实现这些需要的帮助，协助老年人参与各种活动，促进生活质量的提高。

目 录

第一章 基本护理知识与技术	(1)
第一节 一般消毒知识	(1)
第二节 意识障碍病人的观察	(7)
第三节 体温、脉搏、呼吸和血压的测量与 观察	(10)
第四节 蒸汽吸入疗法的应用	(17)
第五节 冷、热疗法的应用	(19)
第六节 检验标本的观察及收集法	(24)
第七节 吸氧技术	(29)
第八节 吸痰技术	(31)
第九节 老年人的安全用药	(32)
第十节 心肺复苏	(40)
第十一节 老年人所患疾病的特征	(45)
第十二节 临终关怀与料理	(51)
思考与训练	(55)
第二章 老年常见病症的护理知识	(58)
第一节 内科常见病症的护理	(58)
第二节 皮肤及外科常见病症的护理	(73)
第三节 创伤急救技术	(83)
思考与训练	(90)

第三章 呼吸系统老年常见病的预防与护理	(92)
第一节 急性上呼吸道感染及急性气管—支 气管炎	(92)
第二节 慢性支气管炎	(99)
第三节 支气管哮喘	(105)
第四节 阻塞性肺气肿	(113)
第五节 肺炎	(117)
第六节 肺结核	(124)
第七节 肺癌	(136)
第八节 呼吸衰竭	(142)
思考与训练	(148)
第四章 循环系统老年常见病的预防与护理	(151)
第一节 老年性高血压	(151)
第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	(162)
第三节 心律失常	(174)
第四节 心力衰竭	(185)
第五节 老年心瓣膜病	(192)
第六节 慢性肺原性心脏病	(199)
思考与训练	(205)
第五章 神经精神系统老年常见病的预防与护理 ...	(210)
第一节 急性脑血管病	(210)
第二节 老年性痴呆	(222)
第三节 帕金森病	(232)
第四节 癫痫	(237)
思考与训练	(244)

第六章 消化系统老年常见病的预防与护理	(246)
第一节 消化性溃疡	(246)
第二节 慢性胃炎	(253)
第三节 胃癌	(258)
第四节 乙型肝炎	(264)
第五节 肝硬化	(270)
第六节 原发性肝癌	(277)
第七节 老年胆石症	(283)
第八节 便秘	(289)
思考与训练	(298)
第七章 泌尿系统老年常见病的预防与护理	(300)
第一节 老年人的泌尿系统感染	(300)
第二节 前列腺增生症	(306)
第三节 慢性肾功能衰竭	(310)
第四节 老年性尿失禁	(322)
思考与训练	(329)
第八章 内分泌及血液系统老年常见病的预防与 护理	(330)
第一节 糖尿病	(330)
第二节 甲状腺功能亢进症	(349)
第三节 甲状腺功能减退症	(359)
第四节 高脂血症	(363)
第五节 更年期综合症	(367)
第六节 老年肥胖症	(371)
第七节 老年性贫血	(377)
思考与训练	(387)

第九章 老年风湿病及运动系统疾病的预防与**护理** (390)**第一节 类风湿性关节炎** (390)**第二节 骨关节炎** (398)**第三节 老年性骨质疏松症** (404)**第四节 颈椎病** (411)**思考与训练** (417)**第十章 老年感觉器官常见病的预防与护理** (418)**第一节 老花眼** (418)**第二节 老年性白内障** (422)**第三节 老年原发性视网膜脱离** (428)**第四节 老年性耳聋的保健与护理** (434)**第五节 老年性瘙痒症** (446)**第六节 老年疣** (451)**思考与训练** (454)**参考文献** (455)

第一章 基本护理知识与技术

学习基本护理知识与技术主要是让从事护理工作的护理人员了解和掌握临床护理中的基本技能，掌握常用的护理技巧，做到更好地护理老年人，预防疾病的发生。

第一节 一般消毒知识

消毒灭菌是预防感染、防止疾病传播的有效方法。

一、清洁、消毒、灭菌的概念

1. 清洁

指清除物品上的一切污秽，如尘埃、油脂及血迹等。

2. 消毒

清除或杀灭外环境中除细菌的芽孢外的各种病原微生物的过程。

3. 灭菌

清除或杀灭外环境中一切微生物（包括细菌的芽孢）的过程。