

老年常见病的 家庭调护

LAONIAN CHANGJIANBING DE JIATINGTIAOHU

主编 斯才瑛



山西科学技术出版社

SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Laoonian changjianbingde jiatingtiachu

老年常见病的家庭调护

主 编 斯才瑛

副主编 李吉学 张红伟

编 者 斯桂英 殷占先

李 俞 毛丽华

马秀清 李吉学

张红伟 斯才瑛

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病的家庭调护/斯才瑛等编. —太原:山西科学技术出版社, 2004. 8

ISBN7-5377-2283-8

I. 老… II. 斯… III. ①老年病; 常见病—家庭—护理②老年病; 常见病—中医治疗法

IV. R473.2②R259.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 2010230 号

老年常见病的家庭调护

作 者: 斯才瑛 主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922072

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: Zhang821229@sina.com

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 太原兴晋科技印刷厂

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 229 千字

印 张: 10.75

版 次: 2004 年 8 月第一版

印 次: 2004 年 8 月第一次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2283-8/R·856

定 价: 15.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

Foreword

前 言

随着社会的发展、医学的进步和人民生活水平的不断提高，我国人民的平均寿命不断增长，同时老年人口所占比重也逐渐增大。现在，我国60岁以上的老年人已达1.2亿以上，并以每年3.37%的速度递增。2000年，我国老年人口就已达总人口的10%，并将逐渐成为老年型国家。因此，老年人的健康和医疗保健，越来越受到社会的关注。

在逐渐增加的老年人口中，各种老年病、慢性病呈逐渐上升的趋势。由于老年人行动不便及其自身固有特点，老年疾患病人特别需要亲属和家人的照料和护理，以便躲避医院的拥挤和嘈杂环境，减少住院治疗的昂贵费用；老年人更希望在亲人的照顾下，

使自己的身体逐渐得以康复。为此，老年疾患病人的家庭护理和调治日益受到广大民众的重视。这也必然要求家庭中的每个成员，都应该学习和掌握一些必要的家庭护理知识和技能，以及简单易行的家庭调治方法，以适应老年人家庭调护的需要。

本书拟结合老年常见病的特点，详细地介绍了老年人十种常见疾病的家庭护理知识、饮食调护及各种家庭简易中医治疗方法，以达到防病治病的目的。所述的家庭调护方法，简便易行、经济实用、通俗易懂，对老年人的家庭调护有实际参考价值。

在本书编写过程中，一直得到陈惠中和陆健敏两位教授的指导，在此表示衷心的感谢！因作者经验不足，水平有限，书中难免有缺点或不足，恳请广大读者批评指正。

斯才瑛

2003年6月

Contents

目 录

一、家庭调护的基本知识	(1)
1. 家庭护理的概念	(1)
2. 家庭护理的主要方式	(1)
3. 家庭病房的布置要求	(2)
4. 家庭病房的空气消毒	(3)
5. 家庭常用消毒法	(4)
6. 做好家庭病情记录的方法	(6)
7. 家庭测体温的要求	(8)
8. 家庭测量血压的要求	(10)
9. 测量脉搏变化的要求	(12)
10. 测量呼吸的方法	(13)
11. 家庭掌握皮下注射的方法	(14)
12. 家庭应掌握的吸氧方法	(15)
13. 家庭蒸汽吸入法的要求	(16)
14. 家庭中使用冷热敷法的要求	(17)
15. 家庭中测血糖和尿糖的方法	(18)

16. 老年人家庭用药的基本原则	(20)
17. 老年人家庭常备药品使用及注意事项	(22)
18. 老年人的饮食护理原则	(25)
19. 老年人的心理护理的要求	(28)
20. 老年人日常生活护理的要求	(31)
21. 老年人心绞痛发作时家庭护理的方法	(34)
22. 老年人心肌梗死家庭救治的关键	(35)
23. 老年人进行运动疗法的注意事项	(38)
24. 老年人家庭保健推拿疗法常用的操作方法 ...	(42)
25. 调治老年病的森林疗法	(45)
26. 调治老年病的日光疗法	(46)
27. 调治老年病的空气浴疗法	(47)
28. 调治老年病的香花疗法	(48)
29. 调治老年病的音乐疗法	(49)
30. 调治老年病的针灸疗法	(50)
31. 调治老年病的指压疗法和耳穴埋豆疗法	(51)
32. 调治老年病的拔罐疗法	(52)
33. 调治老年病的贴敷疗法	(53)
二、老年人感冒的家庭调护	(55)
1. 老年人感冒的特点	(55)
2. 老年人感冒的家庭护理要点	(56)
3. 老年人感冒的饮食调护原则	(58)
4. 风寒感冒的饮食调护	(59)
5. 风热感冒的饮食调护	(62)

6. 暑湿感冒的饮食调护	(64)
7. 防治感冒的保健操	(66)
8. 调治感冒的家庭推拿疗法	(68)
9. 调治感冒的家庭按摩疗法	(69)
10. 调治感冒的敷贴疗法	(70)
三、老年人慢性支气管炎的家庭调护	(72)
1. 老年人慢性支气管炎的特点	(72)
2. 老年人慢性支气管炎的家庭调护要点	(73)
3. 老年人慢性支气管炎的饮食调护原则	(76)
4. 热证慢性支气管炎的饮食调护	(77)
5. 寒证慢性支气管炎的饮食调护	(80)
6. 老年慢性支气管炎缓解期的饮食调护	(82)
7. 百合调治老年慢性支气管炎的验方	(84)
8. 调治慢性支气管炎的日光和空气浴疗法	(87)
9. 调治慢性支气管炎的家庭自我按摩法	(87)
10. 调治慢性支气管炎的贴敷疗法	(88)
11. 调治慢性支气管炎的拔罐疗法	(89)
12. 老年人简易排痰法	(89)
四、老年人肺心病的家庭调护	(91)
1. 老年人肺心病的特点	(91)
2. 老年人肺心病的家庭调护要点	(93)
3. 老年人肺心病的饮食调护原则	(97)
4. 肺心病急性发作期的饮食调护	(98)
5. 肺心病缓解期的饮食调护	(104)

6. 调治肺心病的心理疗法	(108)
7. 肺心病的环境疗法	(109)
8. 调治肺心病的针灸方法	(109)
9. 调治肺心病的运动疗法	(110)
10. 调治肺心病的呼吸操锻炼法	(110)
五、老年人冠心病的家庭调护	(112)
1. 老年人冠心病的特点	(112)
2. 老年人冠心病的家庭调护要点	(114)
3. 老年人冠心病的饮食调护原则	(120)
4. 胸阳痹阻型冠心病的饮食调护	(123)
5. 痰浊内阻型冠心病的饮食调护	(126)
6. 心脉淤阻型冠心病的饮食调护	(130)
7. 调治冠心病的环境疗法	(134)
8. 调治冠心病的运动疗法	(134)
9. 调治冠心病的放松功法	(136)
10. 调治冠心病的按摩疗法	(136)
11. 调治冠心病的贴敷法	(138)
六、老年高血压病的家庭调护	(139)
1. 老年高血压病的特点	(139)
2. 老年高血压病的家庭调护要点	(144)
3. 老年高血压病的饮食调护原则	(152)
4. 肝肾阴虚型高血压的饮食调护	(157)
5. 阴阳两虚型高血压的饮食调护	(166)
6. 老年高血压病的心理调护	(171)

7. 调治老年高血压病的音乐疗法	(174)
8. 调治老年高血压病的自我按摩疗法	(175)
9. 调治老年高血压病的推拿疗法	(177)
10. 调治老年高血压病的气功疗法	(178)
11. 调治老年高血压病的一些简单日常疗法	(180)
12. 刺激人体某些部位可降血压	(184)
13. 按揉某些部位可降血压	(187)
14. 调治老年高血压病的熏烤和热敷疗法	(188)
15. 调治老年高血压病的药枕疗法	(189)
16. 调治老年高血压病的敷脐疗法	(190)
17. 调治老年高血压病的足敷和足浴疗法	(191)
七、老年人慢性胃炎的家庭调护	(193)
1. 老年人慢性胃炎的特点	(193)
2. 老年人慢性胃炎的家庭调护要点	(194)
3. 老年人慢性胃炎的饮食调护原则	(198)
4. 肝气犯胃型慢性胃炎的饮食调护	(201)
5. 脾胃虚寒型慢性胃炎的饮食调护	(205)
6. 胃热阴虚型慢性胃炎的饮食调护	(212)
7. 调治慢性胃炎的各种按摩疗法	(215)
8. 调治慢性胃炎的耳穴压丸法	(218)
9. 调治慢性胃炎的拔罐疗法	(218)
10. 调治慢性胃炎的热疗法	(218)
八、老年人便秘的家庭调护	(220)
1. 老年人便秘的特点	(220)

2. 老年人便秘的家庭调护要点	(223)
3. 老年人便秘的饮食调护原则	(227)
4. 气虚型便秘的饮食调护	(229)
5. 阴亏血虚型便秘的饮食调护	(232)
6. 阳虚型便秘的饮食调护	(234)
7. 胃肠积热型便秘的饮食调护	(236)
8. 调治便秘的自我按摩疗法	(237)
9. 调治便秘的推拿疗法	(238)
10. 调治便秘的敷脐和插肛疗法	(240)
九、老年人贫血的家庭调护	(243)
1. 老年人贫血的特点	(243)
2. 老年人贫血的家庭调护要点	(247)
3. 老年人贫血的饮食调护原则	(250)
4. 气血两虚型贫血的饮食调护	(256)
5. 脾胃虚弱型贫血的饮食调护	(259)
6. 脾肾阳虚型贫血的饮食调护	(263)
7. 肝肾阴虚型贫血的饮食调护	(265)
8. 阴阳两虚型贫血的饮食调护	(267)
9. 调治老年人贫血的环境疗法	(269)
10. 调治老年人贫血的气功疗法	(270)
11. 调治老年人贫血的针灸疗法	(270)
十、老年人糖尿病的家庭调护	(271)
1. 老年人糖尿病的特点	(271)
2. 老年人糖尿病的家庭调护要点	(274)

3. 老年人糖尿病的饮食调护原则	(279)
4. 阴虚热盛型糖尿病的饮食调护	(290)
5. 气阴两虚型糖尿病的饮食调护	(294)
6. 阴阳两虚型糖尿病的饮食调护	(297)
7. 调治老年人糖尿病的心理疗法	(300)
8. 调治老年人糖尿病的运动疗法	(302)
9. 调治老年人糖尿病的自我推拿疗法	(307)
十一、肥胖症的家庭调护	(310)
1. 老年人肥胖症的特点	(310)
2. 老年人肥胖症的家庭调护要点	(312)
3. 老年人肥胖症的饮食调护原则	(314)
4. 脾虚不运型肥胖症的饮食调护	(316)
5. 痰浊内盛型肥胖症的饮食调护	(318)
6. 脾肾阳虚型肥胖症的饮食调护	(321)
7. 老年肥胖症的减肥操	(323)
8. 老年人肥胖症的运动疗法	(325)
9. 老年人肥胖症的自我按摩法	(326)
10. 十种减肥食物的单验方	(327)

一、家庭调护的基本知识

1. 家庭护理的概念

家庭护理，是指病人不出家门即可得到治疗和护理，既给病人带来方便，又可减轻经济负担，心情愉快地与家人在一起，有利于疾病的早日康复。这个定义已经被扩大到包括社区照顾、预防医学和健康教育等内容。家庭护理在理论方面和实践方面已成为护理学的重要组成部分，是一种对个人和家庭提供连续性、综合性医疗保健的护理专科，也是临床医学和行为科学的宽广学科。家庭护理要求为个人和家庭提供优质、方便、经济及防、治、保、康一体化的初级医疗保健服务。

2. 家庭护理的主要方式

家庭护理，需要拟定护理实施计划。护理方式主要包括健康状态评估、病情观察、健康咨询、服药管理、个人卫生清洁、褥疮处理、体位交换、导管的管理、指导家庭看护、临终护理等。其他还可根据医生意见进行医疗处理，如防止病情恶化的日常生活支援和精神支援及康复等。社区护士每周访问患者 2~3 次，每次 90 分钟。

3. 家庭病房的布置要求

家庭病房的布置，要根据病情需要和条件来安排。当你的家庭成员中，有人接受了手术需要回家休养，或得了某种慢性疾病需要回家继续治疗，或有终身伤残需要回家进行康复治疗，均需要一间家庭病房，使他能有一个良好的治疗与康复环境，早日养好身体。

首先，家庭成员应抱着热情的态度，欢迎他回到家里，要处处体贴、关心、照顾、护理他，使他感到家庭的温暖，保持良好的心理状态，有利身心健康的恢复，并能按照医生、护士的嘱托，按时服药和进行有计划的康复锻炼，帮助他尽快过渡到完全自理，并恢复到健康人的状态。

布置家庭病房总的原则，是环境要做到“整洁、舒适、安静、安全”的八字方针。病人的卧室最好选择僻静、朝南、空气流通、光线充足的单人房间；凉台上可种一些花草，使人感到清新；室温保持在 $18^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ 为好，冬天要定期通风；条件好的可用空调维持一定室温更为理想。为避免室内空气干燥，热天可洒水在地面，冬天可适当用热水壶蒸汽湿润空气。窗帘最好为淡蓝或淡绿色，使光线安静、柔和。地面每天拖抹 2 次，避免干扫使尘埃飞扬吸入肺部。室内用具应尽量简单便于清洁，床铺最好用单人床（骨折病人用硬板床）加软床垫，枕芯、被褥以松软质料为宜。卧床不起、不能自主活动的人，应备数个软枕，以利翻身支托身体，并要准备大、小便器和痰杯等物品。另外，根据病人的情况准备必要的医用器具，如体温

计、酒精、碘酒、棉签等消毒用品，注射器、氧气袋、拐杖、砂轮、床上护栏等。

房间内要定期进行空气消毒，尤其是有传染性病人的用房。室内家具物品按要求定期进行消毒处理，病人排泄物、分泌物要放入消毒剂，终末处理后倒出，以免再度重复感染某些病菌或传染疾病给他人。

4. 家庭病房的空气消毒

通常情况下，一般病人住在家庭病房，不需要空气消毒，因为自然空气中细菌含量不超过每立方米 500 个，只要经常开窗通风，自然界空气不断流通，空气中的细菌不引起感染。如家中住有传染病人，房间的空气被病菌污染，就要进行空气消毒，以杀灭空气中的病菌。另外，如某些家庭要接回一些身体抵抗力特别差的病人，一旦空气中细菌含量稍增高，他们就会被感染患病。如白血病人、慢性肾病行血液透析者、肾移植术后的病人等，他们对房间空气无菌要求特别高，一定要定期进行空气消毒。家庭常用空气消毒的方法有如下几种，可供选用。

(1)喷雾法：过氧乙酸是一种广谱高效化学消毒剂，对微生物、病毒、芽孢均有杀灭作用，可作室内喷雾消毒。常用浓度 0.1% ~ 0.5%，强消毒浓度 0.5% ~ 1%。在消毒时，要将室内病人暂时移走，关闭门窗，将配好的消毒液喷在室内空间，其用量为每立方米 0.16 克，喷后密闭 30 分钟开门窗通气。

(2)熏蒸法：①食醋熏蒸法：每立方米空间用食醋 5 ~ 10 毫升，加水 1 ~ 2 倍稀释，闭门加热熏蒸至食醋蒸发完为

止，而后通风换气。②乳酸熏蒸法：每 100 立方米空间用乳酸 12 毫升，再加等量水稀释，然后放于搪瓷碗内，密闭门窗，加热熏蒸。待熏蒸完毕，移出热源继续封闭 2 小时，再通风换气。③福尔马林熏蒸法：100 立方米的空间用福尔马林 40 毫升加水 60 毫升，高锰酸钾 6 克，混合在搪瓷碗内，两者氧化释放蒸汽，关闭门窗，熏蒸 12 小时后通风。④过氧乙酸熏蒸法：用每立方米 0.75 克过氧乙酸加热煮沸，释放蒸汽密闭 1 小时后通风换气。

(3)通风换气法：常通风换气，可使室内污浊的空气排出，使灰尘、细菌、真菌得到稀释，并通过空气的氧化、日光中紫外线的照射，起到消毒作用。一般每天至少通风 3 次，早、中、晚各 1 次，每次 20~30 分钟，尤其是寒冷的冬季更是如此，以保持室内空气新鲜。

5. 家庭常用消毒法

人们日常生活中无时无刻不与微生物接触，其中有少数微生物可危及人类生存，造成疾病的流行，食品腐败变质。要战胜这些有害的微生物，最有利的武器就是消毒。消毒的概念是杀灭传播媒介上的致病微生物，使之无害化；在医学上还有一个概念是灭菌，即将传播媒介上的一切微生物均杀死，包括细菌和芽孢。灭菌是最高水平的消毒，因此，人们常把二者统称为消毒。在家庭生活中，多数情况下是不需要灭菌的，只要求没有致病菌的消毒就可以了。

家庭中最常用的消毒方法是采用物理的方法，如煮沸消毒、焚烧、干烤、红外线、微波、流通蒸汽、自然净

化、机械除菌（冲洗、刷、擦、扫、抹、铲除、通风、过滤等）方法。这些方法安全、可靠无害。各种物品根据性状不一，可采取不同的消毒方法。

(1)日光暴晒法：被褥、毛毯、枕头、书籍等物品，可放在日光下暴晒 6 小时，并不断翻动，使各面都受到日光直射，利用日光中的紫外线达到消毒的目的。

(2)煮沸灭菌法：搪瓷类、金属类、玻璃类、耐热塑料、橡皮、布料等，均可放在水中煮沸 10~15 分钟，可达到消毒目的。注意，橡皮类应在水沸后放入，其他的可冷水放入，罐、瓶等应打开盖，使物品全部浸入水中，但皮毛及涤纶衣物禁用此法消毒。

(3)烤箱干热灭菌法：一般细菌繁殖体，在温度 80℃~100℃，经 1 小时可被杀灭。因此，家庭可购置小型烤箱或消毒柜，对耐热物品如碗、筷、瓢、勺等，可在洗净后放入箱内消毒。

(4)蒸汽灭菌法：家庭可用蒸笼对各类食品或各种医用纱布、敷料等，用蒸笼蒸 30 分钟至 1 小时，然后取出晾干或烘干，达到消毒目的。

(5)燃烧法：对一些污染后无保留价值的物品，如废纸、垃圾、污染的敷料等，尤其是被 SARS 病、破伤风、狂犬病、绿脓杆菌、气性坏疽等病菌污染的物品，一般采用火焰焚烧销毁，达到彻底灭菌。对一些金属、搪瓷类物品，如刀、剪、搪瓷盆、碗、杯等，也可倒上少量 95% 酒精燃烧，达到消毒目的。

(6)化学消毒法：最常用的化学消毒剂有三类：第一类是高效消毒剂，包括含氯化合物，如 84 消毒液、漂白粉、漂白精、优氯净，以及过氧化物和醛类消毒剂等。它们