

老年常见病家庭护理图解

张 静 赵玉香



河北科学技术出版社

99
R473.2
18
Z

老年常见病家庭护理图解

张 静 赵玉香

XA904/03



河北科学技术出版社



3 0041 1109 6

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病家庭护理图解/张静,赵玉香编著. —石家庄:
河北科学技术出版社,1998
ISBN 7-5375-1920-X

I. 老… I. ①张… ②赵… II. 老年病:常见病-护理-
图解 IV. R473.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 29936 号

老年常见病家庭护理图解

张 静 赵玉香

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 6 号)
河北新华印刷三厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 4.875 印张 10000 字 1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷 印数:1—6000 定价:7.00 元

ISBN 7-5375-1920-X/R · 360

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

序

我国的老年人口居世界第一，因此，加强老年医疗保健工作具有重要的社会意义。近 30 年来，一门新兴的医学专科——家庭医学逐渐发展起来，它集医学、社会学及行为科学等多学科的成果，贯彻三级预防原则，立足于社区和家庭，为老龄化社会的保健提供优质服务。但是现阶段家庭医生和家庭护士的缺乏，服务力量的薄弱，与老年患者对健康服务的要求形成了很大的反差。根据现状，要解决这个矛盾，需要发动全社会的力量。编写通俗易懂的读物，加强宣传和教育，提高患者和家庭的自我保健能力是其中一个重要环节。《老年常见病家庭护理图解》一书就是为此所做的努力。

本书的编写注重先进性和实用性，将护理与保健相结合，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，未受过医学教育的老年读者也能看得懂，学得会，用得上。

本书为普及老年人的自我保健知识做了一项切实的

工作，对于推动老年医学社区和家庭教育的发展，进一步加强老年医疗保健工作很有益处。

希望本书能受到广大老年朋友的欢迎和喜爱。

中国人民解放军总医院副院长
中华老年医学会名誉主任

牟善初

1998年3月

前言

我国60岁以上的老年人口已近1亿,老年保健事业已成为一项艰巨的社会工作。老年阶段由于生理功能的衰退,处在一个易病多病的年龄期。老年病大多为慢性病,除急性发作需住院治疗外,大部分时间在家疗养。为使老年患者及其家属能够轻松地学会自我保健和基本护理知识,从而提高老年患者的生活质量,我们编写了《老年常见病家庭护理图解》一书。本书采用图文并茂的形式,用简练清晰的文字和活泼生动的插图,介绍了疾病的一般知识及怎样获得良好的自我保健行为,从而阻止疾病恶化和并发症的发生。

本书介绍了38种常见病,按每种疾病的概念、病因及诱发因素、主要症状、治疗方法、自我保健几方面加以叙述。考虑到老年人所患疾病进展缓慢,多已经过医疗机构的确诊,所以我们重点介绍了家庭护理方法,在休养环境、饮食、运动、治疗中的注意事项及并发症的

预防、康复等方面予以详细说明，并配有相应的插图。目的是使读者能够通过文字与插图熟练掌握自我保健的基本知识，并运用到日常的疾病护理中去。希望本书能成为老年朋友寻求健康的有益助手。

感谢在本书编写过程中给予我们诸多帮助的解放军总医院南楼临床部的领导和同事们，感谢牟善初副院长为本书作序，特此致谢。

由于编者水平所限，书中难免有不当之处，恳望专家和读者批评指正。

编 者

1998年3月

目 录

第一篇 老年医学常识

老年期的年龄划分	(3)
促进衰老的因素	(3)
老年人的主要死因	(3)
什么是健康	(4)
什么是心身疾病	(4)
怎样测量生命体征	(5)
家庭常用消毒方法	(7)
常用急救技术	(8)

第二篇 常见病的防治及护理

呼吸系统疾病

感冒	(15)
肺炎	(18)

慢性支气管炎	(22)
支气管哮喘	(26)
慢性阻塞性肺气肿	(30)
慢性肺源性心脏病	(34)
呼吸衰竭	(37)

心血管系统疾病

高血压病	(42)
冠心病	(45)
心律失常	(50)

消化系统疾病

溃疡病	(56)
慢性胃炎	(59)
上消化道出血	(62)
便秘	(65)
胆囊炎和胆石症	(68)

急性胰腺炎.....	(70)
痔疮与脱肛.....	(73)
肝硬化.....	(75)
泌尿系统疾病	
急性尿路感染.....	(80)
前列腺肥大.....	(83)
慢性肾功能衰竭.....	(85)
内分泌与代谢疾病	
糖尿病.....	(89)
痛风.....	(93)
甲状腺功能亢进症.....	(96)
甲状腺功能减退症.....	(99)
更年期综合征.....	(102)
血液病	
贫血.....	(104)

白血病····· (108)

神经系统疾病

脑血管病····· (113)

帕金森病····· (120)

老年性痴呆····· (123)

骨与关节病

骨质疏松症····· (128)

骨关节病····· (130)

肩周炎····· (133)

颈椎病····· (135)

腰椎病····· (138)

股骨颈骨折····· (140)

类风湿性关节炎····· (143)

参考资料····· (146)

第 一 篇

老年医学常识

老年期的年龄划分

一般认为，60岁是老年期的开始年龄。

最新的老年期年龄划分标准是：

老年前期 60～74岁

老年期 75～89岁

长寿期 90岁以上

促进衰老的因素

社会动荡：如自然灾害、战争等。

疾病影响：许多慢性病会促进老化。

营养不足和营养不当：如过瘦、过胖等。

缺乏体力活动。

过度疲劳。

焦虑、精神创伤、情绪经常波动等。

环境恶劣：如污染、噪声、居住拥挤、卫生条件差等。

气候炎热等。

老年人的主要死因

脑血管病

心血管病

癌症

什么是健康

世界卫生组织确定：

健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。

对于老年人，健康不是未患疾病，更重要的是有较高的生命质量，即能保持精神愉快，精力充沛，能积极参与社会活动，做到老有所为。



什么是心身疾病

医学研究证明，强烈、持久的不良情绪可影响机体各个系统的正常生理功能，如果这种不良影响持续时间过长，生理功能障碍进一步加重和发展，就可出现病理

性变化，成为心身疾病。

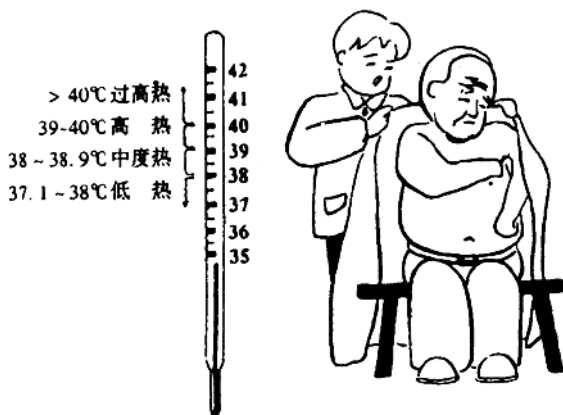
老年人常患的心身疾病有高血压病、冠心病、糖尿病等。此外有些肿瘤的发生发展也与精神因素有关。

老年人怎样从不良情绪中走出来呢？首先，遇事要冷静，学会控制自己的情绪；其次，要主动向亲朋好友宣泄自己的不快，减少心中的压抑；第三，可选择听音乐、看电视、散步等喜欢的活动来冲淡或忘记不快。

怎样测量生命体征

体温、脉搏、呼吸和血压是机体内在活动的一种客观反映，是衡量机体状况的指标，医学上把它们统称为生命体征。

★测体温的方法



测体温时，把体温表放在口腔、腋窝或肛门内，测出的体温分别称为口温、腋温和肛温。家庭中一般测腋温比较方便，测量时保持腋窝干燥，把温度表水银球放在腋窝深部，并夹紧，时间为 5~10 分。注意在测温前应将温度表的水银柱甩到 35℃ 以下。正常人的腋温为 36~37℃。

★测脉搏的方法

一般测浅表动脉，如腕部外侧的桡动脉、颈动脉、颞动脉等的搏动。正常人脉率和心率相等，为每分 60~100 次（大多数为每分 60~80 次），节律规整。每次测 0.5~1 分。通过测脉搏可知心律是否正常、有无早搏或漏跳等。

★测呼吸的方法

被测者平躺在床上，家属在旁边观察其每分胸廓呼吸运动的次数，也可以数鼻翼扇动的次数。正常人呼吸次数为每分 16~20 次，节律规整。

★测血压的方法

目前常用的血压计有汞柱式和弹簧式，因后者体积小，携带和操作方便，在家庭中较多使用。测血压时患者取坐位或卧位，手臂与心脏处于同一水平线，将衣袖卷至肩部，伸直肘部，使袖带平整缠绕在上臂中部，袖带下缘距肘窝上方 2~3 厘米，松紧以能放入一指为宜。将听诊器头紧贴肘窝肱动脉搏动点，用手固定好，给袖