

顾问 赵景华
主编 段金云

老年 家庭 护理

河南科学技术出版社

·帮老人度健康晚年·助子女尽一片孝心·

老年家庭护理

主编 段金云

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书包括老年人的生活护理、自我测病、疾病防治、家护技艺、家庭急救、求医须知、服药用药等内容,向老年读者及其家属较详细地介绍了护理、保健、养生等一系列知识。全书知识丰富,文字通俗易懂,方法简明实用,并配有插图,力求“一看就懂、一学就会、一用就灵”。本书是一部老年家庭护理、保健养生、求医用药的良好读物。

图书在版编目(CIP)数据

老年家庭护理/段金云编著. —郑州:河南科学技术出版社,
2000.9

ISBN 7-5349-2491-X

I. 老… II. 段… III. 老年人-家庭保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 35270 号

责任编辑 宋宇红

责任校对 徐小刚

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路 73 号

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南丽华印刷有限公司印装

全国新华书店发行

开本: 850×1168 1/32 印张: 13.5 字数: 325 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000

ISBN 7-5349-2491-X/R·492 定价: 18.00 元

《老年家庭护理》编写人员

顾 问 赵景华

主 编 段金云

副主编 贾 湘 王 迪

编 者 瑞 娟 金 寿 孙泽涵 静 雅

赵淑芳 吕家菊 柏秀兰 李家鼎

王军霞 孙 莹 刘 嘉 冯 红

序

目前，我国 60 岁以上的老人已达 1.2 亿，其中 80 岁以上的高龄者 900 多万。预计到 2020 年，老人的总数将突破 3 亿（其中农村 2.6 亿），到 21 世纪中叶，老龄人口可达 4 亿左右。到那时，老人的赡养问题将会成为最棘手的社会问题之一。按联合国的规定，凡老年人口占总人口 10% 以上的国家，称为“老年型”国家。按照这一标准，目前我国已经进入或正在进入老龄化社会。

随着社会人口老龄化的迅速发展，老龄问题已成为我国迫在眉睫的一件大事。老龄问题的解决，十分需要社会为老年人提供健全的医疗保障。但是，老年人要想达到益寿延年，过高质量的健康生活，仅靠社会保障是根本无法实现的。因此，本书作者以深厚的医学理论和丰富的实践经验撰写了这部书，以表示他们“爱老、敬老、关心老人健康”的爱心，可以说这部书是他们的爱心结晶。书中向广大老年人介绍了颐养天年而应知的自我养生知识和家人及子女服侍老年人的护理知识。该书针对老年人的生理特点，介绍了生活常识和保健护理常识。本书内容涉及十分广泛的医学知识，颇具特色，实用性强。

值此书即将出版之际，特作序志贺。

赵景华

1999 年 10 月

目 录

1. 绪论	(1)
1.1 老龄化已引起世界各国的高度关注	(2)
1.2 老年期及其年龄界限	(4)
1.3 人的寿命极限及其推算方法	(5)
1.4 影响人类寿命的原因	(6)
1.5 老年人在生理和心理上的变化	(8)
1.6 健康老人的现代标准	(11)
1.7 越来越受重视的第三医学(康复医学)	(12)
1.8 人的亚健康和第四医学	(14)
1.9 退休效应与空巢综合征	(17)
1.10 老年病及其临床特点	(18)
1.11 老年病人家庭护理特点	(20)
1.12 要重视老年病人的心理护理	(23)
1.13 老年夫妇应互相做好健康监护	(24)
1.14 疾病的治愈标准	(26)
1.15 老年人应正确对待疾病与死亡	(27)
2. 晚年生活 科学颐养	(29)
2.1 老年生活更须科学安排	(30)
2.2 慢节奏生活有益安全健康	(32)
2.3 老年人居室环境要求	(32)

2.4	老年人膳食营养的新规定	(33)
2.5	老年人膳食营养的最佳调配	(34)
2.6	老年人进食的原则	(37)
2.7	老年人进食时一些误区	(39)
2.8	老年人防病健身的传统食品	(41)
2.9	常吃水果有益健康	(46)
2.10	老年人患病时的食品禁忌	(47)
2.11	老年人的饭后保健	(48)
2.12	少用食盐又促食欲之妙法	(49)
2.13	老年人在“饮”字上要讲科学	(50)
2.14	老年人在穿戴上要有讲究	(51)
2.15	宿便危害健康	(54)
2.16	老年人蹲厕须防昏倒	(55)
2.17	及时排尿有益防病抗衰	(56)
2.18	睡眠充足延年益寿	(56)
2.19	睡姿正确才能消除疲劳	(57)
2.20	讲究睡位朝向有益健康	(58)
2.21	老年人睡眠养生须知	(58)
2.22	老年人午睡要睡得巧	(60)
2.23	笑声可伴您长寿	(61)
2.24	从文娱活动中寻欢乐	(62)
2.25	老年人看电视应节制有度	(63)
2.26	体育锻炼可改善生命质量	(64)
2.27	老年人体育锻炼的指导原则	(65)
2.28	体育锻炼时的四“要”、四“忌”	(66)
2.29	保持体力的体育锻炼项目	(68)
2.30	旅游休闲其乐无穷	(69)
2.31	老年人旅游须知	(70)

2.32	防治晕车十法	(73)
2.33	外出、作客处事要讲究“度”	(73)
2.34	老年人洗澡注意事项	(74)

3. 老人身心 常护常养

3.1	老年人春季养生须知	(77)
3.2	老年人夏季养生须知	(78)
3.3	老年人秋季养生须知	(80)
3.4	老年人冬季养生须知	(82)
3.5	老年人护脑须知	(84)
3.6	老年人护发须知	(86)
3.7	老年人护眼须知	(87)
3.8	老年人护鼻须知	(89)
3.9	老年人护耳须知	(90)
3.10	老年人护唇须知	(91)
3.11	老年人护齿须知	(92)
3.12	老年人护舌须知	(93)
3.13	老年人护面须知	(93)
3.14	老年人护须须知	(95)
3.15	老年人护肩须知	(95)
3.16	老年人护心须知	(96)
3.17	老年人护肝须知	(97)
3.18	老年人护肺须知	(99)
3.19	老年人护胃须知	(99)
3.20	老年人护肾须知	(100)
3.21	老年人护腰须知	(101)
3.22	老年人护肛须知	(102)
3.23	老年人护膝须知	(103)

- 3.24 老年人护脚须知..... (104)
- 3.25 老年人护足弓须知..... (105)

4. 发现病症 早测早防 (107)

- 4.1 透过征兆 查病治病 (108)
- 4.2 视毛发变化辨查疾病 (108)
- 4.3 望面色能知全身疾病 (109)
- 4.4 观面容查疾病 (110)
- 4.5 望目况知疾病 (113)
- 4.6 望鼻乃中医四诊之首重 (115)
- 4.7 看唇色辨疾患 (117)
- 4.8 观舌状测内脏 (119)
- 4.9 察口味辨疾病 (120)
- 4.10 观食欲查病..... (122)
- 4.11 看胸识病..... (124)
- 4.12 观手辨病..... (124)
- 4.13 察汗液及鼻涕辨病..... (126)
- 4.14 察痰识病..... (127)
- 4.15 察尿识病..... (128)
- 4.16 察便识病..... (130)
- 4.17 观步态查疾病..... (132)
- 4.18 察指甲知健康..... (133)
- 4.19 根据血型辨病..... (136)
- 4.20 望血色辨病..... (136)
- 4.21 判别头痛知疾病..... (137)
- 4.22 眉毛脱落——生病的信号..... (140)
- 4.23 眼睑肿胀病因多..... (141)
- 4.24 辨视力下降查眼睛疾患..... (141)

4.25	鼻出血与全身性疾病有关	(142)
4.26	闻口臭分析口腔胃肠疾病	(143)
4.27	分析牙龈出血, 辨口腔及全身疾病	(144)
4.28	牙痛包含非牙病隐患	(145)
4.29	闻咳嗽识疾病	(146)
4.30	分析腰背痛辨内脏疾病	(147)
4.31	引起下肢浮肿的根源	(148)
4.32	手足发麻莫等闲	(149)
4.33	气短是许多疾病的信号	(150)
4.34	呼吸困难应分析原因	(151)
4.35	咯血的病因	(152)
4.36	观贫血症状查疾病	(153)
4.37	呕吐要从多处觅根源	(154)
4.38	切莫忽视疲乏无力	(155)
4.39	长期发热病因多	(156)
4.40	老年人抽风的病因	(158)
4.41	“瘦骨嶙峋”可能是病态	(159)
4.42	值得老人警惕的得病信号	(160)
4.43	体重指数可预示人体健康状况	(162)

5. 轻微疾病 重在护养 (163)

5.1	营养不良的家庭护理	(164)
5.2	贫血的家庭护理	(165)
5.3	低血糖的家庭护理	(166)
5.4	失眠症的防治与护理	(167)
5.5	皮肤瘙痒的防治与护理	(168)
5.6	中热衰竭的防治与护理	(170)
5.7	落枕的家庭护理	(170)

5.8	白发的防治与护理	(171)
5.9	减缓皱纹的自我保健	(172)
5.10	老人寿斑的自疗	(173)
5.11	脱眉的自我防治	(174)
5.12	眼周皮肤松弛的家庭防治	(174)
5.13	泪溢的防治	(175)
5.14	鼻出血的家庭护理	(176)
5.15	老年口角炎的自疗	(177)
5.16	口臭的防治	(177)
5.17	老年人口中异味的自疗	(179)
5.18	老年人掉牙的防治与护理	(180)
5.19	牙龈萎缩的防治与护理	(181)
5.20	龋齿的防治与护理	(182)
5.21	呃逆的家庭防治	(183)
5.22	厌食的防治与护理	(184)
5.23	腹泻的家庭护理	(185)
5.24	习惯性便秘的家庭护理	(186)
5.25	老年人驼背的自我矫正	(188)
5.26	抽筋的家庭护理	(189)
5.27	老年手颤的家庭护理	(190)
5.28	手脚裂伤的防治与护理	(191)
5.29	冻疮的防治与护理	(192)

6. 慢病重病 家护得当

6.1	普通感冒的家庭护理	(195)
6.2	流感的家庭护理	(196)
6.3	高血压的家庭护理	(198)
6.4	脑出血、脑血栓、脑栓塞的家庭护理	(200)

6.5	小中风与脑血管性痴呆症的家庭护理	(204)
6.6	冠心病、心绞痛、心肌梗死的家庭护理	(205)
6.7	心跳过缓的家庭护理	(207)
6.8	心力衰竭的家庭护理	(208)
6.9	糖尿病的家庭护理	(210)
6.10	老年肺炎的家庭护理	(212)
6.11	慢性支气管炎的家庭护理	(213)
6.12	哮喘病的家庭护理	(215)
6.13	肿瘤的家庭护理	(217)
6.14	腹痛的防治与护理	(220)
6.15	肝炎的家庭护理	(221)
6.16	尿毒症的家庭护理	(223)
6.17	老年痴呆症的家庭护理	(223)
6.18	老年精神疾病的家庭护理	(226)
6.19	老年癫痫病的家庭护理	(228)
6.20	帕金森氏综合征的家庭护理	(229)
6.21	老年性浮肿的家庭护理	(231)
6.22	血粘度高的家庭护理	(232)
6.23	脉管炎的家庭护理	(234)
6.24	颈椎病的家庭护理	(235)
6.25	骨关节炎的家庭护理	(236)
6.26	骨折康复的家庭护理	(237)
6.27	老年性骨质疏松的家庭护理	(239)
6.28	尿失禁的家庭防护	(240)
6.29	胆囊炎的家庭护理	(241)
6.30	胆石症的家庭护理	(242)
6.31	前列腺增生症的家庭护理	(244)
6.32	白内障的家庭护理	(245)

6.33	青光眼的家庭护理·····	(246)
6.34	耳鸣的家庭护理·····	(248)
6.35	老人耳聋的家庭护理·····	(249)
6.36	肩关节周围炎(肩周炎)的家庭护理·····	(250)
6.37	喉癌的家庭护理·····	(251)

7. 急救自救 快稳莫慌 ····· (254)

7.1	去医院急救前的准备 ·····	(255)
7.2	医院的急诊范围 ·····	(256)
7.3	警惕多发于夜间的老年病 ·····	(257)
7.4	家庭急救的禁忌 ·····	(258)
7.5	心脏病突发时的救护 ·····	(259)
7.6	心悸的急救与护理 ·····	(261)
7.7	急性肺水肿的救护 ·····	(262)
7.8	糖尿病昏迷和胰岛素反应的救护 ·····	(263)
7.9	急腹症的家庭处理 ·····	(263)
7.10	噎食的家庭应急救护·····	(266)
7.11	呕吐时的救护·····	(267)
7.12	严重出血的家庭救护·····	(268)
7.13	上消化道出血的急救与护理·····	(269)
7.14	咯血的急救与护理·····	(271)
7.15	便血的急救与护理·····	(272)
7.16	意外伤害的家庭救护·····	(273)
7.17	胸腹部撞伤的家庭救护·····	(277)
7.18	头部外伤的家庭救护·····	(278)
7.19	判断骨折的方法·····	(279)
7.20	骨折的现场急救·····	(280)
7.21	骨折的家庭护理·····	(281)

7.22	股骨、胫骨折的护理·····	(282)
7.23	骨关节脱臼的急救·····	(283)
7.24	眼球外伤的急救与护理·····	(284)
7.25	中暑的家庭救护·····	(284)
7.26	体温过低症的家庭救护·····	(285)
7.27	烧伤、烫伤的家庭救护·····	(286)
7.28	触电的家庭救护·····	(287)
7.29	食物中毒和药物中毒的家庭救护·····	(289)
7.30	煤气中毒的急救与护理·····	(290)
7.31	家庭急救包扎伤口法·····	(291)
7.32	绷带的使用·····	(299)
7.33	用止血带止血时的注意事项·····	(299)
7.34	急救夹板的使用·····	(302)
7.35	皮肤过敏、虫咬、蜂蜇的家庭护理·····	(302)
7.36	急救时常用的非药物止痛法·····	(304)
7.37	应特别关注的老年妇女急腹症·····	(305)
7.38	老人急救时饮水常识·····	(306)

8. 家护技艺 侍老保障 ····· (307)

8.1	老年病人家庭护理要点·····	(308)
8.2	老年人按时体检的项目·····	(309)
8.3	老年人也应按时作预防接种·····	(310)
8.4	家庭热疗法·····	(311)
8.5	怎样为老人测体温·····	(312)
8.6	怎样为老人量脉搏·····	(313)
8.7	怎样为老人测血压·····	(314)
8.8	搬动受伤老人的方法·····	(315)
8.9	帮重病卧床的老人翻身法·····	(316)

8.10	褥疮的家庭护理·····	(317)
8.11	怎样为生病老人洗澡·····	(318)
8.12	怎样帮助患病老人作口腔卫生·····	(319)
8.13	怎样为生病老人梳洗头发·····	(320)
8.14	家庭病房的被褥晾晒法·····	(321)
8.15	怎样为患病老人修剪指甲·····	(322)
8.16	怎样使用人工心脏起搏器·····	(323)
8.17	几种简易可靠的家庭消毒法·····	(324)
8.18	怎样配置助听器·····	(326)
8.19	家庭急救药盒的配置·····	(327)
8.20	家用氧气袋的配备·····	(328)
8.21	有关血型的知识·····	(329)

9. 投医就诊 科技为上 ····· (331)

9.1	患病老年人就医须知 ·····	(332)
9.2	患病老年人手术前的应有心态 ·····	(333)
9.3	老年人打针输液须知 ·····	(334)
9.4	老年人抽血、验尿、查便须知 ·····	(335)
9.5	怎样看血液化验单 ·····	(337)
9.6	化验血脂前的注意事项 ·····	(339)
9.7	眼底检查很重要 ·····	(339)
9.8	X线检查有四大类 ·····	(340)
9.9	钡餐造影检查有四种 ·····	(342)
9.10	B型超声波诊断·····	(343)
9.11	声像俱佳的彩超检查·····	(344)
9.12	何谓CT检查? CT能查哪些病? ·····	(345)
9.13	核磁共振(MRI)检查·····	(346)
9.14	胃镜检查常识·····	(347)

9.15	腹腔镜术后的注意事项·····	(349)
9.16	纤维结肠镜检查须知·····	(349)
9.17	脑电图检查常识·····	(350)
9.18	何谓 ECT? ·····	(351)
9.19	何谓 DSA? ·····	(352)

10. 老人用药 谨慎稳当 ····· (354)

10.1	老年人用药更应讲科学·····	(355)
10.2	滥用药物危害极大·····	(356)
10.3	老年人应懂得一些药品常识·····	(358)
10.4	老年人服西药应合理均衡·····	(359)
10.5	要掌握老年人用药的“黄金时间” ·····	(360)
10.6	不能骤停的西药·····	(361)
10.7	正确使用舌下含服药·····	(362)
10.8	老年人不可乱服保健药·····	(362)
10.9	慎用抗衰老药物·····	(363)
10.10	老年人补充维生素要适量 ·····	(364)
10.11	滴眼药品使用须知 ·····	(365)
10.12	家庭常用外用药的正确使用 ·····	(366)
10.13	中药汤剂的煎制方法 ·····	(367)
10.14	中药汤剂的服用方法 ·····	(370)
10.15	选用中成药亦须谨慎 ·····	(371)
10.16	服中药呕吐的缓解办法 ·····	(372)
10.17	喝汤药的忌口 ·····	(373)
10.18	外用中药熏洗法 ·····	(373)
10.19	处方药和非处方药 ·····	(374)
10.20	药品说明书的禁用、慎用和忌用 ·····	(375)
10.21	医生处方上的一些常用符号 ·····	(376)

10.22	药品说明书和包装上的批号	(377)
10.23	识别药品变质的方法	(378)
10.24	购买、服用非处方药品须知	(379)

11. 附录 (381)

11.1	古今养生歌诀摘抄.....	(382)
11.2	国际防癌守则十五条.....	(389)
11.3	足底按摩保健法.....	(390)
11.4	常见临床检验正常值.....	(395)
11.5	探视住院老年病人送什么食品?	(402)
11.6	临终关怀.....	(403)
11.7	中华人民共和国老年人权益保障法.....	(405)