

中华护理学会原理事长王春生领衔编写

本书编委会 编著

护理手册

居家老人

——
老年病特点

——
心理护理常识

——
家庭消毒法

——
肢体康复训练

——
推轮椅的学问



华龄出版社

居家老人护理手册

本书编委会 编著

华龄出版社

责任编辑 林欣雨
装帧设计 刘苗苗
责任印制 李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

居家老人护理手册/《居家老人护理手册》编委会编
著. —北京: 华龄出版社, 2005.5

ISBN 7-80178-238-0

I. 居... II. 居... III. 老年医学: 护理学 -
手册 IV. R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040682 号

书 名: 居家老人护理手册
作 者: 本书编委会
出版发行: 华龄出版社
印 刷: 北京密云红光印刷厂
版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.75
字 数: 150 千字 印数: 1 ~ 5000 册
定 价: 15.00 元

地 址: 北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编: 100009
电 话: 84044445 (发行部) 传真: 84039173

前 言

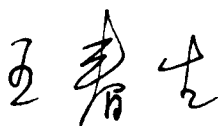
社会的进步、经济的发展和人们物质文化水平的提高,使健康已成为时尚,21世纪已经成为“保健时代”。

我国早已进入老龄化社会,据联合国第二届老龄大会上发布的数据显示,我国60岁以上老龄人口2000年达到1.32亿,占总人口数的10%以上;到2020年65岁以上老龄人口将达到1.67亿人;预计到2025年将占总人口的20%。随着年龄的增长和自然衰老,身体各器官的功能和免疫力都在不断降低,这是老年人生理变化特点,老年人已成为各种慢性疾病的高发人群。受到我国传统养老观念影响,我国老年人大多数都选择家居养老。这就提示我们,如何护理好无病高龄老人或带病生活老人,不仅是老年人和子女关注的问题,也是老龄化社会越来越突出的养老和疾病治疗问题。

广大护理科技工作者,非常重视老年人的护理工作,有志者也在研究如何做好老年人的护理问题。特别是2020年我国要全面实现小康社会的目标,更促使广大护理科技工作者努力研究如何提高老年人生活质量和疾病护理质量问题。本书撰写者是具有丰富临床经验的资深护理专家,收集了大量资料,以新的理

念结合家庭社区护理特点和实际需要，图文并茂、深入浅出地从健康生理、心理、社会角度对老年人健康促进和疾病护理提供了科学的护理知识和技术指导，如：日常晨间、晚间的护理，家庭常用的消毒法、常见病的护理方法，轮椅的训练以及卧床老人的肢体活动方法，急症及用药的护理等等。具有实用性和操作性。愿本书能成为老年人及养老护理人员的良师益友。

中华护理学会原理事长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王晶' (Wang Jing), written in a cursive style.

2005.4.20

编委会名单

编委会主任：王春生

编委会副主任：马博华 刘蕴华

编委：张立新 刘延 佟晓群

王汉林 马晶 魏志东

目 录

步入老年的变化

老年人的护理	1
护理的内容	1
护理的基本要求	3
老年人的生理变化	3
人体成分的变化	4
感觉器官的变化	5
神经系统的变化	7
心血管系统的变化	8
呼吸系统的变化	10
消化系统的变化	11
泌尿系统的变化	14
内分泌及代谢系统的变化	15
生殖系统的变化	16
运动系统的变化	17
免疫系统的变化	18
皮肤及附件的变化	19
老年人的心理变化	21
思维变化	21
记忆变化	21

感觉变化	22
情绪和情感变化	22
适应能力变化	23
老年人的疾病特点	26
多种疾病并存	26
症状不典型	27
癌肿发病率高	27
易引起多脏器衰竭	27

家庭护理常识

居室要求	29
基本要求	29
家庭病床	34
日常护理	35
做好家庭护理记录	35
学会观察病情	36
测体温	39
测脉搏	43
测呼吸	45
测血压	47
护理常识	52
口腔护理	52
皮肤护理	53
头发护理	58
特殊修饰护理	60

晨间护理	62
晚间护理	63
进食护理	63
褥疮护理	64
给病人保暖	67
帮病人改变体位	68
冷疗法	76
热疗法	80
吸氧	82
简易通便法	85
坐浴	87
标本采集法	88
家庭消毒法	91
常用消毒法	91
家庭中消毒剂的选择	92
如何自配消毒剂	93
家庭中消毒剂的应用方式	95
生吃蔬菜和水果的消毒	96
衣被的消毒	97
室内空气的消毒	98
家具的消毒	99
餐具的消毒	100
便器的消毒	102
洗手及消毒	102
排泄物的消毒	103

心理护理

什么是心理护理	104
为什么要做心理护理	104
心理护理的特点	105
广泛性	105
个体性	105
社会性	106
心身统一性	106
知识完整性	106
老年人的心理特征	107
心理需要	107
心理反应	108
心理挫折	108
如何进行家庭心理护理	109
家庭心理护理应注意的问题	110

常见病的护理

心绞痛	113
急性心肌梗死	115
高血压病	120
慢性心功能不全	125
脑卒中	128
附：运动康复训练	133
被动运动训练	133

主动运动训练	135
附：轮椅训练	137
从床转到轮椅	138
从轮椅转到床上	138
从轮椅转到坐便器	138
乘坐轮椅的训练	138
附：推轮椅的学问	139
在平地上推轮椅	139
在斜坡上推轮椅	140
慢性支气管炎	140
肺炎	145
消化性溃疡	146
糖尿病	149
震颤性麻痹	154
老年痴呆	158
骨折	162
便秘	164
腹泻	166
大便失禁	168
排尿不畅与尿潴留	168
夜尿增多	170
尿失禁	171
睡眠过多与失眠	173
睡眠打鼾	175
附：临终关怀	176

意外伤害的护理

意外伤害的处理	179
烫灼伤	179
刺伤、割伤、擦伤	180
跌倒	182
梗噎	186
突然晕倒	187
洗澡时晕厥	188
猫狗咬伤	189
毒虫咬伤	190
老年人急症的护理原则	192
常见急症护理	194
中暑	194
呼吸心跳骤停	195
食物中毒	199
一氧化碳中毒	200
节日期间易发的急症	201
特殊急症的处理	203
外伤出血	203
骨折	207

常用药护理

老年人的用药原则	211
选择药物要合理	211

用药品种要少	212
用药剂量要小	212
及时停药或减量	212
遵医嘱按时按量服药	213
选择合适的用药方法	213
注意饮食对药物的影响	213
留心药物的不良反应	214
用补药要适当	215
常用给药法及其护理	216
口服给药法	216
舌下给药法	217
静脉给药法	218
眼部给药法	219
滴耳药法	220
滴鼻药法	221
皮肤给药法	222
饭前服用的药物	223
饭后服用的药物	224
睡前服用的药物	224
服药时的饮水问题	224
预防药物过敏	225
中药煎法	226
服中药应注意的问题	227
家庭常备药物及其保管	228
家庭常备药物	228

药品的保管	230
处方药与非处方药	230
药物标识的识别	231
药品计量单位的识别	232
服药时间和次数的确定	232
假药、劣药的识别	233
家庭用药的误区	234

步入老年的变化

老年人的护理

护理的内容

老年人的家庭护理内容很多，其要点可概括为以下 10 个方面：

1. 心理护理：家庭中应有良好的和睦气氛，关心照顾老人，尊敬老人，多与老人沟通，以满足老年人的心理需求。对患病老人更要加倍关心照顾，耐心解释安慰，帮助老年人树立战胜疾病的信心，增强生活的自信心，保持乐观、开朗的情绪，提高其生命质量。让老年人（特别是患有高血压、动脉硬化的老年人）心理上保持平和，不致于过分激动，否则，易导致脑血管意外。

2. 皮肤护理：老年人宜选用吸水性好、透气性好的纯棉内衣，而且应该宽松、舒适，勤换勤洗。洗澡次数不宜太多，最好选用中性肥皂。对长期卧床病人用的床单要保持清洁、干燥、平整、无渣屑，要勤翻身，定时按摩，以预防褥疮等并发症。

3. 饮食护理：老年人宜食用高蛋白、高维生素、高纤维素、低脂肪、少盐、少油、少糖、少辛辣食品；食物要多样化，新鲜、营养丰富、易于消化、清淡的食物为首选。进食

步入老年的变化

要规律，要定时定量。平日要多饮水。老年人的饮食要根据病情、个人习惯及营养需求进行调剂。

4. 注意安全：为防止意外，老年人的居室要考虑安全性，地面要防滑，夜间有壁灯，老年人经常活动的地方应有扶手、拉杆；使用热水袋、电热毯时注意温度和控制。老年人进食要细嚼慢咽，每口食量不要太多，不能边进食边说话；如果喂食，要抬高病人头部，头偏向一侧，防止误吸。对意识障碍的病人可加床栏，防止坠床。

5. 注意观察病情变化：老年人患病后症状不典型，且变化快、并发症多，加上老人本身感觉不灵敏，往往语言表达不清，家庭成员要特别注意观察病情，及早发现病情变化，以防延误治疗。

6. 减少老年人的依赖性：在仔细照顾老人的同时，也要注意减少老年人的依赖性。只要病情允许，老年人自己能做的事，就要让其自理，这样可以增强老年人的活动能力和自我保护能力，延缓衰老过程。

7. 睡眠的护理：让老年人的居室安静，如关闭门窗，拉上窗帘，温度适宜，以利于休息与睡眠。睡前减少活动，或喝一杯热牛奶、用热水泡脚、按摩、缓解疼痛等，都是帮助入睡的办法。晚间少喝水，以减少夜尿。

8. 合理用药：老年人要在医师指导下慎重用药，要对症下药、合理用药，品种要少而精，并按时服药。不要滥用保健药品、补药。家属要了解药物的毒副作用，用药后仔细观察反应。

为防止拿错药或错服、误服，可写比较大的标签贴于药

瓶上，或将每日的口服药按次数分别包好，并注明用药时间、用法，防止老年人错服或误服。

9. 家属要掌握一定的急救知识：老年人突然出现意识障碍或呼吸、心跳停止时，不要惊慌。让病人平卧，不要垫高枕头，也不要随意搬动病人。并立即打电话叫救护车，同时，按心肺复苏术进行急救，直到急救车到来。

10. 康复护理：家属应在医生的指导下对老年病人进行某些康复护理，以缩短病期，减少后遗症，防止或减轻可能发生的功能障碍。已经有功能障碍的，通过康复护理可提高其生活自理能力。

护理的基本要求

老年病人家庭护理的基本要求是：

1. “六洁”：即口腔、脸及头发、手足、皮肤、会阴、床单清洁。
2. “五防”：即防褥疮、防体位性低血压、防泌尿系感染、防呼吸道感染、防交叉感染。
3. “三无”：即无粪石、无坠床、无烫伤。

老年人的生理变化

一般认为，65岁便步入了老年。这意味着，身体的生理功能逐渐发生了许多变化。为了做好老年人的居家护理，我