

老年人护理保健



应知应会



高玉玲 编著



图书在版编目(CIP)数据

老年人护理保健应知应会/高玉玲编著·-北京:中国
轻工业出版社,1997
ISBN 7-5019-2064-8

I. 老… II. 高… III. 老年人-保健-基本知识 IV. R16
1.7

中国版本图书馆 CIP 数据数字(97)第 01223 号

中国轻工业出版社出版发行

(100740 北京市东长安街 6 号)

责任编辑:栗健

北京市卫顺印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米/32 印张:9.375

字数:208 千字 印数:1-5000 册

定价:16.00 元

内 容 简 介

本书系解放军总医院高玉玲同志编著。作者依据现代临床医学、护理医学、运动医学、老年医学的成功经验,分日常护理保健、体疗保健、饮食保健、临床辅检知识、常用药物知识、老年人易患各种疾病的防治等方面,详细的向读者介绍了老年人护理的常识。涉及内容广泛,所讲述的医护方法均本着安全、科学、有效、简便的原则。即可方便护理人员据情参照,又能使读者开阔眼界了解医学保健知识。

前 言

我国首都北京在 1995 年老年人数已达 150 多万人。老年人中患病率竟高达 70%，其中心脏病、高血压、糖尿病、高血脂患病率达 28%。预计到 2000 年我国将进入老龄化社会。这些数字足以引起人们的重视。

这种状态下，光靠社会提供的医疗保障无疑是远远不够的。这就需要每一位老年人在日常生活中增强自我保健意识，掌握些老年人生理心理变化知识、医学知识、自我护理知识，找出老年病的预防办法、保健方法，以提高自身的生活质量达到延缓衰老的目的。

科学家依据生物学规律推算出人的自然寿命应为 100～175 岁。人类在自然界面前决不是无能力的，我们要通过改善生活环境、锻炼身体、防病治病、自我护理等方面进行积极有效的努力，减少对人类自然寿命的影响的不利因素，达到益寿延年健康人生的目的。

为了更好地为老年人健康服务，在阅读中外大量医学文献基础上，编写了这本《老年人护理保健应知应会》。

本书集现代医学、护理学的成功经验，分日常护理保健、运动体育疗法、老年常见病防治、老年常用药物知识、饮食疗法等方面向读者介绍保健护理的知识。适用范围广泛，所讲述的医护方法均本着安全、有效、简便的原则。这样即可方便读者据情参照，又可开阔眼界

了解医学知识。

希望本书能为老年人解决一些保健中的实际问题。笔者学识浅薄，难免谬误，切望读者批评指教。

作者

1996 年秋于北京

目 录

日常保健常识

健康老人的特征	1
祖国医学保健要诀	1
科学饮食原则	3
高血脂老年人的饮食	5
食糖与健康	6
水果与健康	8
保持良好的心境	9
适宜的居住环境	10
合理用药原则	11
中药的煎服法	12
吸烟与喝酒	14
随意健身法	16
空腹时八忌	16
睡眠须知	17
皮肤护理	17
口腔疾患防护	18
体温测量法	19
脉搏测量法	19
血压测量法	20
助听器的使用	21
家庭中的隔离与消毒	22

健康检查项目	22
了解老年人患病特点	23
预防癌症从日常做起	24
氧气的使用	25
冷疗的目的作用	25
热疗的目的作用	25
烫伤自治	26
便秘防治	26
触电救治	26
酒精中毒的救治	27
中暑的防治	27
止鼻出血的方法	27
心、肝、肾、肺脏器 保护	28
大脑的保健	29

老年人性生活

老年人过性生活的基本 原则	31
患病老年人的性生活	32
老年人性生活适度的标准	33

体育疗法与健康

体育疗法的目的	34
老年人进行体疗须知	35
选择适宜的运动方式	36
步行锻炼方法	36
长跑锻炼法	37
体操	38
游泳锻炼法	39
气功	40
太极拳	41
八十八式太极拳动作 要领	41
高血压患者的体育 疗法	42
动脉粥样硬化患者的体育 疗法	43
冠心病患者的体育 疗法	44
慢性支气管炎患者的体育 疗法	45
肺气肿患者的体育 疗法	46
肺结核患者的体育 疗法	47
慢性肝病患者的体育 疗法	48
胃下垂患者的体育 疗法	49
慢性胃炎患者的体育	

疗法	50
颈椎病患者的体育 疗法	51
肩周炎患者的体育 疗法	51
腰肌劳损患者的体育 疗法	52
偏瘫患者的体育 疗法	52

不容忽视的患病信号

晕厥要重视	54
心肌梗塞前的信号	54
中风前的信号	54
癌症的早期信号	55
颅脑肿瘤的信号	55
闭塞性动脉硬化的早期 信号	55
青光眼发生的早期信号	56
忧郁症的早期信号	56
糖尿病肾病的早期发现	56

简易按摩法

学习按摩需知	57
颈椎病的按摩法	57
肩周炎的按摩法	58
半身不遂的按摩法	58
腰肌劳损的按摩法	59
便秘的按摩法	59
头痛的按摩法	60

失眠的按摩法	60
高血压的按摩法	61
慢性支气管炎的按摩法	61
慢性胃炎的按摩法	62
冠心病的按摩法	62

呼吸系统疾病的防治

急性上呼吸道感染	64
肺炎	65
慢性支气管炎	66
支气管扩张	67
咯血	68
支气管哮喘	69
肺气肿	70
肺结核	71
肺癌	73

血液及内分泌系统 疾病的防治

贫血	74
多发性骨髓瘤	75
糖尿病	76
酮症酸中毒	78
非酮症性高渗性昏迷	78
糖尿病性肾病	79
糖尿病心脑血管并发症	79
糖尿病性周围神经病变	79
痛风	80
高脂蛋白血症	80
单纯性肥胖病	82

甲状腺功能亢进	83
甲状腺功能低下	83

心血管系统疾病的防治

动脉硬化	85
冠心病	86
心绞痛	87
心肌梗塞	89
高血压	91
心律失常症	92
病态窦房结综合症	94
心力衰竭	94
肺心病	95

消化系统疾病的防治

反流性食道炎	97
急性胃肠炎	98
痢疾	98
慢性胃炎	99
胆囊炎	100
胆结石	101
消化性溃疡	101
大肠癌	102
呕血与黑便	103
食道癌	103
胃癌	104
原发性肝癌	105
胰腺癌	106

泌尿生殖系统疾病的防治

尿路感染	108
肾硬化	109
肾功能衰竭	110
急性尿潴留	112
前列腺增生	112
更年期综合症	113
子宫脱垂	115
老年性阴道炎	116
外阴白色病变	116
绝经后阴道出血	118
肾癌	118
前列腺癌	119
子宫颈癌	120
子宫内膜癌	121
卵巢肿瘤	122
外阴鳞状细胞癌	123

神经系统疾病的防治

头痛	125
神经衰弱	126
老年性痴呆	127
脑血管出血	128
脑梗塞	128
震颤	129
震颤麻痹综合症	131
神经炎	132
精神病	133
忧郁症	134

症状性精神病	135
--------------	-----

外科疾病的防治

颈椎病	137
骨质疏松症	138
肩周炎	139
下肢静脉曲张	140
肌肉扭伤	141
骨质增生	142
手足麻木	144

眼科疾病的防治

老年性白内障	146
青光眼	147
黄斑变性	149
糖尿病性视网膜病变	149
视网膜血管阻塞	150
老花眼	151

口腔科疾病的防治

牙髓病	153
牙周病	153
口腔粘膜白斑	154
口腔粘膜扁平苔癣	155
口腔粘膜溃疡	155

耳、鼻、喉科疾病的防治

老年性耳聋	156
老年人耳鸣	157
老年性鼻出血	158

眩晕 159

皮肤科疾病的防治

皮肤瘙痒 160

大疱性类天疱疮 161

恶性黑色素瘤 161

老年疣 162

老年角化病 163

老年常见病的护理

高血压病的护理 164

冠心病的护理 165

心跳骤停的初期护理 166

心绞痛的护理 167

肺部疾病的护理 168

脑血管病的护理 169

长期卧床病人的护理 170

防止褥疮的护理 171

卧床患者的翻身护理 172

颅脑损伤的护理 173

颈部损伤的护理 175

胸、腰部外伤的护理 177

上肢骨折的护理 179

下肢骨折的护理 181

临床辅检应知

血液一般检验正常参考值 183

血液生化检验正常参考值 184

尿液检验正常参考值 187

粪便检验正常参考值 188

脑脊液检验正常参考值 189

胃液分析正常参考值 189

骨髓检验正常参考值 191

B超检查 192

核医学 γ 照相检查 194

断层摄影CT检查 195

X射线检查 196

螺旋CT检查 197

核磁共振检查 198

支气管镜检查 198

肠镜检查 199

老年人常用药物知识

邻氯青霉素 200

沃格孟汀 200

头孢菌素IV 201

硫酸新霉素 201

强力霉素 201

氯霉素 202

无味红霉素 202

白霉素 202

乙酰螺旋霉素 202

柳氮磺胺吡啶 203

肠炎复 203

吡哌酸 203

环丙氟哌酸 204

呋喃坦啶 204

痢特灵	205	盐酸苯海索	216
穿心莲	205	金刚烷胺	216
盐酸黄连素	205	颠茄	216
异烟肼	206	氢溴酸樟柳碱	217
利福平	206	盐酸麻黄素	217
利福定	207	喘息定	217
灰黄霉素	207	洋地黄	218
酮康唑	208	硫酸奎尼丁	218
颅痛定	208	盐酸普鲁卡因酰胺	219
硫酸延胡索乙素	208	缓脉灵	219
复方阿斯匹林	209	安他唑啉	220
阿斯匹林	209	异搏定	220
康泰克	210	心得舒	221
氟灭酸	210	心痛定	221
保太松	210	乙胺碘呋酮	221
消炎痛	211	门冬酸钾镁	222
强筋松	211	硝酸甘油	222
秋水仙碱	211	复方硝酸甘油	223
苯巴比妥	212	消心痛	223
速可巴比妥	212	羟丙茶碱	223
水合氯醛合剂	212	乳酸心可定	223
安眠酮	213	立得安	224
氟基安定	213	冠心舒	224
奋乃静	213	冠心苏合丸	225
丙咪嗪	214	康格多	225
阿密替林	214	尼群地平	225
多虑平	214	尼莫地平	226
谷维素	215	美多心安	226
益康宁	215	烟酸	226
扑痫酮	215	烟胺乙酯	227

烟酸肌醇酯	227	胃速乐	237
脑益嗪	228	胃长宁	238
地巴唑	228	乳酶生	238
己酮可可碱	228	干酵母	238
盐酸培他啶	229	二甲基硅油	239
甲基多巴	229	舒必利	239
降压灵	229	开塞露	239
优降宁	230	药用炭	239
哌唑嗪	230	易蒙停	240
长压安	231	肝泰乐	240
复方降压片	231	复合磷酸酯酶	241
复方罗布麻	231	降酶灵	241
脉通	231	云芝肝泰	241
血脉宁	232	利胆醇	242
弹性酶	232	消炎利胆片	242
氯化铵	232	苯海拉明	242
必消痰	233	非那根	242
美沙芬	233	扑尔敏	243
咳美芬	233	茶苯海明	243
克咳敏	234	赛庚啶	243
舒喘灵	234	地塞米松	244
喘速宁	234	康力龙	244
新双茶硷	235	高血糖素	245
复方甘草合剂	235	胰岛素	245
复方甘草片	235	甲磺丁脲	245
氧化镁	236	甲磺冰脲	246
碳酸氢钠	236	优降糖	246
胃舒平	236	二甲双胍	246
雷尼替丁	236	长效苯乙双胍	247
乐得胃	237	达安疗	247

维生素 A	248
维生素 D ₂	248
活性钙	248
维生素 B ₂	249
维生素 C	249
复合维生素 B	249
维生素 E	250
脑复新	250
脑复康	250
九维他	251
维生素 PP	251

治疗与补益药酒精选

祛风越痹酒	252
补肾地黄酒	252
祛风药酒	253
薏苡仁酒	253
樱桃酒	254
参蛇浸酒	254
还童酒	254
健步酒	255
仙茅酒	255
鹿茸酒	256
杜仲酒	256
五味子酒	256
丹参酒	257
地黄酒	257
紫苏子酒	258
佛手露酒	258
首乌酒	258

百益长春酒	259
补血顺气酒	259
延龄酒	260
十全大补酒	260
周公百岁酒	261
长生固本酒	261
补心酒	262
养生酒	262
杞圆药酒	263
乌须酒	263
鹿茸虫草酒	264
羊肾酒	264
精神药酒	264

食疗药膳

补虚正气粥	266
海参粥	266
仙人粥	267
桑仁粥	267
苁蓉羊肉粥	268
生芦根粥	268
发汗豉粥	269
决明子粥	269
韭菜粥	270
羊肉粥	270
黄精粥	271
神仙粥	271
防风粥	271
红薯粥	272
川乌粥	272

阿胶粥	273	菟丝子粥	276
酥蜜粥	273	药茶 12 例	277
白术猪肚粥	273	姜蒜米醋	279
参苓粥	274	梅苏饮	279
山楂粥	274	双耳汤	279
桃仁粥	275	蜜饯山楂	280
小麦粥	275	贝母秋梨	280
柏子仁粥	275	什锦山药泥	280
枸杞羊肾粥	276		

日常保健常识

健康老人的特征

早在 1948 年世界卫生组织在章程中就指出：“健康不仅是没有病，而且是身体上、心理上的完好状态和良好的社会适应。”

老年人健康的标准也应该包括两方面：生理健康和心理健康。应当具备以下特征：①心理健康即表现为对社会环境的适应力，做到乐观向上，热爱生活，情绪稳定，豁达开朗，思维健全，反应敏捷，与他人相处和睦，善于自我调节；能用理智控制自己，情感反应适度。②大脑功能好，即记忆力好，睡眠良好，精力充沛；工作效率高，阅读、分析、综合、判断、推理等能力较强。③心、肺功能好，血压不高，心律正常，呼吸自如，声音宏亮。④肝、肾功能好，前列腺不太大，小便通畅。⑤腰、腿灵活轻便，皮肤富有弹性。⑥五官灵敏，目光有神，耳不聋，牙齿坚固不松动，缺牙少。⑦体重不过胖、过瘦，在正常范围。

祖国医学保健要诀

畅情志：是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情而言，人的七情分别由五脏（心、肝、脾、肺、肾）主管，如心主喜、

肝主怒、脾主忧思、肺主悲哀、肾主惊恐。一旦精神受到过度刺激或情志激动过分，就会引起阴阳气血失调，脏腑功能紊乱而发病。也就是中医所说的喜伤心，怒伤肝，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾，故内伤七情是致病的重要原因。老年人气血渐衰，脏腑功能减退，所以情志的稳定更为重要。要保持乐观愉快的情绪，要胸怀开阔，热爱生活，善于生活。要加强自我思想修养，避免激动，克服气恼、悲伤、抑郁、恐惧等消极情绪，才能使身心健康。

节饮食：人以食为天，饮食调养至关重要，饮食要限量，宁可吃少，不可过饱，正如人们常说的“饭少吃一口，能活九十九”。老年人消化功能减退，活动量少，吃多了必然加重胃的负担，影响消化吸收。不偏食，饮食多样化，宜清淡，少吃甘肥厚味之品，多补充蛋白质、维生素及钙、磷、铁、碘等微量元素，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品。食物稀软，易消化，一日三餐或少量多餐。此外，还要注意饮食卫生。

慎起居：指生活要有规律，起居有常，养成按时作息、讲究卫生的良好习惯。睡眠和起床都应定时，劳逸结合，不宜过劳。衣服要整洁得体，随季节而增减。睡前要刷牙洗脚，睡时曲膝右侧卧，不用被蒙头，不兴奋激动。节制性生活。老年人若起居无常，调摄不当，劳逸失度，不仅容易得病，甚至有损天年。

适环境：也就是人要顺应自然，中医强调“天人合一”，所谓“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起”。主张春夏养阳，秋冬养阴，如春季阳气初升，老人应到户外呼吸新鲜空气，观赏花木，不要动怒，免伤肝气。夏天酷热，预防中暑邪。秋天凄风寒雨，预防外感，免伤肺气。冬季天寒地冻，居室、衣着要温暖，注

意营养，预防感冒，调补肾气。老人若善于适应自然气候的变化，便可少生疾病，健康常在。

科学饮食原则

饮食科学营养与老年人的健康关系密切。当食物中某种营养摄入不足会带来营养缺乏症。老年人要推迟衰老，延年益寿，其饮食中的营养就既应全面，又要合理，还要注意食物的质量。具体的说，应当注意以下几点：

食物要全面。保持食物的多样化，不偏食。五谷杂粮，畜禽蛋乳，水陆菜蔬，鱼贝虾蟹，山珍海味，干鲜果品什么都吃。主食的粗精，副食的荤素要合理搭配。适当的吃鱼、肉、蛋、乳对老年人是必要的，但要尽量少吃蛋黄、动物脑、肝脏、肥肉和鱼子等。

多吃新鲜蔬菜、水果、海产品。老年人体内维生素合成及对无机盐的吸收利用较差，因此要多吃蔬菜、水果和海带等，以保证机体对维生素和无机盐的需要。蔬菜、水果含纤维素和果胶较多，能促进胃肠蠕动，可防止粪便在肠内停滞，对预防便秘，防止肠道肿瘤和动脉硬化，及减少脑血管意外等都有一定作用。

饮食要有规律，切忌暴饮暴食。“食饮有节，起居有常”，便能“度百岁而去”。饮食要定时定量，每餐不要进食过饱。老人消化能力降低，暴饮暴食会造成消化不良，引起腹胀、排气、腹痛、腹泻等症状。易发生急性胃扩张，诱发心绞痛、心肌梗塞。饮食过度有害，不足亦有损。过于肥胖的老人节制饮食应谨遵医嘱。

饭菜宜软烂。老年人消化能力弱，为他们烹制的饭菜应