



刘德山 主编

# 妇儿常见病 家庭护理

中国经济出版社

# 妇儿常见病家庭护理

刘德山 主编

中国经济出版社

## 内 容 提 要

本书是家庭生活必备的理想工具书。它重点介绍常用护理技术、妇儿常见疾病的家庭护理方法、急救常识和用药知识。本书的实用价值就在于介绍每个疾病中收编了广大群众能办得到的有效单、验方和针灸、按摩这样的简易方法，突出“家庭”的使用效力。同时还介绍了很有意义的预防各种常见病的措施。凡具有初中文化程度的读者都可读懂这本书，其中的护理方法和简易疗法不仅丰富，而且很容易掌握。

本书适用于家庭成员、医护学校师生、开展家庭病床工作的医护人员、农村卫生员和从事计划生育工作的人员。

### 编 者

刘德山 李殿友 运 生 陈仓子

姚洪富 廖 旭 张 晋

责任编辑：栾建民

封面设计：白长江

版式设计：刘 青

## 妇儿常见病家庭护理

刘德山 主编

中国经济出版社出版发行

（北京市百万庄北街3号）

各地新华书店经销

北京印刷三厂印刷

787×1092毫米 1/32 8 24/32 印张 189千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1—5500

ISBN 7-5017-0319-1/R·1

定价：4.20元

## 前 言

妇儿疾病的护理，是整个医疗工作中的重要组成部分。由于妇儿在解剖和生理上存在着一定的特殊性，所以得病后更需要正确的护理，这对于减少并发症，缓解病情，尽快恢复健康是很重要的。为此我们编写了《妇儿常见病家庭护理》一书。

全书共分五章，重点介绍了常用护理技术、妇儿常见疾病的家庭护理方法、急救常识和用药知识。为方便群众和扩大本书实用价值，在每个疾病中还收编了群众能办得到的，安全有效的单、验方，针灸和按摩等简易疗法，以供读者选用。为了使读者看得懂，学得会，用得上，在编写中除了语言文字做到通俗易懂外，在选用内容上重点突出了“家庭”这个范围内的实用价值。因此本书既适合具有初中文化程度的群众阅读，也适合基层医护人员在开展家庭病床工作时选用。

由于我们水平有限，书中难免出现缺点和错误，敬请广大读者批评指正。

刘德山

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <b>第一章 常用护理技术</b> .....  | 1  |
| <b>第一节 一般护理知识</b> .....  | 1  |
| 病人的吃.....                | 1  |
| 病人的住.....                | 1  |
| 怎样给病人洗澡.....             | 8  |
| 怎样为病人梳洗头发.....           | 9  |
| 怎样清洗外阴.....              | 10 |
| 怎样给孩子捏脊.....             | 11 |
| 怎样给病人选择体位.....           | 13 |
| 怎样煎服中药.....              | 16 |
| 怎样给孩子喂药.....             | 17 |
| 怎样给呕吐或口噤病人服药.....        | 18 |
| 怎样陪伴病人.....              | 18 |
| 怎样护送急诊病人.....            | 19 |
| 怎样介绍病情.....              | 21 |
| <b>第二节 常用护理检查术</b> ..... | 21 |
| 怎样检查体温.....              | 21 |
| 怎样检查脉搏.....              | 23 |
| 怎样检查呼吸.....              | 24 |
| 怎样检查血压.....              | 26 |
| 怎样检查瞳孔.....              | 27 |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 怎样观察病情.....              | 29        |
| <b>第三节 常用护理治疗术.....</b>  | <b>32</b> |
| 冷敷法.....                 | 32        |
| 擦浴降温法.....               | 33        |
| 热敷法.....                 | 34        |
| 针灸疗法.....                | 35        |
| 拔火罐疗法.....               | 43        |
| 怎样滴眼药.....               | 45        |
| 怎样滴鼻药.....               | 45        |
| 怎样滴耳药.....               | 46        |
| <b>第四节 常见症状护理.....</b>   | <b>46</b> |
| 发热的护理.....               | 46        |
| 呕吐的护理.....               | 47        |
| 腹泻的护理.....               | 48        |
| <b>第二章 小儿常见病的护理.....</b> | <b>50</b> |
| <b>第一节 新生儿的护理.....</b>   | <b>50</b> |
| 新生儿的特点.....              | 50        |
| 怎样观察新生儿.....             | 52        |
| 新生儿的吃.....               | 54        |
| 新生儿的住.....               | 55        |
| 脐带的护理.....               | 56        |
| 口腔的护理.....               | 55        |
| 皮肤的护理.....               | 56        |
| 怎样换尿布.....               | 57        |
| 怎样预防新生儿肺炎.....           | 57        |
| 怎样预防新生儿败血症.....          | 58        |
| 怎样预防新生儿低血糖.....          | 59        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 怎样预防新生儿颅内出血 .....              | 60         |
| 怎样预防新生儿硬肿症 .....               | 60         |
| 怎样预防新生儿鹅口疮 .....               | 61         |
| 怎样预防红臀 .....                   | 61         |
| 护理新生儿中的四不该 .....               | 62         |
| <b>第二节 小儿常见传染病的护理 .....</b>    | <b>64</b>  |
| 感冒 .....                       | 64         |
| 百日咳 .....                      | 66         |
| 麻疹 .....                       | 68         |
| 风疹 .....                       | 70         |
| 水痘 .....                       | 73         |
| 传染性肝炎 .....                    | 75         |
| 细菌性痢疾 .....                    | 78         |
| 蛔虫病 .....                      | 82         |
| 蛲虫病 .....                      | 85         |
| 附：小儿常见急性传染病的隔离时间 .....         | 87         |
| 附：常见胃肠道、呼吸道传染病的消毒方法 .....      | 89         |
| <b>第三节 小儿常见内科疾病的护理 .....</b>   | <b>90</b>  |
| 小儿肺炎 .....                     | 93         |
| 先天性心脏病 .....                   | 93         |
| 软骨病 .....                      | 95         |
| 营养不良性贫血 .....                  | 97         |
| 小儿腹泻 .....                     | 100        |
| 夜哭郎 .....                      | 102        |
| 尿床 .....                       | 105        |
| <b>第四节 常见外科与皮肤科疾病的护理 .....</b> | <b>107</b> |
| 常见外科与皮肤科疾病的护理 .....            | 109        |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 疖子 .....                    | 109        |
| 黄水疮 .....                   | 110        |
| 冻疮 .....                    | 112        |
| 褶皱皮炎 .....                  | 113        |
| 口涎皮炎 .....                  | 114        |
| 手、足、口病 .....                | 115        |
| 痱子 .....                    | 116        |
| 奶癣 .....                    | 118        |
| 痒疹 .....                    | 120        |
| 荨麻疹 .....                   | 121        |
| 蜂螫伤 .....                   | 122        |
| <b>第五节 常见五官科疾病的护理 .....</b> | <b>123</b> |
| 长针眼 .....                   | 123        |
| 红眼睛 .....                   | 124        |
| 口疮 .....                    | 125        |
| 急性扁桃体炎 .....                | 127        |
| 鼻出血 .....                   | 129        |
| 急性中耳炎 .....                 | 130        |
| 小虫进入耳内 .....                | 132        |
| 附：小儿年龄分期及各期特点 .....         | 133        |
| <b>第三章 妇女常见病的护理 .....</b>   | <b>135</b> |
| <b>第一节 月经病的护理 .....</b>     | <b>135</b> |
| 功能性子宫出血 .....               | 135        |
| 痛经 .....                    | 137        |
| 闭经 .....                    | 137        |
| 倒经 .....                    | 141        |
| 经前期紧张综合征 .....              | 142        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 更年期综合征 .....         | 143 |
| 第二节 常见生殖道疾病的护理 ..... | 145 |
| 外阴炎 .....            | 145 |
| 急性外阴溃疡 .....         | 148 |
| 前庭大腺炎 .....          | 149 |
| 滴虫性阴道炎 .....         | 150 |
| 霉菌性阴道炎 .....         | 152 |
| 老年性阴道炎 .....         | 154 |
| 子宫颈炎 .....           | 155 |
| 盆腔炎 .....            | 158 |
| 尿瘘 .....             | 160 |
| 粪瘘 .....             | 162 |
| 子宫脱垂 .....           | 164 |
| 第三节 孕期及孕期常见病护理 ..... | 167 |
| 怎样知道怀孕了 .....        | 167 |
| 孕妇的吃 .....           | 168 |
| 孕妇的生活 .....          | 170 |
| 孕期常见的生理现象 .....      | 171 |
| 怎样保护奶头 .....         | 173 |
| 胎位不正 .....           | 174 |
| 流产 .....             | 174 |
| 早产 .....             | 177 |
| 妊娠呕吐 .....           | 179 |
| 妊娠中毒症 .....          | 180 |
| 怀孕合并心脏病 .....        | 184 |
| 怀孕合并贫血 .....         | 187 |
| 怀孕合并糖尿病 .....        | 190 |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 怀孕合并慢性肾炎 .....               | 193        |
| 怀孕合并病毒性肝炎 .....              | 196        |
| 怀孕合并肺结核 .....                | 200        |
| <b>第四节 分娩期与产后疾病的护理 .....</b> | <b>203</b> |
| 临产的信号 .....                  | 203        |
| 临产前的准备 .....                 | 204        |
| 分娩过程与护理 .....                | 205        |
| 家庭怎样接生 .....                 | 208        |
| 产后一般护理 .....                 | 209        |
| 产后阴道出血 .....                 | 212        |
| 产后尿潴留 .....                  | 214        |
| 产后大便干燥 .....                 | 215        |
| 产褥热 .....                    | 217        |
| 产后奶水不足 .....                 | 220        |
| 产后乳房胀痛 .....                 | 222        |
| 急性乳腺炎 .....                  | 222        |
| 附：妇女各期特点 .....               | 224        |
| 附：常用化验正常值 .....              | 226        |
| <b>第四章 急救知识 .....</b>        | <b>232</b> |
| <b>第一节 常用救命术 .....</b>       | <b>232</b> |
| 简易吸痰法 .....                  | 232        |
| 人工呼吸法 .....                  | 232        |
| 胸外心脏按压术 .....                | 233        |
| <b>第二节 常见急症的抢救 .....</b>     | <b>235</b> |
| 新生儿窒息 .....                  | 235        |
| 小儿抽风 .....                   | 237        |
| 煤气中毒 .....                   | 238        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 产妇中暑 .....              | 239        |
| 气管异物 .....              | 241        |
| 特殊情况下急产 .....           | 242        |
| <b>第五章 妇儿用药知识 .....</b> | <b>243</b> |
| <b>第一节 一般用药常识 .....</b> | <b>243</b> |
| 服药的方法有讲究 .....          | 243        |
| 用药的时间有科学 .....          | 244        |
| 怎样合理使用退热止痛药 .....       | 246        |
| 怎样合理使用抗生素 .....         | 247        |
| 怎样正确应用止咳祛痰药 .....       | 248        |
| <b>第二节 小儿用药知识 .....</b> | <b>250</b> |
| 小儿用药特点 .....            | 250        |
| 怎样计算小儿的药量 .....         | 251        |
| 小儿常用中成药物表 .....         | 252        |
| <b>第三节 妇女用药知识 .....</b> | <b>259</b> |
| 孕期用药须知 .....            | 259        |
| 哺乳期用药须知 .....           | 259        |
| 妇女常用中成药 .....           | 265        |

# 第一章 常用护理技术

## 第一节 一般护理知识

### 【病人的吃】

俗话说，得病后要靠三分治七分养，“养”字里其中就包括病人的吃。因为食物选择合理与否，直接影响着治疗效果，所以在护理病人时，应该根据疾病的情况和个体差异、咀嚼功能和消化吸收的能力，来选择不同的饮食。病人常用饮食选择方法，可参照表 1-1。

### 【病人的住】

在家养病时，也同样需要一个安静、清洁、舒适和安全的病室。这对于提高治疗效果，使病人尽快恢复健康是很重要的。因此家庭病室应做到以下五要：

一要安静：安静的环境，可减少病人烦躁，保证病人充分休息与睡眠。因为一切噪声都可以刺激和惊吓病人，而影响血压与脉搏。因此在护理病人时，应注意保证病室安静。做到说话声要小，走路脚要轻，搬动病室内东西时，要轻起轻放，尽量减少外人探视，并且还要彻底消灭病室内蚊、蝇、臭虫、跳蚤和老鼠，因为这些害虫不但能传播疾病，而且还影响病人休息。

表1-1

| 类别   | 特点                                                          | 内容                                                                                                                                               | 适用范围                                         | 注意事项                                                                                |
|------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 普通饭菜 | 除少用油炸的不易消化的食物外，其余和正常人平日饮食一样。                                | 米饭、馒头、馅饼、包子、饺子等；副食与一般人基本相同，注意多吃新鲜蔬菜。                                                                                                             | 对胃肠道消化吸收功能正常者，都可选用。如疾病的恢复期，没有发热和口腔疾患不影响咀嚼者。  | 要合乎营养需要，适合病人口味。                                                                     |
| 软饭菜  | 介于普通饭菜与半流质饮食之间。重点突出一个“软”字，力求含渣少，便于咀嚼，易于消化，烹调时，必须切碎煮软，不用油炸等。 | 主食：馒头、米饭、面条、面片、饺子、包子、馄饨等。<br>副食：瘦嫩的猪肉、牛、羊肉、鱼、虾、肝、腰子，制做时应切细、煮制熟烂。<br>蛋类：除不能用油煎炸外，其它烹调方法都可以。<br>水果：应去皮核。香蕉、桔子、苹果、梨、桃、杏等。<br>蔬菜：应选鲜嫩的，切成小段，炒软后稍煮一下。 | 疾病的恢复期消化功能差，或有严重的消化道疾病；老年人或咀嚼不便；有低热，或退热后不久者。 | 禁用油炸食品，生的蔬菜和凉拌菜；硬果类，如花生米、杏仁、核桃等；含粗纤维多的蔬菜，如韭菜、芹菜、黄瓜、荸荠、豆芽、藕及榨菜；强烈的调味剂，如辣椒、芥末、胡椒、咖喱等。 |

续表1-1

| 类别   | 特点                                           | 内容                                                                                              | 适用范围                                                   | 注意事项                                                      |
|------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 半流饮食 | 以半流质食物为主，含渣量极少。采用少吃多餐的方式，一般2~3小时吃一次，每日吃5~6次。 | 主食：各种细粮制做的粥类、挂面汤、面片、馄饨、藕粉、面包片等。<br>副食：煮烂切碎的瘦肉，猪、牛、羊肉；肝、鱼、虾应切小薄片；蛋类，除煎炸外，其它方法烹制都可以；各种乳类；豆浆、豆腐脑等。 | 患有严重的消化道疾病；口腔有病或咀嚼不便；发热病人；手术后不久。                       | 禁食馒头、蒸米饭、烙饼、包子，大量肉类、油质类及用油煎炸的食品。                          |
| 流食   | 所进饮食呈液体状态，没有渣滓，极易消化。                         | 米汤、豆浆、牛奶、羊奶、藕粉、各种果汁、麦乳精等。                                                                       | 适用于高热病人，或病情严重，身体虚弱，急性消化道炎症；口腔疾病，不便咀嚼时；急性感染性疾病，如肺炎、丹毒等。 | 采用少吃多餐的方法，每隔2~3小时一次，每日6~7次，但不能长时间食用，因为这种饮食所供热量和多种维生素都不充足。 |

续表1-1

| 类别    | 特点                          | 内容                                                                                                                                               | 适用范围                                                                                                  | 注意事项                                    |
|-------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 高蛋白饮食 | 在一般的饭菜基础上,每餐另加动物蛋白质含量丰富的食物。 | <p>用普通饭菜和软饭菜者,可在中餐和晚餐加全蛋菜1~2个,如炖牛肉、炖鱼、炖鸡等。另外,在上午和下午各加牛奶或豆浆一次。</p> <p>用半流饮食者,可增加鸡蛋、蛋糕、牛奶、豆浆、豆腐脑等含蛋白质高的饮食。</p> <p>用全流饮食者,可采用浓缩乳类,并增加豆浆、鸡蛋、奶粉等。</p> | 孕妇和哺乳期妇女,显著消瘦,体重明显不足,需要增加营养者;手术前或病后恢复期;血浆蛋白明显低下的病人,如水肿、肝病或肝硬化者,但无肝昏迷倾向;大面积烧伤伤者;各种消耗性疾病,如肺结核、癌症、伤寒等病人。 | 对有肝功能严重损坏,并伴有肝昏迷倾向者,或急性肾炎伴有尿闭和氮质血症者,禁用。 |
| 低蛋白饮食 | 原则以素食为主;一般不食鱼、肉、蛋类和豆制品。     | 主食:以米粥、米饭、馒头、烙饼、面包等为主;副食:多食新鲜蔬菜和水果等。                                                                                                             | 急、慢性肾炎或妊娠合并肾炎、伴有尿闭或慢性肝病,或妊娠合并肝炎,肝功能严重损害,并伴有肝昏迷倾向者。                                                    | 忌食鱼、蛋类、瘦肉,各种豆制品等食物。                     |

续表 1-1

| 类别    | 特点                                     | 内容                                                                                                           | 适用范围                                            | 注意事项                                           |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 高能量饮食 | 每日的饮食总量必须高于普通饮食的总热量。                   | 在三次正餐之外,另加两餐点心,如上午加食蛋糕、牛奶;下午加食饼干、果汁;晚上睡前还可加食豆浆或藕粉等;<br>如果吃半流食者,可加服蛋糕、牛奶等;如果吃全流饮食者,可加食燕麦羹,在不妨碍病人食欲的原则下,应多吃甜食。 | 哺乳期、孕妇;发热病人;病后恢复期;肝炎、肝硬化;体重不足和营养不良;甲状腺机能亢进等病人。  | 注意根据病人的食量适当增加,防止吃得过饱,而造成消化不良。                  |
| 低能量饮食 | 每日饮食总热量低于普通饮食总热量。具体总热量需要多少,应根据病情由医生决定。 | 一般所进饮食所能产生的热量,应控制在1200~1500卡以下,蛋白质每天的用量以每公斤体重1克计算,为减轻病人饥饿感,可多吃蔬菜和水果。                                         | 单纯性肥胖,心脏病或妊娠合并心脏病而体重过重者;肥胖的糖尿病患者。               | 少吃鱼、肉、糖和含热量较高的水果及果汁。                           |
| 少渣饮食  | 选用食物以少渣为原则。                            | 蔬菜方面,豆腐、粉皮、粉丝、马铃薯等;荤菜方面,除鱼、虾、肝、腰子等可照一般吃法外,其它肉类都要切碎煮软。                                                        | 各种原因的腹泻如痢疾、肠炎;胃、肠、肛门手术后恢复期;肛瘘和痔疮,并发出血、栓塞;肠道肿瘤等。 | 这类饮食大都缺乏维生素C,所以不宜食用过久,少用含脂肪量较高的食物,禁用一切辛辣刺激性食物。 |

续表1-1

| 类别      | 特点                | 内容                                                              | 适用范围                                                      | 注意事项                                                                                            |
|---------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 多渣饮食    | 选用食物以含渣量高为特点。     | 芹菜、豆芽、韭菜、大蒜、卷心菜和各种绿叶蔬菜，有条件者，可多吃水果。上述食品含植物纤维多，可促进肠管蠕动，增加排便能力。    | 习惯性便秘；多次怀孕、肥胖、年老等原因所造成的腹肌和膈肌衰弱，失去正常紧张力而引起的便秘。             | 采用这类饮食时，应注意补充营养，并多饮水。                                                                           |
| 少盐、无盐饮食 | 烹调饭菜时，均以少盐、无盐为重点。 | 少盐饮食，一天食盐总量不超过3克，也不另加其它含盐食物；无盐饮食，饮食中完全不加盐或其它含盐食物，烹调时常用糖、醋来增进滋味。 | 各种心脏病出现心力衰竭并有水肿者；慢性肾炎有水肿者；重度高血压病；妊娠毒血症；肝硬化腹水及各种原因所致的水肿病人。 | 防止单一偏食，以免导致各种营养素的不平衡现象。应根据病情和病人食欲、消化、吸收的情况，尽量将饮食多样化；由于病人的抵抗力低下，因此，在制作食物过程中，必须讲究卫生，以免引起胃肠道感染等疾病。 |