

家庭

护理与保健

JIA TING

HU LI

YU

BAO JIAN

崔秀芳 编著

3.2



山东人民出版社

家庭护理与保健

崔秀芳 编著

*

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

济南市市中印刷五厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 200 千字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—11500

ISBN7—209—02283—X

R·11 定价:14.00 元

前 言

每个人都希望有一个健康的体魄,并且能延年益寿。要做到这一点,既要已患疾病做好积极治疗和细心护理,还要特别注意做好日常生活中的预防和自我保护。随着社区服务的开展和家庭病床的建立,以及人民群众对医疗卫生知识的了解,许多疾病患者都可以在家庭中接受治疗和护理,而且即使是重病患者或大手术后的病人,从医院治疗到完全康复,也需要一段较长时间的调养和过渡时期。因此,现代家庭将逐步成为防病治病、强身健体的重要场所。

俗话说,“三分治疗、七分护理”,根据家庭防病治病的特殊需要,做好家庭护理与保健就显得十分重要了。为使人们能够了解疾病护理的一般常识,做好家庭护理,作者根据多年从事护理和保健工作的实践,结合现代家庭的特点,编写了《家庭护理与保健》一书。全书按照护理基本常识和对不同疾病的护理设计篇目,分为家庭护理常识、常见症状的观察与护理、家庭急救常识、家庭用药常识、内科疾病及家庭护理、外科疾病及家庭护理、妇产科疾病及家庭护理、小儿科疾病及家庭护理、五官科疾病及家庭护理、皮肤科疾病及家庭护理、癌的家庭预防及护理、饮食与健康等,共十二章。每章有针对性地列出若干小题,共250余篇,便于读者根据各自需要查阅。编写时,尽量考虑可操作性强、适用性强,内容通俗易懂,符合家庭实际。期望本书能够成为您防病治病的好帮手,家庭护理与保健的好参谋,健康长寿的家庭护

士，为您能够腾出更多的精力投入学习和工作提供帮助，也为您的家庭节省医疗开支做出贡献。

在本书编写过程中，除参考了一些有关的医护资料外，还得到了有关专家的悉心指导；在本书出版过程中，也得到了出版社的支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于作者水平有限，书中不当甚至错误之处在所难免，恳请有关专家和广大读者给予指正。

作 者

1998年2月

目 录

第一章 家庭护理常识.....	1
1. 家庭护理的特点	1
2. 口腔护理	2
3. 头发护理	2
4. 皮肤护理	4
5. 饮食护理	5
6. 褥疮护理	6
7. 长期卧床病人的护理	7
8. 体温的观察与测量	8
9. 脉搏的观察与测量	9
10. 呼吸的观察与测量	10
11. 血压的观察与测量	11
12. 氧气吸入疗法	12
13. 超声雾化吸入疗法	13
14. 排尿的观察与护理	14
15. 尿标本的收集	16
16. 大便的观察与护理	17
17. 大便标本的收集	18
18. 痰标本的收集	19
19. 呕吐物及分泌物标本的收集	19
20. 热敷法	20

21. 冷敷法	21
22. 传染病的隔离	22
23. 传染病的消毒	23
第二章 常见症状的观察与护理	25
1. 发热的观察与护理	25
2. 头痛的观察与护理	26
3. 晕厥的观察与护理	27
4. 昏迷的观察与护理	28
5. 咳嗽、咳痰的观察与护理	29
6. 咯血的观察与护理	31
7. 恶心呕吐的观察与护理	32
8. 呕血的观察与护理	33
9. 腹痛的观察与护理	34
10. 腹泻的观察与护理	35
11. 便秘的观察与护理	36
12. 水肿的观察与护理	37
13. 黄疸的观察与护理	38
14. 尿潴留的观察与护理	39
15. 腹部肿块的观察与护理	40
16. 吞咽困难的观察与护理	41
17. 紫癜的观察与护理	42
18. 淋巴结肿大的观察与护理	43
19. 心悸的观察与护理	44
20. 紫绀的观察与护理	45
第三章 家庭急救常识	47
1. 呼吸停止的急救	47
2. 心跳骤停的急救	48
3. 触电的急救	49

4. 煤气中毒的急救·····	49
5. 中暑急救·····	50
6. 溺水的抢救·····	51
7. 急性酒精中毒的抢救·····	52
8. 安眠药中毒的急救·····	53
9. 有机磷农药中毒的急救·····	53
10. 急性食物中毒的急救·····	54
11. 各种损伤的急救原则·····	55
12. 外出血的急救·····	56
13. 骨折的急救·····	57
14. 休克的急救·····	58
15. 强酸、强碱烧伤的急救·····	58
16. 水火烫伤的急救·····	59
17. 冻伤的急救·····	60
18. 毒蛇咬伤的急救·····	61
19. 狗、猫咬伤的急救·····	62
20. 过敏反应的急救·····	62
21. 晕车、晕船的急救·····	63
第四章 家庭用药常识·····	65
1. 药物的作用·····	65
2. 药物的不良反应·····	66
3. 药物的体内过程·····	67
4. 机体状态对药物作用的影响·····	68
5. 合理用药须知·····	69
6. 服药的次数与时间·····	70
7. 滥用药物的危害·····	71
8. 家庭常备药物及器械·····	72
9. 家庭用药的储存与保管·····	73

10. 怎样鉴别药物过期和变质	74
11. 服药须知与禁忌	74
12. 小儿用药特点	75
13. 警惕药物通过母乳对婴儿造成危害	77
14. 老年人用药原则	77
15. 老年人应慎用哪些药物	78
16. 用哪些药物需慎防过敏反应	79
17. 怎样服用维生素	80
18. 不可把维生素当成营养品	81
19. 外用消毒药的正确使用	82
第五章 內科疾病及家庭护理	83
1. 切勿轻视急性上呼吸道感染.....	83
2. 慢性支气管炎患者如何防止急性发作.....	84
3. 肺炎的家庭护理.....	84
4. 支气管肺癌的早期发现.....	85
5. 高血压病人的自我护理.....	86
6. 心绞痛发作时的紧急处理.....	87
7. 心肌梗塞恢复期的家庭调治.....	88
8. 病毒性心肌炎的家庭护理.....	89
9. 怎样知道肝脏已发生硬化.....	90
10. 溃疡病人的生活调理	91
11. 慢性胃炎患者应警惕癌变	92
12. 慢性肾炎病人的家庭护理	93
13. 肾病综合症病人要严防继发感染	94
14. 急性肾盂肾炎要谨防反复发作	96
15. 肾脏疾病患者应用抗生素更应特别注意	97
16. 再生障碍性贫血的家庭护理	98
17. 血癌病人要特别注意防止感染	99

18. 糖尿病人的饮食调节	100
19. 甲亢病人的家庭护理	101
第六章 外科疾病及家庭护理	103
1. 生了疖子怎么办	103
2. 谨防甲沟炎	104
3. 怎样防止破伤风	104
4. 癌症病人手术后的营养	105
5. 晚期肿瘤病人的家庭护理	106
6. 老年人手术恢复期的家庭调养	107
7. 乳房的自我诊查	108
8. 甲状腺肿大需不需手术治疗	109
9. 阑尾炎保守治疗的注意要点	110
10. 肛门疾病的自我护理	111
11. 胆囊炎胆石症的非手术治疗	112
12. 食管癌手术后的家庭护理	114
13. 小儿误吞异物怎么办	115
14. 下肢静脉曲张和“老烂脚”	116
15. 前列腺肥大的家庭护理	117
16. 包茎和包皮过长不可忽视	118
17. 颈椎病的自我防治	119
18. 怎样防止腰椎间盘突出症复发	120
19. 肩周炎的体育疗法	121
第七章 妇产科疾病及家庭护理	123
1. 月经是怎么回事	123
2. 月经期的保健	124
3. 痛经的自我护理	125
4. 白带增多是不是疾病	126
5. 阴道出血常见于哪些疾病	127

6. 怎样防止滴虫性阴道炎的传播和复发	128
7. 外阴瘙痒常见的原因	129
8. 盆腔炎的防治和护理	130
9. 什么是闭经	131
10. 腹部包块常见于哪些妇科疾病.....	132
11. 子宫颈癌的预防和早期发现.....	133
12. 子宫肌瘤可出现哪些症状.....	134
13. 葡萄胎的早期发现和术后观察.....	136
14. 怎样预防子宫脱垂.....	137
15. 不孕症最常见的原因.....	138
16. 妇女青春期的保健.....	139
17. 怎样安全度过更年期.....	140
18. 怎样判断自己是否怀孕.....	142
19. 孕期妇女的自我保健与护理.....	143
20. 妊娠期生殖器官、乳房及皮肤的变化.....	145
21. 怎样测算预产期.....	146
22. 孕妇何时去医院做产前检查.....	147
23. 孕期用药和胎儿的关系.....	148
24. 孕妇怎样自我监护腹中的胎儿.....	149
25. 孕期常出现的不适反应及护理.....	150
26. 临产前产妇及婴儿应准备的用品.....	152
27. 妇女产后的护理与保健.....	153
28. 先兆流产应注意些什么.....	155
29. 宫外孕有哪些临床症状.....	156
30. 妊娠高血压综合症的主要危险和护理.....	157
31. 心脏病患者妊娠应注意些什么.....	158
32. 妊娠期泌尿系统感染的护理.....	159
33. 孕妇贫血的食物疗法.....	160

34. 怎样预防产褥期乳腺炎·····	161
第八章 小儿科疾病及家庭护理·····	163
1. 小儿各年龄段的保健特点·····	163
2. 新生儿特有的生理表现·····	164
3. 怎样做好新生儿的护理·····	165
4. 母乳喂养的好处·····	166
5. 婴儿何时添加辅助食品·····	168
6. 婴幼儿的家庭护理与保健·····	169
7. 学龄期儿童的护理与保健·····	171
8. 青春期的生理特点与保健·····	173
9. 小儿为什么要打预防针·····	175
10. 打预防针可出现哪些反应·····	175
11. 肝炎疫苗用不用反复注射·····	176
12. 小儿发热的家庭护理·····	177
13. 小儿急性胃肠炎的预防及家庭护理·····	179
14. 小儿厌食的原因·····	180
15. 婴幼儿哭闹的观察与护理·····	182
16. 怎样防止佝偻病的发生·····	183
17. 维生素 A 缺乏与夜盲·····	184
18. 服维生素 A、D 过量可中毒·····	185
19. 微量元素与健康的关系·····	187
20. 怎样防止小儿发生营养不良·····	188
21. 怎样预防小儿肥胖症·····	189
22. 小儿感冒应注意休息·····	190
23. 当心小儿患急性喉炎·····	191
24. 小儿肺炎的家庭护理·····	192
25. 怎样防止小儿哮喘的发作·····	194
26. 先天性心脏病儿的家庭护理·····	196

27. 小儿营养性贫血的家庭护理·····	197
28. 急性肾小球肾炎的家庭护理·····	198
第九章 五官科疾病及家庭护理·····	200
1. 沙眼的自我防治及家庭护理 ·····	200
2. 怎样防止红眼病的传播 ·····	201
3. 预防近视从小做起 ·····	202
4. 斜视的早期防治及家庭护理 ·····	203
5. 青光眼病人的家庭护理 ·····	203
6. 白内障的最佳手术期及护理 ·····	204
7. 鼻炎与擤鼻涕 ·····	205
8. 鼻窦炎对健康的危害 ·····	206
9. 扁桃体切除手术前后的护理 ·····	207
10. 外耳道疖肿的处理·····	208
11. 中耳炎的家庭护理·····	208
12. 口腔溃疡的自我护理·····	209
13. 引起口臭的常见原因·····	210
14. 怎样预防龋齿·····	211
15. 慢性咽炎的自我调治·····	212
第十章 皮肤科疾病及家庭护理·····	214
1. 皮肤的保护和疾病的预防 ·····	214
2. 怎样使湿疹尽快消退 ·····	215
3. 荨麻疹病人的自身护理 ·····	216
4. 带状疱疹的家庭护理 ·····	217
5. 怎样防止脚癣的复发 ·····	218
6. 皮肤瘙痒切勿乱抓 ·····	219
7. 银屑病的自身护理 ·····	220
8. 皮炎的家庭护理 ·····	221
9. 生了痤疮切忽滥治 ·····	223

10. 哪些痣需手术切除·····	224
11. 酒渣鼻能不能治好·····	225
12. 狐臭能根治吗·····	226
13. 掉头发是不是病·····	226
14. 维生素缺乏可致皮肤病·····	227
15. 痱子的防治和护理·····	228
16. 怎样防止脓疱疮扩散·····	229
17. 传染性软疣挑疣疗法效果好·····	230
第十一章 癌症的家庭预防及护理·····	232
1. 癌的发生 ·····	232
2. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别 ·····	232
3. 致癌的内外因素 ·····	233
4. 癌症的早期警报信号 ·····	234
5. 癌前病变是癌吗 ·····	235
6. 多吃脂肪不利于防癌 ·····	235
7. 患癌与精神因素有关 ·····	236
8. 染发能致癌吗 ·····	236
9. 癌症能不能传染 ·····	237
10. 痣对人体有害吗·····	237
11. 吃熏烤食物当心致癌·····	238
12. 居室环境中的致癌物·····	239
13. 癌症要积极预防·····	239
14. 日常生活中如何防癌·····	240
15. 蔬菜水果是有效的防癌食物·····	241
16. 维生素 C 的防癌作用 ·····	242
17. 维生素 A 的防癌作用 ·····	242
18. 净化空气能防癌·····	243
19. 日常生活中如何消除黄曲霉毒素·····	244

20. 要防止癌症的发展·····	245
21. 做好癌症病人的护理·····	245
第十二章 饮食与健康·····	247
1. 合理饮食有利于健康 ·····	247
2. 蛋白质是生活中不可缺少的营养物质 ·····	248
3. 糖与人体健康 ·····	249
4. 脂肪及其用途 ·····	250
5. 怎样从食物中获得更多的维生素 ·····	251
6. 蔬菜瓜果的益处 ·····	252
7. 生吃瓜果蔬菜怎样消毒 ·····	253
8. 生吃蔬菜的好处 ·····	253
9. 瓜果梨桃的药用价值 ·····	254
10. 家常菜的药用价值·····	255
11. 五谷杂粮的药用价值·····	256
12. 吃零食对健康有害·····	257
13. 食物的正确选择·····	257
14. 食物与防病治病·····	258
15. 食盐的学问·····	259
16. 食甜的学问·····	260
17. 食酸的学问·····	261
18. 食辣的学问·····	262

第一章 家庭护理常识

1. 家庭护理的特点

护理工作是整个医疗工作不可分割的重要组成部分。有人说,“三分治疗,七分护理”,这话也许有些夸张,但不失对护理工作的重视和评价。

随着人民物质生活水平的提高,人们的保健意识逐渐增强,对护理工作的要求也越来越高。但有很多疾病,由于受到医院条件、床位及护理人员缺乏等多种因素的限制,不能住院治疗和护理,有的只能在医院住过急性期或使病情稳定后即回家,大部分病人在疾病的后期或恢复期将在家庭度过。因此,病人和家庭成员学习一些护理常识,掌握一些护理技术是非常必要的。有些疾病如果护理得当则不需要住院治疗就可以完全康复,省去了一些不必要的麻烦和负担。

护理病人应耐心、仔细,给病人以无微不至的关怀和体贴。还要注意了解病人的思想活动,正确引导,使其消除思想顾虑,保持乐观情绪,增强战胜疾病的信心。病人在家庭中没有在医院中的那种陌生、恐惧、孤寂的感觉,再加上细致、严密的家庭护理,可缩短疗程,促进尽快痊愈。

家庭护理,是一项要求较高、仔细认真的工作,不可大意疏忽,更不能出现差错,否则,不但不能使病人很快康复,而

且还延误治疗，严重时还可危及病人生命。因此，应根据不同病人的情况，实施不同的护理方法。

2. 口腔护理

口腔是细菌侵入人体的重要途径之一。在人体抵抗力降低时，细菌即可在湿润、温暖的口腔中迅速生长繁殖，引起口腔感染；还可由此侵入身体的其他部位，引起多种疾患。因此，做好口腔护理是非常重要的。

做好口腔护理，除了预防口腔感染及并发症外，还可以防止粘膜干燥、破裂，避免口臭，使病人舒适，增进食欲。同时，通过口腔护理可以观察舌苔及口腔粘膜有无异常，便于了解病情变化。

口腔护理的用物应有毛巾、搪瓷盘、无菌棉棒、消毒镊子、生理盐水棉球、漱口用的凉开水或洗必泰漱口液等。能自理者，尽量自己刷牙漱口，不能自理者，可用镊子夹生理盐水棉球，擦净口腔粘膜、牙齿上下和齿龈内外及口唇，有口唇干裂者，可涂一点石蜡油滋润。一般早晚各1次，必要时可在用餐前后进行。如果病人有假牙，应洗净双手替病人取下，用冷水刷洗干净后放入盛有漱口液的杯中，待病人漱口后戴上。暂时不用者，应放入清水中浸泡备用，不可泡在酒精或热水中，以免变色、变形和老化。进行口腔护理时应注意动作轻柔，切勿损伤口腔粘膜。用过的棉球，可用火烧掉，其他用具洗净后煮沸消毒15—20分钟再用。

3. 头发护理

做好头发的护理，可以增进头皮的血液循环，去除脱落的

头皮碎屑，保持头发的清洁、舒适、美观，预防头虱和多种皮肤病的产生。对于较轻微的病人应每天梳发、经常洗发和定期理发；对于久病卧床、生活不能自理者，应由他人协助病人完成头发护理。

(1) 梳发：准备一块大毛巾，一把梳子和 50% 的酒精。将大毛巾铺在枕头上，帮病人侧卧，把头发从中间分为左右两半，先梳理好一半，再梳理另一半。如头发已纠结成团，可用 50% 的酒精湿润后再小心梳理，长发可编成发辫。梳理完毕，撤下大毛巾，将脱落的头发包于纸中，然后整理用物。

(2) 洗发：长期卧床的病人每 1—2 周应洗发一次，如有头虱，应先灭除虱虬后，再将头发洗干净。洗发前应准备毛巾、浴巾、塑料布、洗头膏、梳子、40℃—50℃ 的热水。将病人的头探出床沿，肩下垫枕头，颈部围上浴巾，将塑料布一头放在病人头下，另一头沿床边下垂盆内，塞好耳朵，遮住眼睛。先用温水将头发湿透，再用洗头膏搓洗，最后用温水洗净。擦干头发及面部，整理用物，梳理好头发。

(3) 灭头虱和虬卵：头虱可通过接触而传染，人感染头虱后，不仅使局部发痒，抓破皮肤引起感染，还可传播疾病，如流行性斑疹伤寒、回归热等。因此，发现病人有头虱，应及时杀灭。灭虱方法有很多种，一般多采用酒精百部液。将百部 30 克浸泡于 70 毫升酒精或 65 度白酒中，再加入食醋 30 毫升，浸泡 48 小时后倒在头发上用手揉搓，使之湿透全部头发，溶液倒完后，反复揉搓 10 分钟，然后戴上帽子包住头发。24 小时后，用篦子将全部头发仔细篦过，去除死虱和虬卵，并洗发。如发现仍有活虱，需重复使用百部液杀灭。