

● 上海中医学院出版社



实用家庭 保健护理

主编 吴霞 姜俊 王者凤

94
R47
13
2

实用家庭保健护理

主 编

吴 霞 姜 俊 王者凤

编 写 者

(按姓氏笔划为序)

王 珏 王者凤 方 洁
吕阿妹 吕丽君 吴 霞
张黎华 郑根丽 周健美
范燕萍 姜 俊 梁 联

XAp96/25



3 0092 1042 2

上海中医学院出版社



C 025973

(沪)新登字206号

实用家庭保健护理

吴霞 姜俊 王者凤 主编

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路530号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市中华印刷厂排版

上海市长鹰印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.125 字数134千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数1—5,000

ISBN 7-81010-201-X/R·200

定价: 5.25 元

前 言

随着社会的进步和生活水平的提高,人们越来越重视家庭保健护理。这是因为,人们从小到大,大部分时间都是在家庭中度过的。无论是健康者还是病人,都离不开家人的相互关心和照顾。因此,许多家庭成员都渴望能够学习和掌握一些防病保健的家庭护理知识。

本书的编写,适应了社会的需求。家庭保健护理涉及面很广,本书尽量翔实介绍与每位家庭成员的身心健康息息相关的内容。全书共分六章:家庭保健护理的一般要求;家庭观察病情的方法;家庭常用护理操作技术;家庭成员的保健护理;疾病的饮食护理及疾病的常见症状和家庭保健护理方法。全书理论联系实际,浅显易懂,实用性强,可供多种专业的医护人员、在校医学生以及各行各业的青年、中年、老年人阅读和应用。

本书在编写中,得到了上海中医学院,上海中医学院附属曙光医院、龙华医院以及江苏省海安县中医院的许多科主任、教师、医护人员的大力协助,这对丰富全书的内容,提高全书的质量起了很好的作用,在此表示衷心的感谢。

编 者

一九九二年三月

目 录

第一章 家庭保健护理的一般要求	1
一、室内温湿度的调节	1
二、通风、降温、防寒、照明	2
(一)通风	2
(二)降温	2
(三)防寒	2
(四)照明	3
三、个人卫生保健	4
(一)牙齿保健	4
(二)眼睛保健	4
(三)耳朵保健	5
(四)鼻咽喉保健	6
1. 鼻的保健方法	6
2. 咽喉保健方法	6
四、饮食的保健规则	7
(一)饮食要合理	7
(二)饮食宜清淡	7
(三)饮食宜定时有节	7
五、环境的调节	8
六、睡眠的调节	9
七、盥洗的保健方法	10

(一)洗澡·····	11
(二)擦浴·····	11
(三)洗下身·····	11
(四)洗头、洗脸、洗手、洗脚·····	11
八、衣帽鞋被的卫生·····	12
九、饮水的卫生·····	13
十、服药须注意的事项·····	14
(一)注意服药时间·····	14
1. 空腹服·····	14
2. 饭前服·····	15
3. 食间服·····	15
4. 饭后服·····	15
5. 睡前服·····	15
6. 发作前服·····	15
7. 顿服·····	15
8. 频服·····	15
(二)注意服药配伍和反应·····	16
(三)注意服药冷热·····	16
1. 温服·····	16
2. 热服·····	16
3. 寒服·····	16
(四)注意服药忌口·····	16

第二章 家庭观察病情的方法·····17

一、询问病史·····	17
二、神志的观察·····	17

(一)为什么要观察神志·····	17
(二)观察和判断神志状态的方法·····	18
(三)神志障碍的程度及其表现·····	18
1. 神志模糊·····	18
2. 昏睡·····	18
3. 昏迷·····	18
(四)几种特殊的神志改变·····	19
1. 谵妄状态·····	19
2. 晕厥·····	19
三、面色观病·····	19
(一)面色青·····	20
(二)面色红·····	20
(三)面色白·····	20
(四)面色黄·····	20
(五)面色黑·····	20
四、皮肤观病·····	21
(一)色素的变化·····	21
(二)红斑·····	21
(三)紫斑、出血斑·····	22
(四)毛细血管扩张、显现·····	22
(五)皮疹、疱疹·····	22
(六)皮下结节和肿块·····	23
(七)水肿·····	23
1. 心病性水肿·····	23
2. 肾病性水肿·····	23
3. 肝病性水肿·····	24

4. 营养不良性水肿·····	24
五、恶梦观病·····	24
六、饮食口味观病·····	25
(一) 口味变化·····	25
(二) 早饱·····	25
(三) 厌食·····	26
(四) 食后腹胀·····	26
(五) 吞咽困难及呕吐·····	26
(六) 食欲亢进·····	26
(七) 食欲不佳·····	26
七、小便色、质、量观病·····	27
(一) 尿量·····	27
(二) 尿色·····	27
1. 红色尿(血尿) ·····	27
2. 红茶色尿 ·····	27
3. 酱油色尿 ·····	28
4. 乳白色尿 ·····	28
5. 脓尿 ·····	28
6. 蓝绿色尿 ·····	28
7. 无色尿 ·····	28
8. 糖尿 ·····	28
(三) 气味·····	28
八、大便色、质、量观病·····	29
(一) 形状·····	29
1. 食糜样粪便 ·····	29
2. 稀薄水样粪便 ·····	29

3. 粘液样粪便	29
4. 脓性或脓血便	29
5. 冻状粪便、球状硬便	29
6. 鲜血便	30
7. 细条状便	30
8. 柏油样便	30
9. 白陶土样便	30
(二)颜色	30
(三)数量	30
1. 腹泻	30
2. 消化不良	31
3. 便秘	31
九、妇女白带观病	31
1. 滴虫性阴道炎	31
2. 霉菌性阴道炎	32
3. 化脓性阴道炎	32
4. 老年性阴道炎	32
5. 宫颈炎	32
6. 盆腔炎	32
7. 子宫颈癌	32
十、毛发观病	32
十一、吐痰观病	33
(一)痰量	33
(二)痰色	33
1. 灰白色痰	33
2. 黄色痰(脓性痰)	33

3. 绿色痰	33
4. 红色痰	33
(三)痰质	34
(四)气味	34
十二、看舌头知病	34
(一)观舌的方法及注意事项	34
1. 注意光线	34
2. 注意染苔	35
3. 指导伸舌	35
4. 辨正常舌	35
(二)观察舌象的顺序	35
1. 舌质的观察	35
2. 舌苔的观察	36
十三、口唇观病	37
1. 颜色	37
2. 形态	37
3. 赘生物	37
十四、手相观病	37
(一)看“三线”	37
1. 生命线	38
2. 智慧线	38
3. 感情线	38
(二)看指纹、掌色	39
(三)看指甲	40
1. 形状	40
2. 甲纹	40

3. 色、斑·····	41
第三章 家庭常用护理操作技术·····	42
一、测量体温、脉搏、呼吸、血压·····	42
(一)体温的测量·····	42
(二)脉搏的测量·····	43
(三)呼吸的观察·····	44
(四)血压的测量·····	44
二、几种简便消毒法·····	46
(一)日晒消毒法·····	46
(二)食具消毒法·····	46
(三)空气清洁法·····	47
(四)对呕吐物、排泄物的石灰消毒法·····	47
(五)室内彻底消毒法·····	47
(六)药物消毒法·····	47
1. 酒精·····	47
2. 碘酊·····	47
3. 过氧乙酸·····	48
4. 漂白粉·····	48
5. 洗必太·····	48
6. 龙胆紫·····	48
7. 红汞·····	48
8. 高锰酸钾·····	48
三、冷敷热敷法·····	49
(一)冷敷法·····	49
1. 冷湿敷法·····	49

2. 冰袋法	49
3. 酒精擦浴法	50
(二) 热敷法	50
1. 热水袋法	50
2. 湿热敷法	50
四、简易通便法	51
(一) 开塞露通便法	51
(二) 甘油栓通便法	51
(三) 肥皂条通便法	51
(四) 咸萝卜条通便法	51
(五) 手抠干大便法	52
五、大小便失禁护理法	52
(一) 大便失禁护理法	52
(二) 尿失禁护理法	53
六、氧气吸入法	54
七、蒸气吸入法	55
八、拔火罐法	56
九、简易按摩疗法	57
(一) 常用按摩手法	57
1. 拍打法	57
2. 锤叩法	57
3. 推法	58
4. 按法	58
5. 拿法	58
6. 摩法	59
(二) 全身部位保健按摩	59

1. 益智健脑按摩法	59
2. 颜面美容按摩法	59
3. 强身躯干按摩法	60
4. 增力手臂按摩法	61
5. 祛病脚心按摩法	61
十、药物浸泡法	61
十一、坐药法	62

第四章 家庭成员的保健护理.....63

一、新生儿家庭保健护理.....63

(一)保暖要求.....63

(二)喂养方法.....64

(三)沐浴和睡眠护理.....65

(四)感染的预防及护理.....66

1. 脐部护理

2. 面部五官护理

3. 大小便护理

4. 脓疱疮护理

5. 肺炎护理

6. 用药护理

二、婴幼儿家庭保健护理.....69

(一)婴儿保健护理.....69

1. 保证充足的营养供给

2. 培养良好的生活习惯

3. 婴儿预防接种

(二)幼儿保健护理.....73

1. 促进幼儿健康成长的基本要素·····	73
2. 幼儿保健措施种种·····	75
三、青少年家庭保健护理·····	79
(一)使孩子更聪明的办法·····	79
(二)孩子注意力不集中和过度好动怎么办·····	80
(三)青春发育期保健护理应注意些什么·····	80
(四)青年生活四忌·····	83
四、中老年家庭保健护理·····	85
(一)人到中年保健护理种种·····	85
(二)中年人保健护理四则运算法·····	85
(三)老年人家庭按摩自疗疾病·····	86
(四)老年人抗衰老养生护理四法·····	87
第五章 疾病的饮食护理·····	89
一、基本饮食护理·····	89
二、特别饮食护理·····	92
三、常见病的饮食护理·····	95
(一)胃、十二指肠溃疡病的饮食·····	95
(二)便秘的饮食·····	96
(三)腹泻的饮食·····	97
(四)发热的饮食·····	97
(五)肝炎的饮食·····	98
(六)伤寒的饮食·····	99
(七)胆道疾病的饮食·····	100
(八)甲状腺肿大的饮食·····	100
(九)肾脏病(附:血透、腹透)的饮食·····	101

(十)贫血的饮食·····	103
(十一)肿瘤的饮食·····	103
(十二)高血压、心脏病的饮食·····	104
(十三)高脂血症、动脉硬化及肥胖病的饮食·····	106
(十四)糖尿病的饮食·····	108
第六章 疾病的常见症状和家庭保健护理·····	112
一、发热·····	112
二、头痛·····	114
三、腹痛·····	117
四、流感·····	120
五、病毒性肝炎·····	122
六、伤寒·····	125
七、糖尿病·····	128
八、肥胖症·····	131
九、食物中毒·····	133
十、酒精(乙醇)中毒·····	136
十一、一氧化碳(煤气)中毒·····	137
十二、中暑·····	138
十三、慢性支气管炎·····	140
十四、支气管哮喘·····	143
十五、肺结核·····	144
十六、高血压性心脏病·····	147
十七、慢性胃炎·····	149
十八、消化性溃疡·····	150
十九、胆囊炎和胆石症·····	152

二十、前列腺炎.....	154
二十一、尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎.....	155
二十二、慢性肾炎.....	157
二十三、中风.....	159
二十四、精神病.....	163
二十五、鼻出血.....	166
二十六、轻度烫伤.....	167
二十七、骨折.....	168
二十八、肿瘤.....	171

第一章 家庭保健护理的一般要求

一、室内温湿度的调节

一般情况下，室内温度以 20°C 左右最为舒适。如果你的房间能保持到这样的温度，而且相对湿度保持在 $50\sim 60\%$ 水平上，你就会感到不冷、不热、不燥、不湿。室温过高或过低，会使人感到燥热或寒冷不适。湿度过高或过低，会使人感到潮湿气闷或口干舌燥。室温过高可影响机体散热，使人感到不舒服；室温过低易使人着凉。湿度过低时，空气干燥，人体因水分蒸发加快而散发大量的热，易引起呼吸道粘膜干燥、咽喉痛、口渴等；湿度过高时，空气潮湿，人体水分蒸发变慢，会使人感到闷热、难受。因此必须根据具体情况适当调节。

室内温湿度的调节方法因四季气候变化而异。夏天室内过热过湿时，应打开门窗以通风降温除湿，可配合使用电风扇或冷气设备。但身体不可在电风扇前或冷气前长时间直吹，以免着凉。秋冬时节空气干燥，室内可洒水以增加湿度。冬季还可在取暖火炉上加放水壶，使水蒸发，以提高湿度。室内应配备温湿度计，以便及时了解室内温湿度的变化。