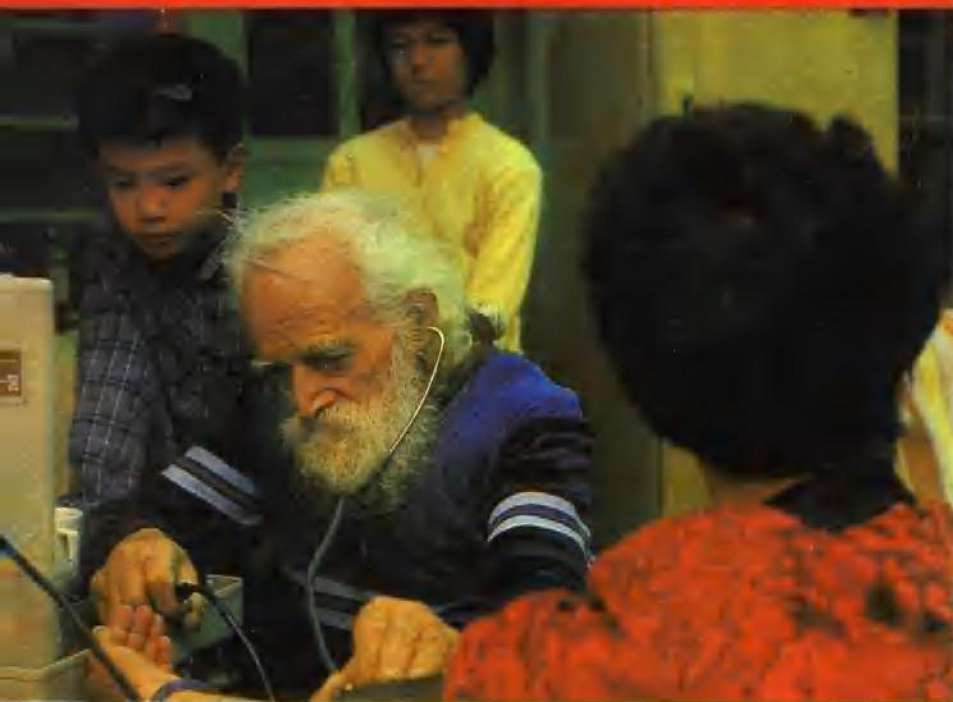


[健康·生活]丛书



家庭护理 200 问

王雪云 王春惠 陈冬梅 编

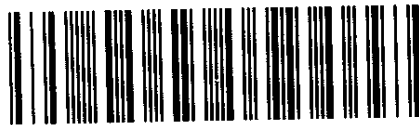
学苑出版社

95
R473.2
6
2

家庭护理 200 问

王雪云 王春惠 陈冬梅 编著

11/10/08



3 0109 1241 2

学苑出版社



C

229860

(京)新登字 151 号

家庭护理 200 问

编 著: 王雪云 王春惠 陈冬梅
出版发行: 学苑出版社 邮政编码: 100036
社 址: 北京市海淀区万寿路西街 11 号
印 刷: 北京市怀柔县王史山胶印厂印刷
经 销: 各地新华书店
开 本: 787×1092 1/32
印 张: 5.375 字 数: 110 千字
印 数: 0001—7000 册
版 次: 1995 年 4 月北京第 1 版
1995 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 7—5077—0688—5/R·115
定 价: 4.50 元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

目 录

1. 家庭护理应具备什么样的起居条件? (1)
2. 家庭使用注射用具怎样进行消毒灭菌? (2)
3. 怎样为病人搞好个人卫生? (3)
4. 什么叫褥疮? 怎样预防褥疮的发生? (3)
5. 发生褥疮后如何进行护理? (4)
6. 怎样调节病人的饮食起居? (5)
7. 情绪对疾病转归的影响? (5)
8. 如何煎制中药? 服中药应注意什么? (6)
9. 常用西药口服药的注意事项? (7)
10. 上感能预防吗? (7)
11. 上感病人应注意什么? (8)
12. 支气管哮喘和心源性哮喘有什么区别? 如何
护理? (9)
13. 病人发生哮喘持续状态时如何抢救? (9)
14. 支气管哮喘用药注意什么? (10)
15. 如何防治慢性支气管炎? (11)
16. 吸烟容易得肺癌吗? (11)
17. 怎样预防肺结核? (12)
18. 心脏病人在家中突发心脏骤停如何抢救? (13)
19. 肺心病和冠心病有何不同? (14)
20. 肺气肿病人应怎样自我调理? (15)
21. 怎样护理慢性肺心病病人? (16)

22. 常用祛痰药如何使用？	(17)
23. 使用镇咳药应注意些什么问题？	(17)
24. 急性心梗病人怎样调整休息与活动？	(18)
25. 得了冠心病怎样调整工作和休息？	(18)
26. 心脏病病人饮食上注意什么？为什么禁忌饱餐？ ...	(19)
27. 冠心病是怎样发病的？	(20)
28. 怎样防治冠心病？	(20)
29. 人到中年怎样防治高血压？	(21)
30. 什么是正常心律？	(22)
31. 心律失常的病因是什么？	(22)
32. 高血压病人饮食起居要注意些什么？	(23)
33. 老年人为什么易患冠心病？	(24)
34. 什么是支气管扩张？	(24)
35. 支气管扩张如何护理？	(25)
36. 肺心病病人日常生活中应注意些什么？	(26)
37. 怎样预防肺炎？	(26)
38. 心脏病病人需随身携带什么药物？	(27)
39. 心绞痛发作时怎样缓解症状？	(27)
40. 心力衰竭病人应注意什么？	(28)
41. 风心病的临床表现是什么？	(28)
42. 心肌病怎样护理？	(29)
43. 怎样区分心绞痛和急性心肌梗塞的疼痛？	(30)
44. 风湿性关节炎与类风湿性关节炎有什么区别？ ...	(31)
45. 心脏病病人能拔牙吗？	(31)
46. 休克如何抢救？	(32)
47. 心脏病病人发生猝死如何抢救？	(33)

48. 妊娠期心脏病人怎样护理？	(33)
49. 什么是心包炎？	(34)
50. 心包炎需要怎样护理？	(35)
51. 心包穿刺术后如何护理？	(35)
52. 怎样护理风湿热病人？	(36)
53. 安装人工心脏起搏器后应注意什么？	(36)
54. 怎样止住呃逆？	(37)
55. 发生急性胃炎怎么办？	(37)
56. 怎样护理慢性胃炎病人？	(38)
57. 消化性溃疡有哪些症状？	(39)
58. 消化性溃疡会发展成什么病？	(39)
59. 怎样护理消化道溃疡病人？	(40)
60. 怎样预防肠道传染病？	(41)
61. 为什么要进行口腔护理？	(42)
62. 为什么提倡吃豆制品？	(42)
63. 为什么要进行静脉输液	(43)
64. 胃痛怎样进行自我治疗？	(44)
65. 胃病病人慎用哪些药物？	(45)
66. 怎样预防溃疡病反复发作？	(45)
67. 急性腹泻应怎么办？	(46)
68. 大便有血是怎么回事？	(46)
69. 卧床病人发生便秘怎么办？	(47)
70. 习惯性便秘怎样逐步改善？	(48)
71. 怎样处理上消化道出血？	(48)
72. 什么病容易引起肝硬化？	(48)
73. 饮食习惯与胃癌的关系？	(49)

74. 上消化道出血的病人饮食上应注意什么？	(50)
75. 晚期肝病病人的精神变化有何意义？	(50)
76. 皮肤黄染一定是黄疸性肝炎吗？	(51)
77. 什么是慢性胆囊炎？	(51)
78. 什么是肠梗阻？	(52)
79. 怎样治疗结核性腹膜炎？	(52)
80. 怎样护理结核性腹膜炎病人？	(53)
81. 泌尿系统的功能是什么？	(53)
82. 肾小球肾炎是怎样发病的？	(54)
83. 如何护理急性肾小球肾炎病人？	(55)
84. 慢性肾功能衰竭有哪些表现？	(55)
85. 怎样护理慢性肾功能衰竭病人？	(56)
86. 什么叫肾性水肿？ 肾病性水肿？	(57)
87. 肾性水肿用利尿药要注意些什么？	(58)
88. 肾性高血压选用降压药时注意些什么？	(58)
89. 出现肾性贫血应该怎样处理？	(60)
90. 排尿异常常见于什么病？	(60)
91. 怎样护理肾炎病人？	(61)
92. 为什么女性易发生肾盂肾炎？	(62)
93. 怎样护理肾盂肾炎病人？	(63)
94. 肾功能衰竭病人怎样调节饮食？	(63)
95. 糖尿病的“三多一少”和肾病“三多一少”有 什么不同？	(64)
96. 血液由哪几部分组成？	(64)
97. 血清与血浆的主要区别是什么？	(64)
98. 什么是贫血？	(64)

99. 贫血病人有什么表现？	(65)
100. 贫血可分为几种？	(65)
101. 人缺铁时为什么发生贫血？	(66)
102. 缺铁性贫血应怎样护理？	(66)
103. 缺铁性贫血补充铁剂无效是怎么回事？	(67)
104. 什么是再生障碍性贫血？	(68)
105. 再生障碍性贫血有什么表现？	(68)
106. 急性再生障碍性贫血和慢性再生障碍性贫血有什么 不同？	(68)
107. 急性再生障碍性贫血如何护理？	(69)
108. 如何防止自身免疫性溶血性贫血复发？	(70)
109. 怎样改变由感染引起的贫血？	(70)
110. 血小板异常和皮肤紫癜有关吗？	(71)
111. 为什么有些人出血不能自止？	(71)
112. 血友病有哪些表现？	(72)
113. 如何处理防止血友病出血？	(73)
114. 常用的止血药有哪些？	(73)
115. 什么是白血病？	(74)
116. 白血病是不治之症吗？	(74)
117. 如何护理白血病病人？	(75)
118. 没有妊娠而发生乳溢是怎么回事？	(76)
119. 什么叫尿崩症？病因是什么？	(77)
120. 甲状腺肿的病因如何？	(78)
121. 甲亢有哪些表现？	(79)
122. 弥漫性甲状腺肿伴甲亢的病因是什么？	(80)
123. 甲状腺功能减退的病因是什么？	(80)

124. 怎样护理甲状腺功能减退的病人？	(80)
125. 甲亢病人饮食上注意什么？	(81)
126. 甲状旁腺功能低下的病人如何饮食？	(82)
127. 如何护理骨质疏松病人？	(82)
128. 糖尿病分几种？	(82)
129. 糖尿病饮食治疗方案是什么？	(83)
130. 如何护理糖尿病人？	(83)
131. 如何预防糖尿病人并发感染？	(84)
132. 糖尿病人并发感染的护理？	(84)
133. 低血糖是怎么回事？	(85)
134. 如何护理低血糖病人？	(86)
135. 红斑狼疮是怎样发病的？	(86)
136. 红斑狼疮有哪些表现？ 如何护理？	(87)
137. 类风湿性关节炎如何治疗？	(88)
138. 风湿性关节炎和类风湿性关节炎有什么 不同？	(89)
139. 什么是硬皮病？	(89)
140. 怎样护理硬皮病人？	(90)
141. 在我国哪些病属于职业病？	(90)
142. 怎样预防职业病？	(91)
143. 怎样护理有机磷农药中毒病人？	(91)
144. 酒精中毒病人如何处理？	(92)
145. 被毒蛇咬伤立即采取哪些自救方法？	(93)
146. 中暑病人如何抢救？	(93)
147. 小儿各个年龄阶段注意些什么？	(94)
148. 如何估算小儿身高和体重？	(95)

149. 如何评估小儿的生长发育?	(96)
150. 小儿各个阶段语言、动作有什么特点?	(98)
151. 为什么提倡母乳喂养?	(99)
152. 婴儿断奶多大为宜?	(100)
153. 怎样人工喂养婴儿?	(101)
154. 小儿为什么不爱吃饭?	(101)
155. 怎样纠正小儿偏食的坏习惯?	(102)
156. 早产儿如何喂养?	(103)
157. 照顾小儿时注意些什么?	(103)
158. 高热对小儿的危害是什么?	(104)
159. 怎样照顾发烧小儿?	(104)
160. 婴儿腹泻怎么办?	(105)
161. 如何处理小儿便秘?	(106)
162. 什么病可引起小儿腹痛?	(106)
163. 怎样预防小儿腹胀?	(107)
164. 小儿呕吐怎么办?	(107)
165. 小儿发生惊厥怎么办?	(107)
166. 护理新生儿注意些什么?	(108)
167. 新生儿出血怎样护理?	(108)
168. 新生儿黄疸是病吗?	(109)
169. 怎样为新生儿创造适宜的环境温度?	(109)
170. 新生儿得了肺炎怎么办?	(110)
171. 小儿缺乏维生素 A 易患什么病?	(110)
172. 什么原因可以引起小儿佝偻病?	(111)
173. 营养不良小儿饮食应注意什么?	(111)
174. 怎样保护小儿嗓子?	(112)

175. 小儿有痰怎么办？	(112)
176. 肺炎患儿在家中出现窒息时如何处理？	(112)
177. 如何护理先天性心脏病患儿？	(113)
178. 小儿风湿热在护理上注意什么？	(113)
179. 常见的小儿心律失常是什么，监测的内容 如何？	(114)
180. 怎样护理小儿心力衰竭？	(115)
181. 小儿鹅口疮怎样治疗？	(115)
182. 怎样治疗小儿胆道蛔虫病？	(116)
183. 怎样护理急性肾炎患儿？	(116)
184. 什么是性早熟？	(117)
185. 怎样优生优育？	(117)
186. 如何护理麻疹患儿？	(118)
187. 小儿得了腮腺炎怎么办？	(118)
188. 怎样护理猩红热患者？	(119)
189. 如何护理瘫痪病人？	(120)
190. 脑血管疾病能预防吗？	(120)
191. 什么是精神病？	(121)
192. 小儿多动症是怎么回事？	(121)
193. 精神病人拒绝进食怎么办？	(122)
194. 怎样预防精神病人发生意外？	(122)
195. 怎样预防精神分裂症复发？	(123)
196. 什么是心理治疗？	(123)
197. 骨折后应如何处理与调护？	(124)
198. 先兆流产和习惯性流产如何调护？	(125)
199. 异物或强碱强酸进入眼睛怎么办？	(126)

200. 如何正确使用营养补品?	(127)
附录一: 常用临床检验正常值	(127)
附录二: 生命指征正常值	(130)
附录三: 常用的急救技术	(130)
附录四: 小儿用药剂量计算法	(131)
附录五: 家品常用药品一览表	(132)

1. 家庭护理应具备什么样的起居条件？

答：首先病人的居室要有良好的采光通风条件，要安静，这就需我们去创造一个这样的环境。良好的采光，可使房间明亮，病人心情舒畅。空气流通可带去污浊的空气并刺激皮肤血液循环。通风不好，病人在污浊的空气中会感到头晕、疲倦、食欲减退。最后要有一张供病人使用的单独的床，床头尽量靠近墙，床边放床头桌，给病人的饮食起居及家人护理方面提供方便。

病人最好睡木板床，或钢丝床，比一般家庭用床应稍高些，便于医护人员的检查、治疗和护理。有条件的家庭可做一张高 60 厘米，宽 90 厘米，长 2 米的床；床垫和床大小相同，尽量柔软平整。被子用被套套上，最好备两套换洗被褥（包括枕套两个；被套两个和大床单两个），如果病人大小便失禁或卧床不能活动还需要准备橡胶单一到两个，上面放两块小单子，以使病人感到舒适。夏季可铺上凉席。床上用品要勤洗勤换。如果这些都能做到，一张家庭病床就建好了。

大家都知道日光对人体是很有好处的，它可以提高人体的抵抗力，日光中的紫外线有灭菌的作用，所以适当的日照是有利于身体健康的，但是要避免暴晒，午睡时要拉上窗帘。

其次室内的温湿度也是很重要的，室温最好在 18℃—20℃，湿度最好是 50%—60%。室温过高会使神经系统受到抑制，干扰消化及呼吸功能，不利于体热的散发，影响体力恢复，使病人感觉不适，室温过低则因冷的刺激，使人畏缩，缺乏

动力,肌肉紧张而产生不安,又容易受凉引起感冒发热。室温低时可给病人使用热水袋或电褥子,一定要注意安全,以免烫伤或触电;室温高时可在室内放一盆水或冰块或电风扇;随着人民生活水平提高,家中装上空调,室温的恒定就有保证了,保持湿度,夏季可在地上洒一些水,冬季可在炉上或暖气上放一壶水,条件好些的家庭可购置加湿器随室湿变化适当地调节温度。

2. 家庭使用注射用具怎样进行消毒灭菌?

答:家庭使用的注射用具一定要严格地进行消毒灭菌,在使用中要注意避免污染,否则会造成不该发生的感染,给病人带来痛苦,如注射部位感染等。

消毒后未使用的注射器具要放在一饭盒内,同时要用另一容器倒上 0.1% 的新洁尔灭,内放一无菌镊子,用来夹取针管。使用时镊尖一定要朝下而且要闭合,这样可防止液体倒流污染镊尖,针管夹出后就不要再放回饭盒内,以免污染其它针管。针管、针头用完后要泡在 0.5% 的过氧乙酸消毒液中,针管内吸入消毒液,用小刷子把针管刷净,再反复冲洗针头使之通畅,然后放入清洁的饭盒放在锅内蒸 30 分钟到 1 小时,即达灭菌目的。

如条件许可,泡污染的针头、针管及镊子的消毒液,应每天更换一次。

另外注射部位的消毒也是一个不容忽视的问题,可用消毒棉签先沾上 2% 碘酊消毒一遍,再用 75% 酒精消毒两遍,由中心开始向周围消毒,面积为直径 6 厘米。棉签每周消毒一次,用完后可用酒精烧掉。

3. 怎样为病人搞好个人卫生？

答：病人保持清洁干净是战胜疾病的基础。良好的个人卫生会使病人感到舒适，又能帮助促进血液循环，所以要定期清洁。

(1) 每天早晨要洗脸刷牙，对昏迷及危重病人要由家人为其清洁口腔，以保持口腔卫生，防止口臭和口疮，还可观察舌苔舌体有无异样，有助于了解病情的变化。具体方法是：使病人头歪向一侧，颈下垫干毛巾，用压舌板轻轻撑开口腔，用镊子夹一用生理盐水浸泡的棉球由上到下，由里到外轻轻擦洗，动作要轻柔，然后用清水再进行擦洗。口唇干裂者可在唇上涂些油膏或石腊油。

(2) 要定期洗澡，一周至少一到两次，洗澡水温在 47°C ~ 50°C 之间，洗澡时把门窗关好，不洗的地方要用被褥盖好以免受凉，卧床者亦应每晚洗脚、洗脸；每天进行会阴冲洗，从上到下并定期洗发，洗发时可用橡皮单打成筒铺在头下，下面放一脸盆接污水，用温水把头发湿透，放上洗发液清洗，再用温水冲洗干净，污水顺橡皮流入脸盆。

(3) 指甲要及时修剪，床单、被套、内衣都应经常更换，使病人清洁、舒适。

4. 什么叫褥疮？怎样预防褥疮的发生？

答：褥疮是卧床病人由于局部组织长期受压，引起皮肤血液循环障碍，神经营养紊乱，以致皮肤抵抗力下降，而形成的皮肤溃破和组织坏死。那些长期卧床的老年人，消瘦的慢性病人或恶病质及长期发热的病人最易发生褥疮。

我们平卧时，骶尾部、髌部、肩胛部、内外踝、足跟、耳廓、枕部等骨骼突出处和床褥接触紧密易受压，且这些部位无脂肪组织又无肌肉包裹，所以是褥疮的好发部位。

预防褥疮，最重要的是避免一个部位长期受压，这就要求护理者要经常帮助病人翻身，变换卧位，使骨骼突出部位轮流承受身体重量，一般卧床病人应该2小时翻一次身，不得超过4小时，翻身时动作要轻柔，不能太用力，否则会损伤皮肤。另外还可用海棉垫或用棉花做成的圈，垫在骨骼的突出处以减轻压力。病人的床铺也一定要清洁平整，无折，无渣屑。大小便不能自理的病人要注意床单是否干燥，尿湿要及时更换，以免刺激皮肤。病人使用的便盆一定注意不能掉瓷，以免划伤皮肤。要经常用温热水擦洗背臀部，以促进血液循环，改善局部状况。

除这些外，对病人的饮食也要格外注意。让病人吃一些清淡蔬菜，及易消化的肉食，如肉松等，均衡的营养可使身体的抵抗力增加，减少褥疮发生。

5. 发生褥疮后如何进行护理？

答：对发生了褥疮的病人如果病情允许就要勤翻身，勤擦洗，并一定要保持床铺清洁平整，同时进行积极有效的治疗和护理。

当病人受压部位出现红肿、瘀血时，可用50%的酒精进行按摩，按摩时手掌把浸透酒精的纱布贴在患处，呈环形按摩。如果酒精中再加上中草药红花，效果会更好，可起到活血化瘀的作用。

对稍严重的部位，要用鹅颈灯（60W灯泡）照射，距离

伤口 25cm，每日照 1—2 次，每次 10—15 分钟，或涂用 1% 龙胆紫，促使创面干燥，加快愈合。

如局部破溃感染或有组织坏死时，要及时带病人前往医院就诊。

6. 怎样调节病人的饮食起居？

答：我们饮食讲究色香味，病人也同样。饭菜要色香味美。并不断地变换品种，咸淡搭配，荤素搭配，合理配菜，在不影响治疗的原则下，尽量迎合病人口味，以增进食欲。

另外某些特殊疾病还要注意饮食的禁忌。如高热病人，不应吃油腻的高热量的食物，糖尿病人禁吃含糖量高的食物，心脏病病人要吃易消化的食物，不宜吃羊肉，以免大便干燥，加重心脏负担。

对于不能咀嚼的病人可下鼻饲管，并请教营养医师进行科学配食。

饭菜要温度适中，不能自理的病人喂食时要小心，以免呛咳，喂食后要清洁口腔。

睡眠也是很重要的。良好的睡眠使人精力充沛，对防病治病都有很大的作用。要保证病人睡好，就要为病人创造一个适宜睡眠的环境，不要把病人安置在噪音大、光线暗或冷热不适度的地方。不能让病人过长时间地看书写字或者喝浓烈的咖啡、茶和饮酒，要保持心情愉快。临睡前要洗漱干净，用热水泡脚，有助于消除疲劳。入睡困难的病人必要时可服用安眠药帮助入睡，但一定要以自我调节为主，尽量少用安眠药。