

● 老年大学试用教材 ●

老年人家庭护理





ISBN 7-226-00454-2/R·10 定价：3.30 元

老年人家庭护理

江西老同志大学编

甘肃人民出版社

责任编辑：李 果

封面设计：王占国

老年人家庭护理

江西老同志大学

甘肃人民出版社出版

（兰州第一新村81号）

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张8.25 字数200,000

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1——4,100

ISBN 7-226-00454-2/R·10 定价：3.30元

老年大学教材编审委员会

主任委员： 吴坚

副主任委员： 冯迪民 薛宏福 萧 挺

委员：（以姓氏笔划为序）

于 淮	王之明	王化东	王化南	王芒心
王刚俊	王 果	王维新	邓祖寅	冯迪民
石 益	吕国璋	朱启奎	刘 干	刘于艮
刘 御	安振华	米世如	杨圣希	杨 枫
杨 恺	李克俊	李 果	李学良	吴 石
吴凤亭	吴 坚	吴炎标	吴恒槐	汪良材
沈 周	沙 地	张玉民	张志高	陈建民
陈 勇	陈渭泉	林 丹	周恩棠	周瑞祥
金光凤	赵 琼	赵恩顺	胡 春	顾德著
唐德燮	袁鸿江	秦维敏	郭忠友	曹本先
萧 挺	康其箴	程 远	程鸿辉	童光明
曾垂富	赫哲生	滕 越	翟 旭	张志高
魏 建				

参加学校：（以学校名首字笔划为序）

上海老干部大学	上海老干部大学
上海杨浦老年大学	上海杨浦老年大学
广州军区老干部大学	广州军区老干部大学
山东省济南市老年大学	山东省济南市老年大学
天津老年大学	天津老年大学
内蒙古包头市老年大学	中国老年教育协会老年大学

中国铁路老年大学

云南曲靖地区老年大学

四川省老人保健大学

四川省万州老年大学

四川泸州市老年大学

四川重庆永川老年大学

宁夏老年人大学

甘肃兰州老年大学

辽宁省铁岭老干部大学

吉林省吉林市老干部大学

吉林省四平老干部大学

安徽省老年大学

安徽省芜湖老龄大学

安徽省铜陵老年大学

江西省景德镇老同志大学

江苏省无锡市老年大学

江苏省常熟市老年大学

江苏省盐城老年大学

河北省张家口市老干部大学

贵州老年大学

陕西老年大学

湖北武汉老年大学

湖南省长沙老人大学

黑龙江哈尔滨老年大学

福建省福州市老年人大学

新疆自治区老年大学

云南老年大学

四川老年大学

四川省万县市老年大学

四川内江老年大学

四川重庆沙坪坝老年大学

四川开江县老年大学

甘肃老年大学

甘肃科技老年大学

吉林省老干部大学

吉林省白城老年大学

西安老战士大学

安徽省合肥老年大学

安徽省马鞍山市老年大学

江西老同志大学

江苏省南京金陵老年大学

江苏苏州市老年大学

江苏常州老龄大学

江苏省彭城老年大学

河北保定莲池书院老人大学

贵州省贵阳市老年大学

浙江老年大学

湖南省老年大学

湖南省株洲市老龄大学

福建省老年大学

福建省龙岩地区老年大学

主 编：魏 建 秦 龙 汤益明

作 者：（以姓氏笔划为序）

龙金兰 白 旭

汤益明 陈瑜贞

周天锡 胡仕华

胡式珊 秦 龙

黄如玉 魏 建

编 者 的 话

《老年人家庭护理》是一本以介绍老年人生病在家，需要进行护理、治疗的护理医学基本知识与技术，同时兼顾对急症处置，以达健身养生、防病治病之目的。本书内容主要介绍护理医学知识，包括老年人家庭护理技术操作、生活卫生、饮食营养、常见慢性病症、急症等家庭护理和老年人健康、健康检查、家庭用药、体育锻炼等家庭护理，以及中医药与老年人家庭调理等八章。读者对象主要是具有初中文化程度的老年人及其家属。很多老年病是从中年开始的，因此不仅适用老年，也适用于中年人。

本书作者都是多年从事老年医学教学、医疗、科研、护理工作的高级技术人员，其中有江西省内著名的医学家。他们依据目前老年医学的科学技术成果和自己的工作经验，针对老年人在家养病需要解决的护理方面的问题，集体编写了这本书，并由汤益民主任医师、秦龙教授审定和修改。作者在编写时，力求从老年人和家庭实际情况出发，介绍老年人有关的护理医学知识。在内容安排上，力求简明实用，文理通顺，通俗易懂。此外，还注意突出了“老年人”“家庭”和“护理”三个特点。为便于读者自学，看得懂，学得会，用得上，本书在体例上保持了一般教材中常用的章、节结构形式，文字叙述上在某些方面采用了问答式。本书不仅可以作为老年大学护理医学课程的教材，也可作为老人及其家属自学之用的科普读物。

本书编写过程中，得到了部分老年大学和专家教授的热情支持与帮助，在此谨致感谢。

本书由于编写时间仓促，定有不足之处，请读者批评指正。

目 录

第一章 老年人生活卫生的家庭护理.....	(1)
第一节 老年人生活卫生的家庭护理	(1)
第二节 老年人生活起居的合理安排	(2)
第三节 老年人居住环境的适当处理	(4)
第四节 老年人早晚间的清洁护理	(5)
第五节 卧床老人的衣服被褥更换法	(6)
第六节 老年人的洗头擦澡法	(8)
第七节 老年人的排便护理	(10)
第八节 老年人的睡眠护理	(12)
第九节 老年人的安全护理	(14)
第十节 老年人的心理护理	(16)
第十一节 对有烟酒茶嗜好的老年人的护理	(18)
第二章 老年人家庭护理技术操作.....	(21)
第一节 体温测量法	(21)
第二节 脉搏、呼吸检查法	(23)
第三节 血压测量法	(26)
第四节 口服用药法	(29)
第五节 蒸气吸入疗法	(31)
第六节 眼部用药及清洗法	(33)
第七节 耳鼻部用药法及清洗法	(36)
第八节 简易通便法及灌肠法	(39)
第九节 皮下、肌肉注射法	(43)
第十节 冷、热敷法	(48)
第十一节 简易隔离和消毒	(51)

第十二节	褥疮的预防 and 护理	(56)
第三章	老年人饮食营养的家庭护理	(60)
第一节	营养对老年人的重要性	(60)
第二节	营养学的基本知识和老年人的合理营养	(62)
第三节	老年人的热量与体重	(78)
第四节	老年人的饮食调配	(81)
第四章	老年人常见病症的家庭护理	(84)
第一节	慢性支气管炎、阻塞性肺气肿	(84)
第二节	肺结核	(87)
第三节	高血压病	(92)
第四节	冠心病	(95)
第五节	老年人心律失常	(100)
第六节	慢性胃炎	(105)
第七节	消化性溃疡	(107)
第八节	胆石症及胆囊炎	(110)
第九节	糖尿病	(112)
第十节	前列腺增生症	(115)
第十一节	震颤麻痹	(117)
第十二节	老年人精神病	(119)
第十三节	老年性关节炎	(121)
第十四节	恶性肿瘤	(123)
第五章	老年人常见急症的家庭救护	(127)
第一节	心跳骤停	(127)
第二节	呼吸骤停	(131)
第三节	休克	(133)
第四节	昏迷与晕厥	(136)
第五节	鼻出血、咯血、呕血、黑便和便血	(140)
第六节	急性腹痛	(148)
第七节	中风	(151)
第八节	外伤性外出血与骨折	(157)

第九节	烧伤	(163)
第十节	急性中毒	(165)
第六章	老年人保健检查与家庭护理	(174)
第一节	老年人健康状况的日常观察	(174)
第二节	定期保健检查	(176)
第三节	常用检验标本收集法	(177)
第四节	常用保健检查与饮食护理	(181)
第五节	正确对待保健检查结果	(184)
第六节	老年人保健档案及其管理	(186)
第七节	老年人常用检验正常值	(188)
第七章	老年人用药问题与家庭护理	(195)
第一节	为什么要重视用药问题	(195)
第二节	老年人生理病理变化对药物作用的影响	(196)
第三节	老年人的用药原则	(199)
第四节	老年人常用药物的作用与不良反应	(203)
第五节	常用内服中药剂型、服法及调护	(208)
第六节	中医简易外治法及护理	(213)
第八章	老年人体育锻炼与家庭护理	(219)
第一节	老年人体育锻炼的重要性	(219)
第二节	老年人体育锻炼的家庭护理	(221)
第三节	适合老年人体育锻炼的活动	(227)
第四节	老年人常见疾病的运动处方	(243)

第一章

老年人生活卫生的家庭护理

第一节 老年人生活卫生的家庭护理

一、老年人有哪些特点？

人类在经历了生长、发育阶段后，不可避免地进入了老年期。随着年龄的增长、人体内的细胞及细胞间质逐渐衰老、体表外形以及各脏器系统的功能也先后出现因衰老而引起的变化。例如在体表外形方面，头发疏松脱落，颜色也渐渐由黑变白。皮肤皱纹增多，有些部位出现褐色的老年斑。牙齿相继脱落，不少老人因脊柱、下肢弯曲，比青壮年期缩矮了。由于感觉系统的衰老往往最早发现，往往在老年前期离开了老花镜就不能看书报或做针线。听力减退也非常常见。由于心、脑、肝、肾、呼吸、内分泌等各个系统器官功能的逐渐减退，老年人抵抗力减弱，易患各种疾病。由于脑内神经细胞的减少及老化，老年人记忆力减退，注意力不容易集中，思维及反应亦逐渐迟钝。当然上述种种老化表现，不但在不同老人中差异很大，在同一老人不同系统功能的衰减也是不相一致的。无论如何，相当一部分老年人，生活逐渐不能自理，更需要家属的照顾。因此，做好老年人的家庭护理是十分重要的。

二、老年人的家庭护理有哪些要求？

1. 要耐心地对待老人。对老年人说话、态度要亲切和蔼，音调不可太高，说话要慢，用词要简单明了，使老年人易于理解，听得清楚。有时一句话要重复讲几遍，才能听清楚。这时就要注意

不可流露出不耐烦的情绪而大嚷大叫，这样会使老年人产生错觉，认为家人在嫌恶厌烦他，引起心里不快。对待老年人应该体贴和爱护，使他们的晚年过得幸福愉快，享受天伦之乐。

2.动作轻柔，尽量要减轻老年人的痛苦。老年人常由于肌肉萎缩，皮下脂肪减少，关节僵硬，活动不便，步履蹒跚。在帮助他们的日常生活和翻身时，要注意动作轻柔，尽量使他们感到舒适。

3.生活中关心体贴老年人。对老年人的日常生活，应无微不至地关怀。如气温变化要及时增添衣被。对老年人的饮食，要考虑到老年人由于牙龈萎缩，牙齿松动或脱落，咀嚼不全，应吃软烂而易消化富有营养的食物。要重视老年人诉说的身体某处的不适，如头晕、胸闷、腹痛等，因为这些往往是某些严重疾病的信号。这样可以及时就医检查和治疗，以免延误病情。

4.防患于未然。在家里要尽量注意和防止有可能危害老年人安全的因素存在。如地面要保持干燥、平坦，以防止老年人滑倒。平时不要穿塑料底的鞋子或拖鞋，最好穿软底鞋和布鞋，上下楼梯以及上厕所时要防止老人摔倒。对于久病卧床的老年人，注意避免从床上跌下。冬季特别在北方，常用煤炉取暖，更应警惕一氧化碳（煤气）中毒等意外事情发生。

第二节 老年人生活起居的合理安排

老年人怎样合理地安排生活起居？大致地说，要做到以下三点：

一、坚持每天活动

生命在于运动，这是健身长寿的要诀。老年人每天进行适当的运动锻炼，可以提高机体的新陈代谢，保持一定的贮备功能，可以增强体质和抗病能力，对防止和延缓衰老有很大的益处。老

年人要坚持做一些力所能及的劳动和选择一些缓慢柔和的体力锻炼，如太极拳、保健操、气功、八段锦、慢跑和步行等活动。但要量力而行，不能过度疲劳，并持之以恒。

二、生活要有规律

60岁以上的老年人，一般都是从各自的工作岗位上离、退下来。开始可能对几十年来养成的紧张忙碌的上、下班生活，一下子改变而感到不习惯；觉得生活枯寂单调，每日无所事事，就有必要对离、退休后的老年人的生活起居重新调整，作一番合理的安排。制订出适合个人切实可行的作息时间表，做到起居有常。定时起床，活动锻炼，漱洗排便。定时进餐，定时睡眠。每天安排一定的时间从事个人爱好，社交活动，文娱生活，以及轻微劳动。每天坚持不变，形成习惯。把生活安排得丰富多彩，充满生气，继续为人民发挥余热。

三、陶冶情趣

老年人一旦离、退休下来后，每日闲居无事，加之家里的人都忙于自己的工作和学习，因而有可能产生孤独感。为了使自己更好地过好晚年，精神应有所寄托，这样可以保持饱满乐观的情绪，防止精神老化。可以选择适合自己兴趣的活动，充实生活内容，如种花、养鱼、饲鸟、钓鱼、集邮、绘画、书法、阅读、写作、下棋、摄影、烹调、修理等有益于身心的活动，都能达到陶冶性情的目的。常见有的老年人在一起打麻将，适当玩玩也是可以的。但切不可连续数小时，甚至废寝忘食，过度疲劳，耗损体力与脑力，反而对健康不利。此外，应多听音乐，优美的音乐，特别是轻松愉快的旋律，不但可以陶冶性情，而且传入大脑皮层后，对神经系统是一个良好的刺激。和谐悦耳的音乐，可以促进食欲，调节血压，唤起记忆。所以经常听一些优美的音乐，有益于身心的健康。

第三节 老年人居住环境的适当处理

居住环境搞得越好，可以增进健康，可令人感到安适舒服。要搞好居住环境，大致地说，应做到以下四个方面：

一、空气流通

空气中存在电荷，称为空气的正负离子。负离子称为“空气营养器”。空气中含的负离子浓度增高，会令人感到头脑清醒，精神爽快。所以每天要开启窗户，以补充新鲜空气，让室内空气对流。在夏季门窗开启，南北对流形成穿堂风，可以降温消暑。即使是寒冬腊月，也要每天有几次短时开窗，使室内空气净化。特别是早晨起床后，经过一夜的睡眠，室内由呼吸产生的二氧化碳浓度增高，使空气污浊，就需要开窗换入新鲜空气。在冬季净化的空气还可以防止呼吸道传染病的发生。但要注意，我国北方地区常将火炉放在卧室取暖，或厨房靠近居室，更要注意经常开窗通风，防止煤气中毒。

二、清洁卫生

住房每日勤打扫，定时进行一次全面的大扫除，如墙角、天花板等处的灰尘掸拭干净。不要用鸡毛帚掸家具，以免灰尘及细小的羽毛到处飞扬。用湿抹布擦拭家具可使灰尘粘附于抹布上。地毯、被褥衣服上的灰尘则可使用吸尘器吸掉。对居室周围的环境，也要注意讲究卫生。不乱倒垃圾污水，不随地吐痰，阴沟常冲洗，庭院勤整理。夏季在低洼易积水的地方，易孳生蚊蝇，要及时清除。生活在清洁卫生的环境中，可以减少疾病的发生。

三、阳光充足

居室应坐北朝南，室内光线明亮，阳光充足，玻璃窗要经常擦拭干净，窗明几净的环境，可增进健康，令人感到舒服。而且太阳光中的紫外线还有杀灭细菌的功能。居室的墙壁宜漆成柔和

的浅色调，如奶白、浅蓝或淡绿色，人居其中，感到宁静安逸。而且光线通过蓝或绿色的墙壁反射好，对人的视网膜和神经系统较为适宜。有条件的话，居室的布置可充分利用墙壁、灯光、窗帘的颜色，以组成一幅协调和谐的色彩。

四、绿化环境

根据自己的居住条件，搞一些绿化。如在阳台上种植一些花卉树木，房前屋后有小庭院的可以种上一些蔬菜，搭上葡萄架，或种一些枝叶蔓伸的瓜豆之类的蔬菜。绿化环境，既可吸附粉尘，净化空气，又可消除噪音。在室内或窗台上可以摆设一些植物或盆景，如吊兰、文竹、仙人球等。五彩缤纷的鲜花，徘徊其间，自有一种美的享受。在人口稠密的城市里，不可能有条件做到一家一院，特别是住在高层建筑，更可以充分利用阳台，或搞垂直绿化。这样虽身居闹市而同样可以使自己的居住环境绿叶成荫，花香不绝。使生活中更充满情趣，令人心旷神怡、精神振奋，达到延年益寿的目的。

第四节 老年人早晚间的清洁护理

一、晨间护理有哪些内容？

不论是健康老年人或久病卧床，生活不能自理的老人，早上醒来第一件事，便是要做好个人卫生，包括刷牙、梳头、洗脸、整理床铺。可以用床刷将床单上的灰尘、碎屑刷净。对久病卧床的老人，在家属的帮助照料下，除了完成上述内容外，还要帮助老人排便和翻身，并用手掌的内侧面轻轻按摩身体的受压易患褥疮的部位，特别是骨骼突出之处，如臀部尾骶处的皮肤。为了预防褥疮，可以使用痱子粉或滑石粉，每次按摩数分钟，可以改善局部血液循环。经常更换贴身内衣内裤和床单、枕巾。洗净手脸后可涂上少量香脂或30%甘油，以防止由于老年人的皮脂分

泌减少，皮肤干燥形成的裂。如已发生，最简便的方法是用胶布贴在开裂处，既可止痛，也易于使裂口长好。要经常修剪指甲。

二、晚间护理有哪些内容？

同晨间护理一样，做好个人的清洁卫生。晚上洗脸应使用肥皂将脸上的油污汗渍洗净。老年人应选用刺激性小含碱少的香皂或硼酸皂，以免刺激皮肤。晚间护理的重点是做好口腔的清洁卫生，临睡前漱口刷牙，将残留于齿缝中的食物碎屑刷净，以免在细菌的作用下发酵而损坏牙齿。可选用药物牙膏以防止或减轻牙龈或牙周的炎症。有假牙的老年人，睡前将假牙取下，先取上颌假牙，后取下颌假牙，用牙刷牙膏将假牙洗净，再用冷水冲干净，之后放在一个盛清水的杯中浸泡，以备次晨戴上使用。晚间护理的另一个内容是一定要洗会阴部，这在女性更为必要。对久病卧床的老年人，在冲洗前先在臀下垫好一个扁形的医用便盆，为了避免将床褥弄湿，可在便盆下垫一层塑料布或橡皮单，用水壶盛好热水，水温不可太高，以免烫伤皮肤，家属可先用手掌的内侧试一下，以感到不烫手则可。冲洗的次序应先自会阴上部向下，拨开大阴唇，将会阴洗净。然后再冲洗肛门，将水渍擦干。睡前要用热水洗脚，可以消除疲劳，易于进入梦乡。发现脚趾甲长了，要及时修剪。晚间护理的目的是要为老年人创造一个干净、舒适的睡眠条件，使老年人的自我感觉良好，安静地入睡。

第五节 卧床老人的衣服被褥更换法

久病卧床的老年人，其衣服被褥要求清洁、干燥、平整而无皱褶，这样可以防止压迫皮肤而发生褥疮或其他病症。老年人的贴身衣服要求用棉布织品来缝制，因为棉布柔软，吸汗，而且透