

现代家庭医疗保健实用丛书

家庭护理保健

主编 刘炎玲
江西高校出版社



B. 2

家庭护

99
R473.2
9=2
2

主编 刘炎玲
编者 刘炎玲 吴 韬
冯佩芳 王玉兰
李佩景 罗兴中

江西高校出版社



3 0040 7958 2

现代家庭医疗保健实用丛书

家庭护理保健

主编 刘炎玲

*

江西高校出版社

(江西省南昌市洪都北大道 96 号)

邮编:330046 电话:(0791)8512093、8504319

江西恒达科贸有限公司照排部照排

南昌市光华印刷厂印刷

*

1999 年 1 月第 2 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

787mm × 1092mm 1/32 7.625 印张 154 千字

印数:7001 - 12000 册

定价:9.20 元

ISBN 7 - 81033 - 424 - 7 / R · 14

(江西高校版图书如有印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

普及医学保健知
识促进家庭健康

陈敏章

九四年三月

再版前言

据国内外专家学者预测,到 21 世纪,自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的自身发展,医疗、卫生、保健工作的重点,也将逐渐地从医疗卫生单位转移到家庭,这样,家庭的自我医疗、自我护理和自我保健,将会成为人们防病治病、维护健康、延年益寿的主要手段。为了适应未来医学的发展和人们对健康的新需求,应广大读者的要求,我们对这套《现代家庭医疗保健实用丛书》进行重新修订,并增加了一些新的且具有实用性的内容,以力求更加突出丛书的科学性、实用性和可操作性。

修订后的全套丛书保留八个分册,主要是从以下几个方面实际需要考虑的:其一,鉴于儿童生理和生长的特点及其疾病表现、诊断、治疗、预防和护理方面的特殊性,保留《儿童家庭医疗保健》分册;其二,鉴于目前防治手段和保健方法除医疗、手术之外,还有食疗、理疗、按摩和护理等新手段,保留《家庭食疗保健》、《家庭气功按摩理疗保健》和《家庭护理保健》三个分册;其三,鉴于女性生理特点和疾病的特殊性,保留《妇女家庭医疗保健》分册;其四,鉴于读者家庭用药的需要,保留《家庭用药指南》分册;其五,鉴于人的健康状况,除与生物、理化因素直接相关外,还受心理、社会因素的影响和制约这一现实,保留《家庭心理卫生保健》分册,以使人们注重心理

卫生,防治心身疾病;其六,鉴于目前广大已婚者普遍缺乏性知识,因性生活不协调而引起的心身疾病日渐增多的现象,保留《夫妻性生活家庭医疗保健》分册。各分册由其主编负责组织修改,全套丛书最后由丛书编委会主任委员黎正良、副主任委员刘五云、邓益平审稿和定稿。

丛书在编写阶段时,曾得到原国家卫生部陈敏章部长的大力支持和关怀,陈敏章部长还亲自为丛书题了词。此外,这套丛书的出版也得到了江西高校出版社、江西医学院及其附属医院、江西妇幼保健院、江西医院、南京浦口医院和南昌市《家庭医生报》社等单位的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

本套丛书经过修订后,实用性、科学性的特色更加鲜明了。尽管如此,我们仍诚恳地希望同行和读者批评指正,以便在下次修订时获得教益。

《现代家庭医疗保健实用丛书》编委会
1998年10月于南昌

目 录

一 家庭常用护理操作技术

- (1) 1. 你会量体温吗
- (3) 2. 怎样观察脉搏的变化
- (5) 3. 如何分辨异常呼吸
- (6) 4. 怎样给家人量血压
- (8) 5. 怎样做皮下注射
- (9) 6. 作肌肉注射时要掌握哪些要领
- (11) 7. 如何留取大、小便及痰液标本
- (13) 8. 如何布置一个家庭病房
- (15) 9. 家庭病房如何进行空气消毒
- (16) 10. 家庭常用物品污染后如何消毒处理
- (17) 11. 家里有传染病人怎样相互隔离
- (19) 12. 如何给一位卧床不起的病人在床上洗头
- (20) 13. 什么方法可杀灭头虱和虻卵
- (21) 14. 久病长期卧床如何预防褥疮
- (23) 15. 家里有人发高烧怎么办

二 内科病人的家庭护理

- (25) 1. 冠心病病人如何进行家庭护理
- (27) 2. 心肌梗塞病人排便时要注意什么
- (28) 3. 安装人工心脏起搏器的病人应怎样护理
- (30) 4. 高血压病人应注意什么
- (31) 5. 恶心呕吐是怎么回事
- (33) 6. 消化性溃疡病人的饮食应注意什么
- (34) 7. 怎样预防溃疡病的复发
- (36) 8. 腹泻病人应如何护理
- (37) 9. 便秘怎么办
- (40) 10. 如何观察肝硬化病人的病情变化
- (41) 11. 为什么胆囊炎及暴饮暴食、饮酒者易激发急性胰腺炎
- (42) 12. 感冒如何预防和护理
- (44) 13. 在家里如何护理发热病人
- (45) 14. 慢性气管炎病人如何护理
- (47) 15. 得了肺结核如何自我护理与治疗
- (49) 16. 如何预防肾盂肾炎的复发
- (50) 17. 慢性肾炎病人如何作好家庭护理
- (51) 18. 糖尿病病人如何进行自我监护

- (54) 19. 白血病缓解期病人如何进行家庭护理
- (55) 20. 患了病毒性肝炎后怎样隔离
- (56) 21. 肝炎病人的营养怎样调配
- (57) 22. 如何预防“中风”
- (58) 23. 如何护理癫痫病人
- (60) 24. 癌症病人疼痛如何护理
- (62) 25. 如何做好临终病人的家庭护理

(65) **三 外科病人的家庭护理**

- (65) 1. 如何预防和治疗疖肿
- (66) 2. 在家里如何换药
- (68) 3. 如何处理手指、脚趾切、割伤
- (69) 4. 小面积烧、烫伤怎么处理
- (70) 5. 自己怎样检查乳房肿块
- (71) 6. 乳癌根治术后如何作好恢复期护理
- (73) 7. 胃、十二指肠溃疡病术后恢复期如何自我护理
- (75) 8. 胆道术后恢复期如何进行自我护理
- (77) 9. 人工肛门如何进行自我护理
- (78) 10. 痔疮如何进行自我护理

- (80) 11. 家庭如何护理肋骨骨折的病人
- (81) 12. 肺手术后如何进行康复护理
- (83) 13. 食管手术后如何进行康复护理
- (85) 14. 心脏换瓣术出院后如何自我护理
- (87) 15. 父母如何及早发现小男孩泌尿生殖系统常见先天畸形
- (89) 16. 自己怎样发觉尿的异常
- (91) 17. 如何预防尿结石
- (93) 18. 肾移植术后如何进行家庭护理
- (95) 19. 如何判断骨折及进行简易现场急救
- (96) 20. 常见关节脱位有哪些, 复位后如何护理
- (98) 21. 如何护理股骨颈骨折的老人
- (100) 22. 人工髋关节置换术后要注意什么
- (101) 23. 截瘫病人如何进行康复护理
- (103) 24. 颅脑损伤的观察要点是什么
- (105) 25. 脑震荡后要注意什么
- (106) 26. 颅脑手术后, 出院康复期如何护理
- (109) **四 常见妇产科病人的家庭护理**
- (109) 1. 白带增多和异常怎么办

- (110) 2.如何测量基础体温,测量基础体温有什么用途
- (112) 3.经前紧张综合征如何护理
- (112) 4.更年期综合征如何进行自我护理
- (114) 5.流产有什么症状,流产后要注意什么
- (115) 6.外阴瘙痒症有哪些原因,如何防护
- (115) 7.霉菌性阴道炎如何护理
- (116) 8.滴虫性阴道炎如何护理
- (117) 9.老年性阴道炎如何做好自我保健
- (118) 10.如何预防子宫脱垂
- (120) 11.附件炎病人如何进行家庭自我护理
- (120) 12.得了功能性子宫出血怎么办
- (121) 13.“子痫”发生后如何进行家庭救护
- (123) 14.哺乳期如何做好乳房的护理
- (124) 15.如何迎接你的宝宝诞生
- (126) 16.如何做好新生儿个人卫生
- (128) 17.如何预防新生儿肺炎
- (128) 18.如何预防新生儿鹅口疮
- (129) 19.如何预防新生儿臀红

(130) 20.如何预防新生儿结膜炎

(132) **五 儿科病人的家庭护理**

(132) 1.怎样预防和清除婴幼儿头皮乳痂

(133) 2.为什么“马牙”不能擦

(134) 3.婴幼儿如何保暖与降温

(136) 4.如何辨别新生儿的啼哭声

(137) 5.如何给婴幼儿喂食、喂药

(139) 6.家长如何护理小儿夏季热患儿

(140) 7.小儿感冒如何进行家庭护理

(141) 8.小儿肺炎如何观察和护理

(143) 9.小儿腹泻有什么危害性

(144) 10.家长如何观察腹痛的孩子

(146) 11.怎样预防与护理佝偻病患儿

(148) 12.怎样监护肾病综合征的患儿

(150) 13.家长如何护理包茎与包皮过长的儿子

(151) 14.先天性心脏病患儿术后如何进行家庭护理

(153) 15.小儿麻疹如何进行家庭护理

(156) 16.家中如何护理水痘患儿

(158) 17.家中怎样护理流行性腮腺炎患儿

(161) **六、眼、耳鼻喉、口腔科常见病人的家庭护理**

- (161) 1. 眼科疾病常用家庭护理操作有哪些
- (162) 2. 如何取出眼球表面异物
- (164) 3. 如何预防沙眼
- (165) 4. 怎样早期发现麦粒肿
- (166) 5. 怎样避免得红眼病
- (166) 6. 不伤心也流泪是怎么回事
- (167) 7. 怎样及时判断孩子的视力好坏
- (168) 8. 如何注意用眼卫生, 预防近视发生
- (169) 9. 怎样预防弱视
- (170) 10. 眼化学伤及烧伤如何进行家庭护理
- (171) 11. 青光眼如何进行家庭护理
- (172) 12. 如何做好眼部热、冷敷法
- (173) 13. 如何取出鼻、外耳道异物
- (175) 14. 如何进行鼻出血的家庭简易处理
- (176) 15. 如何做好变声期的家庭保健
- (177) 16. 气管切开后带套管病人如何进行家庭护理
- (178) 17. 喉异物如何进行家庭救护

- (180) 18. 扁桃体术后如何做好家庭护理
- (181) 19. 怎样做好游泳时的五官保健
- (182) 20. 晕车、晕船、晕飞机怎么办
- (183) 21. 小儿中耳炎能预防吗
- (184) 22. 如何滴鼻及滴耳
- (185) 23. 如何矫正小儿口吃
- (186) 24. 家庭如何处理拔牙后意外
- (188) 25. 如何预防龋齿(虫牙)
- (189) 26. 如何正确使用假牙
- (191) 27. 口腔溃疡如何进行自我护理
- (192) 28. 儿童口腔不良习惯如何纠正
- (193) 29. 腭裂术后如何进行语言康复训练
- (195) 30. 怎样刷牙是正确的
- (196) 31. 如何选择牙刷和牙膏
- (197) 32. 怎样去除牙缝内的食物嵌塞
- (198) 33. 口臭原因是什么, 如何做好家庭护理

(200) **七 家庭常用救护技术**

- (200) 1. 如何抢救溺水者
- (201) 2. 煤气中毒如何进行家庭救护

- (203) 3. 如何进行触电与雷击的急救护理
- (204) 4. 农药中毒如何进行家庭洗胃与处理
- (205) 5. 酒精中毒如何急救
- (206) 6. 中暑如何处理
- (207) 7. 常用外伤止血方法有哪些
- (212) 8. 心脏骤停时如何进行现场急救
- (215) **八 中医护理技术在家庭的应用**
- (215) 1. 家庭如何使用针刺止痛, 常用急救穴位有哪些
- (220) 2. 怎样应用艾灸疗法
- (223) 3. 怎样应用耳针止痛
- (224) 4. 家庭如何应用蒸汽吸入法
- (224) 5. 片张膏药如何使用
- (226) 6. 怎样拔火罐
- (227) 7. 小儿捏脊疗法适用于哪些病人
- (228) 8. 刮痧术适用于哪些病人



家庭常用护理操作技术

本章向广大读者介绍一些在家庭条件下,通过学习,就可以掌握的基本护理操作技术,如体温、脉搏、呼吸、血压的测量;皮下、肌肉注射的技术;留取各种化验标本的步骤与方法;家庭病房的布置及一些常用护理技术。如果家庭成员掌握了这些技术,则给病人带来方便;给医院减少压力;给家庭节约时间与经费,并能提高人群的自我保健能力。

1. 你会量体温吗

体温是指人体深部组织的温度。它是身体吸取外界营养物质,通过体内新陈代谢的氧化过程,释放出供生命活动的大量热量。其中约有 50% 的能量转化为体热。这种体热,医学上就称之为体温。因此,体温是人体生命活动的一种客观反映,体温的高低是检测身体健康与否的一个重要标志。通过测量体温,可以了解人在患病后,疾病的发生、发展和好转的变化规律。

深部组织的温度,通过血液循环可带至体表和体腔,因而在一些血管丰富的体表区域或体腔,可测得接近于深部组织的温度,医学上就用此种温度表示身体的温度。一般用来测量体温的部位为口腔、腋窝和直肠,其正常值分别为:口腔约

为 37°C 左右,其波动范围为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$;腋窝约为 36.5°C 左右,波动范围比口腔低 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$;直肠约为 37.5°C 左右,波动范围比口腔高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。正常体温是恒定的,但可随年龄、性别、昼夜、运动和情绪变化有所波动,其波动范围一般不超过 0.5°C ,并且有些波动是暂时性的。当体温高于 37.5°C 以上时,即为发热。根据温度升高的程度不同,又将发热分为以下四种类型:

低热:口腔温度在 $37.5^{\circ}\text{C} \sim 37.9^{\circ}\text{C}$,如结核病、风湿热等,体温多呈低热状态。

中度热:口腔温度在 $38^{\circ}\text{C} \sim 38.9^{\circ}\text{C}$,如一般的感冒和感染等,体温多呈中热状态。

高热:口腔温度在 $39^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$,如急性感染、破伤风、胆囊炎等,体温多呈高热状态。

过高热:口腔温度在 40°C 以上,如中暑等,体温多呈超高热状态。

有时测得口腔温度在 35°C 以下,此多为测量方法不对,否则即为体温不升。体温不升,这是疾病危急的征候之一,应引起重视。

体温表(体温计)有口表与肛表两种,水银端细长者为口表,粗短者为肛表。

测量体温的方法比较简单,其基本操作程序如下:

1. 体温表使用前必须用消毒液浸泡和擦拭,常用消毒液有75%酒精、1%过氧乙酸、器械消毒液等。消毒时间为30分钟。注意切勿用水煮沸或用开水浸泡,否则体温表会炸裂或损坏。

2. 用清洁的纱布将体温表擦干,并将表内水银甩至刻度