

JIANKANG JIAOYU

社区卫生服务

健康教育系列丛书

◆ 主 编 陈雪萍
副主编 俞霁明

JIATING HULI XIAOSHOUCE

家庭护理

小 平 册

关爱生命 关爱家庭
普及健康知识
让每个家庭充满健康与欢乐



浙江大学出版社

社区卫生服务健康教育系列丛书

家庭护理小手册

主 编 陈雪萍

副主编 俞霁明

主 审 姚蕴伍

参编人员(按姓氏笔画为序)

刘聪华 张天华 陈雪萍 陈雯文

应群利 胡叶文 俞霁明 徐 军

奚琼宵

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭护理小手册 / 陈雪萍主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005.8

ISBN 7-308-03415-1

I. 家... II. 陈... III. 家庭-护理-手册
IV. R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028973 号

责任编辑 严少洁

封面、版式设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路38号 邮政编码310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江省良渚印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 5.25

字 数 108千

版 印 次 2005年5月第1版 * 2005年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-308-03415-1/R·162

定 价 10.00元

《社区卫生服务健康教育丛书》编委会

总 顾 问 李兰娟

顾 问	翁卫军	傅力群	邬丽娜	郭 清
	朱钟毅	韩建中	孙建勇	杨国琴

名誉主编 叶 真 陈卫强 余仲民

主 编 傅家康 陈先荣

副 主 编	冯镇湘	王洪蛟	杨 琳	蔡延平
	陈雪萍	何玉芳	陈秉初	孟建征
	张正浩			

编 委(按姓氏笔画为序)

王洪蛟	冯镇湘	吕承红	何玉芳
张正浩	张丽萍	陈先荣	陈秉初
陈雪萍	孟建征	杨 琳	章冬瑛
傅家康	蒋国平	蒋琼萍	蔡延平



总序

杭州市下城区是我省开展社区卫生服务比较早,取得社会成就比较显著的社区之一。2004年获得了浙江省社区卫生服务示范区的光荣称号。取得成绩的原因,首先归结于下城区政府对于社区卫生服务的积极领导和务实工作。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,下城区政府及有关职能部门又认真对照创建工作的要求,不断加大创建力度,推出社区卫生服务新举措。其中以下城区区委书记为顾问,下城区卫生局和科技局组织编写的《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版,就是面向社区群众,普及社区卫生服务相关医学卫生知识,推进社区卫生服务健康教育的一大举措。

“丛书”共有十个分册,围绕社区卫生服务的六大功能,编写了约1500个健康问题,近百万字,既有反映国内疾病医疗和保健方面的新知识,也有基层疾病控制方面的成功经验,内容非常丰富。“丛书”为社区卫生服务人员和广大群众

提供了查找医疗卫生保健知识的方便。“丛书”的编写得到地方政府的极大关注和相关职能部门的支持,由有关专家和社区卫生服务第一线的医护卫生人员共同完成编写是其一大特色。全套丛书完稿后又请省内专家作了最后审定。

“丛书”的出版对下城区创建“全国社区卫生服务示范区”,提高社区卫生服务健康教育水平有着非常积极的意义。期待着下城区卫生系统的领导和广大医务卫生工作人员,在区政府的积极领导下,在创建和深化“全国社区卫生服务示范区”的工作中不断总结经验,取得新的、更大的成绩。

李亚娟

2005年6月28日





序

在深入开展保持共产党员先进性教育活动中,欣闻《社区卫生服务健康教育系列丛书》一套十册,经过编著者的辛勤劳动,今已正式出版,谨在此表示热烈的祝贺!

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。杭州市下城区在保持经济快速增长的同时,在建立适应新形势要求的卫生服务体系和医疗保健体系、提高城乡居民的医疗保健水平方面做了一些工作,并得到了中央和省、市领导的肯定与鼓励。2004年底获得了“浙江省社区卫生服务示范区”的光荣称号。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,我们也看到,社区群众的科学文化素质还有待提高,自我保健意识亟须加强,社区卫生服务“六位一体”的功能发挥还不够充分,社区的健康教育和健康促进工作还任重道远。积极深化和完善社区卫生服务是我们为民谋利、为民服务的实事之一。《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版

非常及时,将有利于提高人民群众整体的健康水平,
并为争创“全国社区卫生服务示范区”添砖加瓦。

齐卫军

2005年6月15日





序

人的健康素质的提高与道德素质、文化素质的提高同样重要，维护健康既是经济发展的主要目的，也是促进经济发展的可靠保障。千百年来，人们一直在为促进健康、延年益寿而努力，同危害健康的各种因素作斗争。近年来，更有人提出了“奔小康，要健康”的口号。我们欣喜地看到，在党和政府的领导下，城市社区卫生服务在预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导和健康教育工作等六个方面都有了长足的进步，群众的健康素质正不断提高。

但是，我们也应清醒地看到，人们对健康和疾病的认识还存在一些误区或者盲区，部分居民群众当中还不同程度地存在一些不正确的认识和不健康的行为。这就需要我们加强宣传教育，进一步提高广大群众的健康意识和健康知识水平。健康教育正是达到这一目标的有效方法和手段。健康教育是“通过信息传播和行为干预，帮助群众掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康

的因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量”。健康教育任重而道远。为此,我们组织有关专家和服务于社区卫生第一线的医务人员、健康教育人员和卫生行政管理干部,选择了传染病预防、妇女保健、儿童保健、老年保健、慢性病保健、家庭护理、营养、心理、康复与健身和应急救护等十个专题,以问答形式编写了这套《社区卫生服务健康教育系列丛书》,供社区居民、社区工作者、辖区单位工作人员和外来务工人员了解医学保健知识之用,也可作为社区卫生服务人员健康教育的参考资料。

由于编者的学识水平不一,以及健康教育的经验不足,不当之处在所难免,离群众的需求也会有一定距离,欢迎读者和有关专家批评指正。

杭州市下城区科技局为本书的出版提供了经费资助,谨在此表示感谢。让我们在政府各有关部门和社会各界的重视与支持下,以人为本,为进一步营造社区健康环境、提高居民健康素质而共同努力。



傅永康

2005年6月



前言

人的一生很难不生病,如果家庭成员懂得一些基本的护理知识,掌握一些基本的护理方法,那么一些小病可在良好的家庭自我护理下较好地恢复,一些慢性病病人也能在家中得到合理的治疗和恢复。为此,我们编写了这本小手册。

《家庭护理小手册》面向普通读者,是社区卫生服务健康教育系列丛书中的一本。全书共分三个部分:家庭日常护理技能、常见病症的家庭处理及保姆须知。家庭常用护理技能主要介绍如何观测体温、脉搏、血压,如何进行物理降温、冷敷、湿敷、热敷,以及如何如何进行家庭消毒隔离等操作技能;常见病症的家庭处理主要介绍中暑、头痛、牙痛、鼻出血、腹泻、便秘、鸡眼、手足癣、冻疮等常见病症的家庭处理方法;保姆须知主要介绍了保姆的一般礼仪和安全防范等。

全书以问题的形式导入,方便读者查阅和理解,目的是向每个家庭普及一些自我护理的基本知识和方法。我们希望此书能成为方便、实用的手册,为大家的健康服务,同时也希望对社区护理工作者有所启迪。

编者

2005年6月

前言

001



第一部分 家庭日常护理技能

1. 何谓生命体征/1
2. 常用体温表的种类有哪些/1
3. 测量体温的部位有哪些/2
4. 口腔、腋下、直肠温度如何测量/3
5. 测量体温的注意事项有哪些/3
6. 咬断了体温表怎么办/4
7. 体温的正常值是多少/5
8. 脉搏测量的常用部位有哪些/6
9. 如何测量脉搏/6
10. 正常脉搏的表现有哪些/6
11. 如何判断常见异常脉搏/7
12. 何谓呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸/8
13. 正常呼吸的表现有哪些/9
14. 常见异常呼吸的表现有哪些/9
15. 如何观察呼吸/11
16. 何谓血压、收缩压、舒张压、脉压/11
17. 血压的正常值是多少, 受哪些因素影响/11
18. 如何使用汞柱式血压计测量血压/12
19. 如何使用表式血压计测量血压/14
20. 如何使用电子血压计测量血压/14

21. 测量血压时应注意哪些事项/14
22. 意识障碍有哪些表现/15
23. 如何判断意识异常/16
24. 何谓瞳孔对光反射/17
25. 常见瞳孔异常的表现及临床意义有哪些/17
26. 输液前的家庭环境如何准备/18
27. 家庭输液前病人做哪些准备/19
28. 家庭输液过程中应观察哪些内容/19
29. 常见家庭输液反应有哪些/20
30. 出现输液反应如何处理/21
31. 何谓鼻饲/21
32. 如何测试鼻饲管在胃内, 为何每次鼻饲前都要测试/22
33. 鼻饲液如何配制/22
34. 鼻饲的方法/23
35. 为何鼻饲管要定时更换/24
36. 拔除鼻饲管时应注意什么/24
37. 何谓物理降温, 常用的方法有哪些/25
38. 什么情况下需要物理降温/25
39. 如何进行温水擦浴/25
40. 如何进行酒精擦浴, 如何配制酒精/25
41. 物理降温时应注意哪些问题/27
42. 冷敷有哪些作用/27
43. 哪些情况需要冷敷/27
44. 冷敷的方法有哪些/28





- 45. 冷敷时应注意哪些问题/29
- 46. 湿敷有哪些作用/29
- 47. 哪些情况需要湿敷/29
- 48. 湿敷的方法有哪些/30
- 49. 热敷有哪些作用/31
- 50. 哪些情况需要热敷/31
- 51. 热敷的方法有哪些/32
- 52. 热敷时应注意哪些问题/33
- 53. 家庭氧疗适用于哪些情况/33
- 54. 常用家庭氧疗设备有哪些/34
- 55. 家庭氧疗方法有哪些/34
- 56. 如何调节氧气流量/34
- 57. 氧疗应注意哪些问题/35
- 58. 为何需要在家里进行消毒隔离/35
- 59. 空气如何消毒/35
- 60. 碗筷如何消毒/37
- 61. 床单、棉被、衣服、毛巾如何消毒/38
- 62. 抽水马桶如何消毒/38
- 63. 浴缸如何消毒/39
- 64. 为何提倡使用公筷/39
- 65. 剃须刀、修面刀、牙刷为何不能共用/40
- 66. 简易通便适用于哪些情况/40
- 67. 常用简易通便的方法有哪些/40
- 68. 简易通便法注意事项有哪些/42
- 69. 何谓导尿、间歇导尿、留置导尿/42

- 70. 哪些情况需要留置导尿/43
- 71. 导尿管如何固定/43
- 72. 如何防止尿液逆流/43
- 73. 如何保持会阴部清洁/44
- 74. 为何要多饮水/44
- 75. 如何锻炼膀胱功能/44
- 76. 如何更换尿袋/45
- 77. 留置倒尿时出现哪些情况须请医生处理/46
- 78. 眼药的种类及作用有哪些/46
- 79. 如何用眼药/47
- 80. 滴眼药时的注意事项有哪些/48
- 81. 耳药的种类及作用有哪些/49
- 82. 如何滴耳药/50
- 83. 滴耳药时的注意事项有哪些/51
- 84. 鼻药的种类及作用有哪些/52
- 85. 如何滴鼻药/53
- 86. 鼻药时的注意事项有哪些/53
- 87. 常用的坐浴液如何配制/54
- 88. 如何进行坐浴/55
- 89. 坐浴时应注意哪些事项/55
- 90. 何谓人工肛门/56
- 91. 人工肛门如何更换粪袋/56
- 92. 如何护理人工肛门周围皮肤/58
- 93. 人工肛门术后饮食应注意哪些问题/59
- 94. 如何训练定时排便/60





95. 何谓气管套管/60
96. 气管切开后如何预防肺部感染/61
97. 气管切开后如何预防痰液滞留/62
98. 何谓褥疮/63
99. 褥疮的危害是什么/63
100. 哪些部位易产生褥疮/63
101. 怎样预防褥疮/64
102. 发生褥疮怎么办/66
103. 单人床上翻身法/67
104. 双人床上翻身法/67
105. 翻身时要注意哪些事项/68
106. 单人搬人法/68
107. 双人搬人法/69
108. 三人搬人法/70
109. 四人搬人法/70
110. 搬运病人时应注意哪些事项/70
111. 扶人上下轮椅法/71
112. 单人扶人移向床头法/72
113. 双人扶人移向床头法/72
114. 床上洗头需哪些物品/74
115. 洗头的水温多少为宜/74
116. 如何进行床上洗头/74
117. 洗头时应注意哪些问题/76
118. 床上擦浴需哪些物品/76
119. 擦浴的水温多少为宜/77



- 120. 如何进行床上擦浴/77
- 121. 擦浴时应注意哪些问题/78
- 122. 偏瘫病人穿衣法/79
- 123. 偏瘫病人脱衣法/80
- 124. 穿脱裤子法/80
- 125. 家庭应备哪些常用药品/81
- 126. 常用药品如何保管/82
- 127. 为何不能随意用药/83
- 128. 注意药品的副作用/84

第二部分 常见病症的家庭处理

- 129. 中暑的原因有哪些/86
- 130. 中暑有哪些表现/86
- 131. 中暑如何处理/87
- 132. 中暑如何预防/87
- 133. 头痛常见原因有哪些/88
- 134. 哪些头痛需要及时就医/88
- 135. 一般头痛如何处理/89
- 136. 牙痛常见原因有哪些/89
- 137. 牙痛如何处理/89
- 138. 牙痛如何预防/90
- 139. 发热常见原因有哪些/91
- 140. 发热对机体的影响有哪些/91
- 141. 发热如何处理/92
- 142. 鼻出血的常见原因有哪些/93