

家庭护理

JIA TING HU LI

中国红十字会总会 编

上海科学技术出版社

內 容 提 要

俗語講“三分治疗、七分养”，养就是护理，这說明了护理对病人的重要性。护理工作，在医院中是問題不大的；但对在家治疗的病人說来，却不是每个从事家务劳动的人如家庭妇女所熟悉的。这本书的内容就是针对在家庭里如何护理病人的許多問題作了通俗易懂的介紹。凡具有高小文化程度的家庭妇女、初級卫生干部，以及紅十字会会员，都可参考。

家 庭 护 理

中国紅十字会总会 編

上海科学技术出版社出版

(上海南京西路 2004 号)

上海市书刊出版业营业許可証出 093 号

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

上海市印刷六厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2 24/32 字数 62,000

(原上卫版印 17,000 册 1958 年 8 月第 1 版)

1958 年 11 月新 1 版 1960 年 2 月第 2 次印刷

印数 10,001—18,000

統一书号: T14119·473

定 价: (七) 0.20 元

目 次

第一篇 基本卫生知識

第一章 人体生理解剖 ……1

第一节 神經系統 ……1

第二节 感觉系統 ……3

第三节 运动系統 ……4

第四节 呼吸系統 ……5

第五节 消化系統 ……6

第六节 循环系統 ……7

第七节 排泄系統 ……9

第八节 内分泌系統 ……10

第九节 生殖系統 ……11

第二章 食物与营养 ……12

第一节 食物的营养成分 ……13

第二节 食物的做法 ……15

第三节 食物的选择 ……16

第三章 傳染病的常識 ……18

第一节 傳染病 ……18

第二节 病原体及其种类 ……18

第三节 傳染病是怎样发生的?
的? ……19

第四节 病原体侵入人体的
道路 ……20

第五节 免疫和預防接种 ……22

第六节 隔离 ……24

第七节 消毒 ……25

第八节 疫情报告 ……27

第二篇 护理的基本知識

第一章 一般护理知識 ……28

第一节 体温 ……28

第二节 脉搏 ……30

第三节 呼吸 ……31

第四节 病人的搬动法 ……32

第五节 病人在床上换衣服 ……33

第六节 病人在床上换床单 ……34

第七节 病人的擦澡 ……35

第八节 床上使用便器 ……36

第九节 病人的飲食 ……36

第十节 給病人吃藥 ……38

第二章 常見症狀的护理 及預防 ……39

第一节 高烧 ……39

第二节 咳嗽 ……39

第三节 嘔吐 ……40

第四节 水腫 ……40

第五节 失眠 ……40

第六节 昏迷 ……41

第七节 褥瘡 ……42

第三章 护理技术42

第一节 热敷法.....42

第二节 冷敷法.....43

第三节 拔罐子法.....44

第四节 灌肠法.....44

第五节 注射法.....46

第六节 人工呼吸.....47

第七节 伤口处理.....49

第四章 常見疾病的預防 及護理50

第一节 消化性潰瘍.....50

第二节 痢疾.....51

第三节 肺炎.....52

第四节 肺結核.....53

第五节 风湿病.....55

第六节 砂眼.....55

第五章 護理的重要性及 注意事項56

一、积极学习护理知識.....56

二、听从医生的指导.....57

三、执行严密的隔离消毒.....57

四、做好說服教育工作.....58

五、护理人员应有的态度.....58

第三篇 妇幼卫生及护理

第一章 嬰幼兒的衛生常識60

第一节 嬰幼兒的发育.....60

第二节 嬰幼兒的营养.....61

第三节 嬰幼兒的卫生习惯.....63

第四节 兒童营养不良.....65

第二章 婦女衛生常識66

第一节 經期衛生.....66

第二节 孕期衛生.....67

第三节 产褥期衛生.....70

第三章 婦女常見病的預防 和護理71

第一节 痛經.....71

第二节 閉經.....72

第三节 月經过多.....73

第四节 白帶.....73

第五节 乳腺炎.....74

第六节 滴虫性阴道炎.....74

第七节 子宮脫垂.....75

第四章 小兒常見病的預防 和護理76

第一节 消化不良.....76

第二节 腹瀉.....76

第三节 吐奶和漾奶.....77

第四节 腸寄生虫.....78

第五节 麻疹.....81

第六节 百日咳.....82

第七节 水痘.....83

第八节 流行性腮腺炎.....84

第九节 猩紅熱.....84

第一篇 基本卫生知識

第一章 人体生理解剖

人体是一个复杂而統一的整体。从外表上看,可分头、軀干、四肢三大部分。

头部又可分为头顱和顏面二部。头顱里藏着腦髓;顏面上有眼、耳、口、鼻。

軀干在人体的中部,由外面看来可分为上下兩部。上部是胸,下部是腹。在内部是一个大的腔洞,中間有一片肉質的橫膈肌(称橫膈膜),把体腔划分为胸腔和腹腔。胸腔里有心和肺;腹腔里有胃、腸、胰腺、肝、胆、脾、腎和膀胱,还有男女內生殖器。

四肢是兩臂和兩腿,亦就是上肢和下肢。

人体以骨骼做支柱。骨骼上面附着肌肉。肌肉外面包着皮肤,胸、腹腔里面有內臟器官,还有血管和神經布满全身。

为了便于簡單地了解人体各部的構造和功能,我們把它分为神經、感觉、运动、消化、呼吸、循环、排泄、內分泌和生殖等九个系統來說明。

第一节 神經系統

神經系統分中樞神經、周圍神經和植物神經。

中樞神經分大腦、小腦、延髓、脊髓等部分(图1)。大小腦和延髓全部被保护在堅固的头顱骨里面;大腦的灰白色的表皮层,叫大腦皮层。它是整个神經系統中最高級的領導部分。管理着人体的一切活动,包括思想、言語、劳动、情感等各

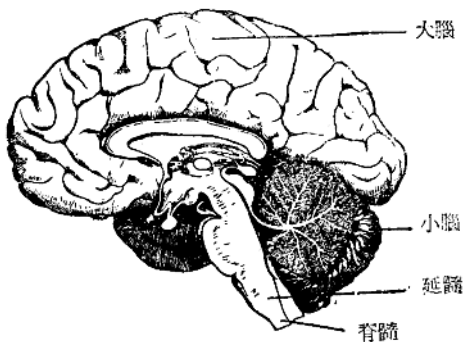


图 1 腦的縱剖面

个方面的活动。是感觉和智慧的中心。脊髓被保护在許多脊椎骨所叠成的一条脊柱腔里面，主要担任周圍神經和腦髓之間的联系(图 2)。

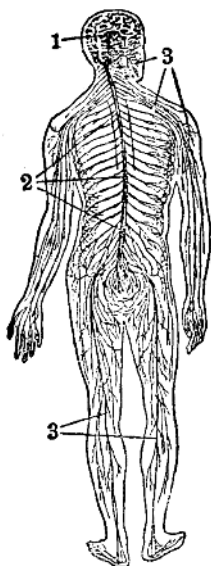


图 2 人的神經系統
1. 腦 2. 脊髓 3. 神經

周圍神經包括由腦髓分出来的12对腦神經(嗅神經、視神經、动眼神經、滑車神經、三叉神經、外展神經、面神經、听神經、舌咽神經、迷走神經、副神經、舌下神經)，和由脊髓分出来的 31 对脊神經(頸神經 8 对、胸神經 12 对、腰神經 5 对、骶神經 5 对和尾神經 1 对)以及兩者的分枝。它們分布在全身的皮膚、肌肉和內臟里边。多数神經都有兩種作用，一种是把身体各部所受到的刺激(如光、音、冷、热、疼痛等)传达給中樞神經，以引起感觉；一种是把中樞神經的命令传达給肌肉、皮膚、內臟等处，以引起各种动作。

植物神經分布在內臟、血管和腺体

(如胃腺、腸腺、汗腺等) 上，管理着心、肺、胃、腸和其他內臟的運動，血管的收縮、舒張，汗腺、消化腺、內分泌腺的分泌等作用，同時管理血管收縮和舒張的那一部分神經還與維持體溫有關係。

第二節 感覺系統

眼、耳、鼻、舌和皮膚等五種器官，和神經系統直接聯繫，時時刻刻靈敏地感受著外界事物的刺激，傳達給神經中樞，發生感覺。

眼是光的感受器。眼球的外圍有六條肌肉，能使眼球轉動。眼球的構造很複雜，眼底的網膜能把眼睛所看見的外界事物的印象，反映給神經中樞，引起視覺。

耳是聲音的感受器，分外耳、中耳、內耳三部分，構造比較複雜。外耳能收集聲音傳導給中耳；中耳的主要部分是鼓膜和聽骨，一切聲音，都通過鼓膜和聽骨傳導給內耳；內耳里有聽神經等較複雜的構造，所有声响，都由這裡傳達給神經中樞，引起聽覺(圖3)。

鼻是氣味的感受器，也是呼吸的通道，內部有鼻腔、鼻中隔、鼻介等部分，表面有鼻粘膜，其中分布著很多的嗅覺神經細胞，能感受各種不同的氣味，反映給神經中樞，引起嗅覺。

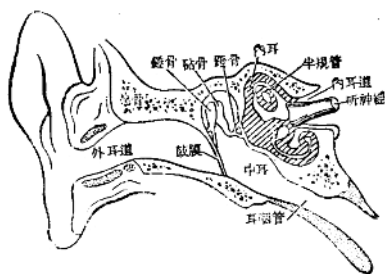


圖3 耳的構造

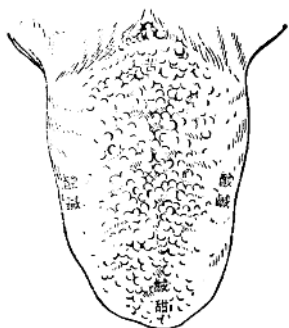


图 4 舌的不同味觉区

舌是味道的感受器，飲食物的咸、酸、甜、苦等味道由它感受后傳达給神經中樞，引起味覺(图 4)。

皮肤包裹在整个身体的外面，等于一道圍牆。它有灵敏的冷热、疼痛、压触等各种感觉的感受器，对于各种不同的刺激，能分別感受，并立刻向中樞神經反映，中樞神經感觉后，即命令身体有关部分适当应付。

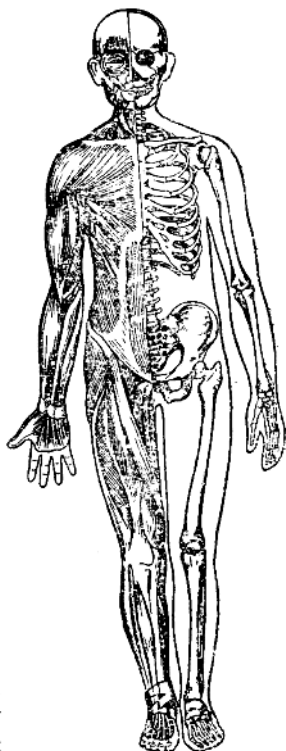


图 5 肌肉和骨骼

第三节 运 动 系 統

运动系統包括骨骼和肌肉兩部分(图 5)。

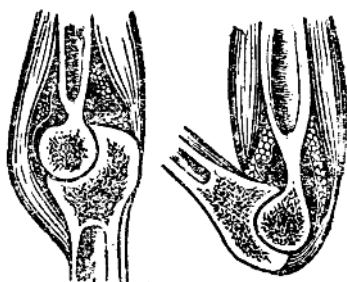
人身上有長管骨、短骨、扁平骨、不整形骨和軟骨等大小不同形狀的骨骼約二百零六块，相互連接，組成骨骼系統。它們支持着身体、保护神經、血管和內臟；又能配合肌肉，使身体各部运动。

骨骼的連接处为关节，有韌帶相連。关节有三种：(1)不动关节，如头顱骨連接的鋸狀縫合；(2)微动关节，关节之間

有纖維軟骨，如脊椎骨之間的結合，耻骨联合及骶骨間的關節；（3）能動關節，如肘、腕、膝等關節，都能運動自如（圖6）。

肌肉可分為橫紋肌、平滑肌和心肌三種。橫紋肌附着在骨骼上，強韌有力，富有彈性，能隨意伸縮。平滑肌是胃腸、膀胱、子宮等內臟和血管的組成部分，肌質平滑，不能隨意伸縮。心肌是心臟的特有肌肉。

肌肉主要作用是發生運動，保護骨骼、血管、神經和內臟。



伸張時 屈曲時

圖6 肘關節伸屈時的情形

第四節 呼吸系統

呼吸系統是由鼻、咽喉、氣管、支氣管和肺臟等組成（圖7）。人必須時時刻刻地由空氣中取得氧氣，排出體內的二氧

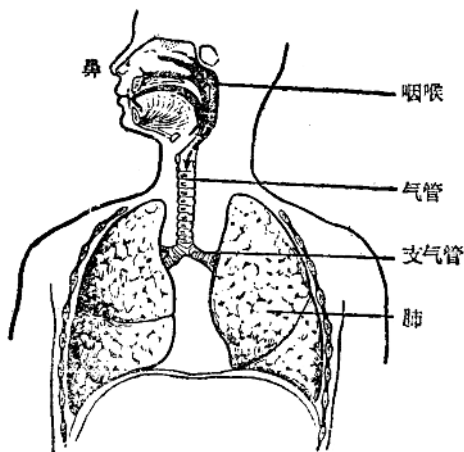


圖7 呼吸系統

化碳气，才能生存。呼吸系統的主要功用，就是使人体的内部和外部不断地交换气体。肺臟就是气体交换的处所，鼻子就象大門，咽喉、气管、支气管都是通道。

鼻孔里有許多毛，能阻擋空气中的細菌和灰尘，又有很多血管，而且鼻孔里的構造很复杂，道路很弯曲，到达气管的距离也很長，所以冷空气經過鼻孔进入气管，就会变为温和，不致刺激咽喉和气管。

从鼻到气管的粘膜能分泌粘液，把吸气时随空气帶进去的髒东西粘住，同时粘膜上有无数的纖毛，不断地向外运动，把粘液和髒东西一起往外排出，保护肺臟。

肺分左右兩部，左肺有二叶，右肺有三叶，都是由細小的支气管連接肺泡組成的。吸入空气时，胸廓張开，肺泡脹大，这样含氧的新鮮空气进入肺內，待气体交换后，胸廓縮小，肺泡收縮，把含有多量二氧化碳的空气經气管和鼻孔排出体外。这样肺的一縮一張，就是一呼一吸。

第五节 消化系統

消化系統包括消化管和消化腺兩部分。消化管从口腔开始，后接咽、食道、胃、小腸和大腸等；消化腺有唾腺、胰腺和胆汁等(图8)。

食物进到口腔里，被牙齿咬碎后，再由舌头翻动，使食物与唾液攪拌充分混和，变成柔軟、粘滑的东西，經過咽、食道吞到胃里。由于胃的蠕動、揉磨，混和了胃液，把食物变成漿糊样的食糜，送入小腸。小腸也有蠕動，能使食糜和腸液以及流入腸內的胰液、胆汁等充分混和，进一步消化，然后被腸管的淋巴管、血管吸收进去，成为养料，送到全身各部。剩下的殘渣和水分，由小腸送到大腸，水分被吸收。殘渣变成为粪便，經過一定的時間，从肛門排出。

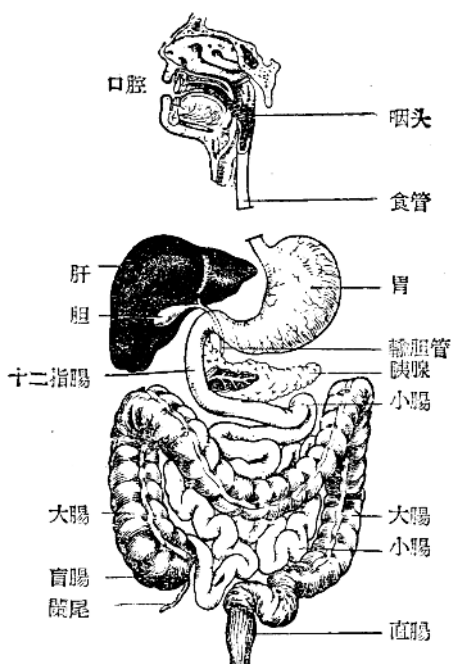


图 8 消化器官

第六节 循环系统

循环系统包括血液循环和淋巴循环二部分。但淋巴系统实际上是血液循环系统的一个附属部分。血液循环是由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成的。

循环系统的作用，是为了血液(包括淋巴液)不断地在体内循环，不断地把从肠壁吸收来的养料和从肺脏吸取来的氧气，供给全身各部组织，同时把全身各部组织内所产生的二氧化碳带到肺脏，其他废物运送到肾脏，以便排出体外。此外，它还有调节体温和消除侵入人体的有害物质等作用。

心脏在胸腔偏左的下方，好象一个桃子的形状，约有拳头

大小。内部隔成左右不能直接相通的兩部分。左右兩部又各分为上下兩腔, 左上腔为左心房, 左下腔为左心室; 右上腔为右心房, 右下腔为右心室。房、室之間都有活动的瓣膜相隔, 能开能关。使血液只能从心房流向心室而不致倒流回来。

血液循环可分为大循环和小循环, 也叫做体循环和肺循环(图9)。

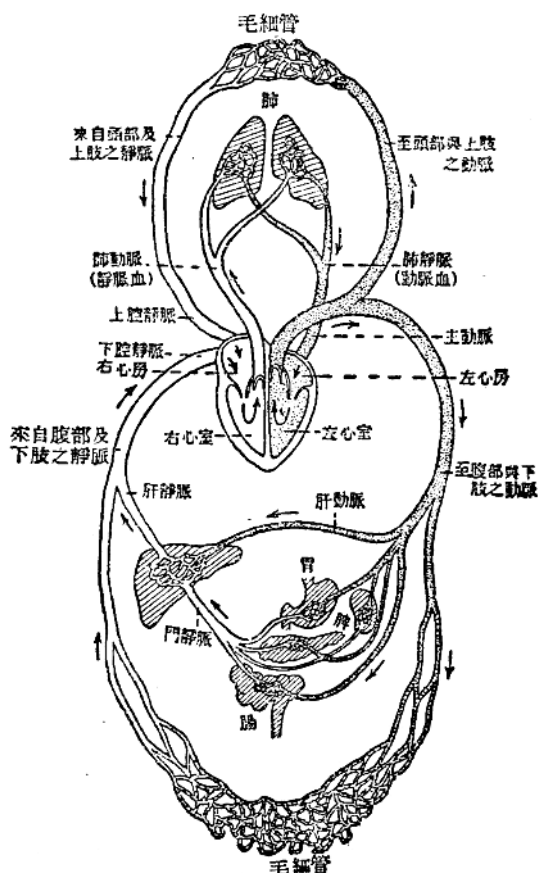


图9 体循环和肺循环

大循环是血液由左心室压出，经过动脉和全身组织的毛细血管，再经过静脉，回流到右心房。它的主要功用是把养料和氧气运送给全身组织，同时把各组织产生的废物和二氧化碳运送到肾脏、皮肤和肺脏，排出体外。

小循环就是血液由右心室压出，经过肺动脉和肺组织的毛细血管，再经肺静脉，回流到左心房。它的作用是把二氧化碳送到肺泡，排出体外，同时把氧气吸进血液里，以便再通过大循环，向全身组织运送。

由于心室和心房不断的收缩，大循环和小循环才能同时不断地进行。

血液是在心脏和血管里不断循环流动着的一种液体。成人的血液约占体重的十三分之一。血液内有红血球、白血球、血小板和血浆。

还有一点我们必须知道：人的血液有不同的血型。血型共分四种即 A 型、O 型、B 型和 AB 型。如果一个人出血太多，生命有危险的时候，按着他的血型，把另外一个血型适合的人的血液输进他的体内，就能挽救这个出血太多的人的生命。但必须注意，输血人的血型一定要和受血人的血型相适合才行，否则，血液就会发生凝集，造成死亡。

第七节 排泄系统

我们进食后经过消化、吸收所取得的养料和由肺部所吸入的氧气，都由血液不断地供给全身组织，全身组织也不断地产生一些废物。这些废物，有的是过剩的东西或无用的东西，有的是对身体有害的东西，所以必须及时地排除到体外去。

体内所产生的主要废物有二氧化碳、尿素、尿酸、多余的水分、盐分和食物残渣等。

二氧化碳是在肺里经过气体交换后，从呼气中排出去的。

尿素、尿酸、多余的水分、鹽分等主要是由腎(俗称腰子)的作用,將血液中的廢物变成尿,經輸尿管送到膀胱里貯存,等到尿量多了,就会引起尿意,然后从尿道排泄出去。还有一部分的水分和鹽分变成汗,从皮肤里的汗腺分泌出来,排到皮肤外面去。食物被消化、吸收后剩下來的殘渣,成为糞便,經直腸由肛門排出。

第八节 內分泌系統

人体里有許多腺体,象消化腺、汗腺、泪腺等,所分泌的东西是經過导管而后到达体内的管腔或体外,这类腺体叫有管腺或外分泌腺;另外,人体里还有許多腺体,象甲状腺、副甲状腺、胰島腺、腎上腺、性腺、腦垂体腺等,所分泌的东西不經导管而直接由組織液进入血液和淋巴循环到全身各处,这样的腺体叫无管腺或內分泌腺(图10)。

內分泌腺所分泌的东西总称为激素。各种內分泌腺所分泌的各种激素,分量虽小,但对人体生理的关系却很大。总而言之,它們是与身体的生長、生殖、发育、物質代謝等有极重要的調节作用。

內分泌的生理很复杂,內分泌腺的活动是受神經系統調节的。現在只簡單說明它們的部位,并举例說明它們的功用。

腦垂体在大腦的下面,它能分泌几种激素,差

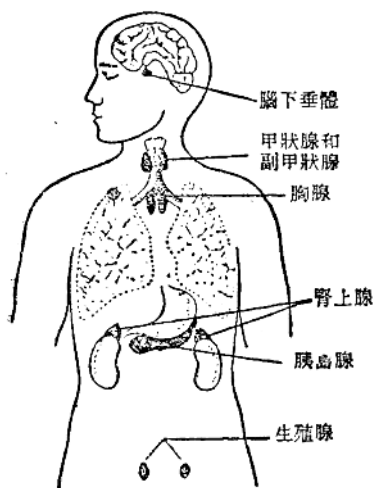


图 10 內分泌腺

不多和全身各个系統都有关系。我們有时看到的巨人或侏儒(这是身体发育不全, 特別短小的人), 就是因为腦垂体的一种激素分泌过多或过少的緣故。

甲狀腺在頸部喉头下面的兩側, 副甲狀腺在甲狀腺的上或下兩旁, 胸腺在胸壁的后面, 胰島腺在胰臟里, 腎上腺在兩腎的上部, 它們分別地有着关系生長发育、保持身体各部机能正常、物質代謝正常等作用。

性腺也叫生殖腺, 男子的性腺是睪丸, 女子的性腺是卵巢。它們分泌的激素能促進男女性征的成熟。卵巢激素对于排卵、怀孕、乳汁的分泌都有关系。如果把雄鷄閹割了, 它的鷄冠就不能長大, 羽毛就不美丽, 也不会啼叫, 就是因为缺乏性腺內分泌的緣故。

第九节 生殖系統

生殖系統是种族延續繁殖的器官。在構造上男性和女性完全不一样, 但不論男女, 將生殖器分为內生殖器和外生殖器

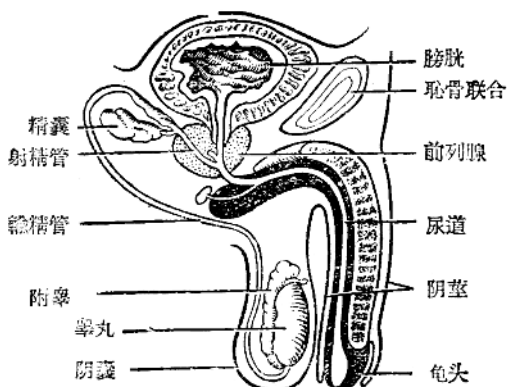


图 11 男子生殖器剖面图

两部分,都是一样。

男性的外生殖器有阴茎和阴囊。阴茎内有一条尿道,也是射精的道路。阴囊内左右各有一个睾丸和附睾。睾丸是产生精子的地方。附睾、输精管、射精管和尿道相通连,是射精的通道。前列腺和精囊都能分泌粘液,这些粘液和精子在一起就成为精液(图 11)。

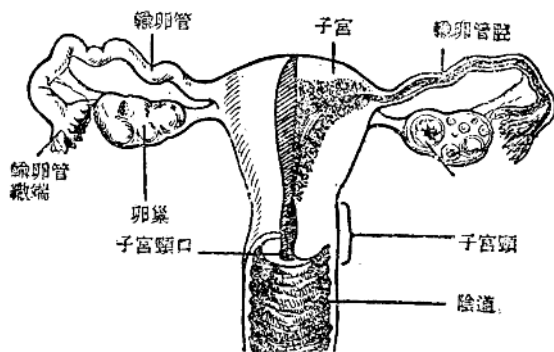


图 12 女子内生殖器

女性生殖器包括卵巢、输卵管、子宫为内生殖器官(图12); 阴阜、阴蒂、阴道、大阴唇、小阴唇等为外生殖器官。卵巢是产卵的器官,左右各一。输卵管是卵子的通道,一端通向子宫,另一端靠近卵巢成喇叭形,叫输卵管伞。子宫是胎儿生长发育的地方,突出于阴道内的部分叫子宫颈。

第二章 食物与营养

人的生存,完全依赖于有营养的膳食,如果人不吃东西,就没有精神,没有力气,就不能劳动,也就不能生存。因此饮

食和人的生存与健康是非常密切的。营养卫生主要是说明食品里有哪些成分,哪些东西有营养,怎样烹调食物,怎样选择食物等。

第一节 食物的营养成分

食物的种类虽然很多,但它们的成分不外是,脂肪、蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素、水等六种。

一、脂肪:食物里的一切油类,不管是猪油、牛油等动物油或豆油、芝麻油、花生油、菜子油等植物油,都属于脂肪类,它是供给身体的热量,维持身体体温的主要食品。在冬天我们多吃些油类就觉得暖些,同时一个胖子比瘦子不太怕冷,就因为他身上脂肪多的缘故。

二、蛋白质:蛋白质是我们身体成长、发育和补充日常所消耗的细胞所不可缺少的东西,在脂肪不足时,它也能发生热量。一般的分为植物蛋白和动物蛋白两种。

动物蛋白在肉类、鱼类、蛋类、乳类里最多;植物蛋白在花生、豆类、大米、小麦里最多。

三、碳水化合物:米、面、高粱、玉蜀黍和白薯、马铃薯、蔗糖等都含有很多的碳水化合物,它的主要作用是供给我们身体的热量;多余的时候,也可以变为脂肪,储存起来,准备意外的需要,是我们一种最便宜、最主要的食品。

四、矿物质:矿物质的种类很多,下面的几种,都是我们身体里不能缺少的。

钙和磷是我们饮食里不可缺少的成分,如果经常缺少它,骨骼和牙齿的成长就不正常。孕妇如不吃含钙和磷的饮食,生下来的孩子常为软骨儿。钙多在乳类、豆类、山里红、芥菜、芹菜、菜花等食品里面;磷多在骨髓、骨头、鱼虾、蛋黄、花生、豆类、核桃、杏仁、瓜子等食品里面。