



居家养老护理实践指导丛书

老年慢病患者 护理手册

王丽 主编

老吾老以及人之老
因症施护 品质晚晴



苏州大学出版社
Soochow University Press



居家养老护理实践指导丛书

老年慢病患者 护理手册

主 编 王 丽

副 主 编 钮美娥 汪小华

编写秘书 张青情

协助校对 韩玉莲 黎梦丽 周菲凤

老吾老以及人之老
因症施护 品质晚晴



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

老年慢病患者护理手册/王丽主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2017. 8

(居家养老护理实践指导丛书)

ISBN 978-7-5672-2140-6

I. ①老… II. ①王… III. ①老年病—慢性病—护理—手册 IV. ①R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 165796 号

书 名: 老年慢病患者护理手册

主 编: 王 丽

策 划: 刘 海

责任编辑: 刘 海

装帧设计: 刘 俊

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

出 品 人: 张建初

社 址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006

印 刷: 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

E-mail : Liuwang@suda.edu.cn QQ: 64826224

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-65225020

开 本: 630 mm×960 mm 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-2140-6

定 价: 29.00 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社联系调换。

服务热线: 0512-65225020



因症施护 品质晚晴

——策划人语

随着社会经济的飞速发展和民众生活水平的日益提高,中国正在步入老龄化社会,如雨后春笋般涌现的机构养老和居家养老为解决老年朋友的后顾之忧提供了一定的保障,通过加强自身的健康管理来提高生活质量的老年朋友也越来越多,而和老龄化如影随形的慢病则给老年朋友带来了不少困扰,针对此,本书策划编辑特邀苏州大学护理学院的养老护理专家精心编写了《老年慢病患者护理手册》。

该手册分心血管系统慢病、神经系统慢病、呼吸系统慢病、消化系统慢病、泌尿系统慢病、骨关节系统慢病、内分泌系统慢病、血液系统慢病八个部分,对高血压、脑卒中、糖尿病等诸多常见老年慢病的护理做了详尽而科学的指导。在保证医护知识科学性的基础上,该手册内容通俗易懂,图文并茂,有较强的可操作性。

本书既适合老年朋友阅读,也能够为养老护理专业人士提供观念与技术的指导及帮助。相信广大老年朋友和从事养老护理工作的专业人员一定能够从中汲取到有益的知识性营养,给自己和他人一个美好的人间晚晴天。



编委会名单

主 编 王 丽

副 主 编 钮美娥 汪小华

编写秘书 张 情

协助校对 韩玉莲 黎梦丽 周菲凤



目 录

第一篇 心血管系统慢病

第一章 高血压 3

- 问题 1: 什么是高血压? 高血压的诊断标准是什么? 3
- 问题 2: 如何正确测量血压? 3
- 问题 3: 哪些因素可导致高血压? 4
- 问题 4: 高血压通常有哪些症状? 4
- 问题 5: 高血压的危害有哪些? 5
- 问题 6: 一直吃降压药有很多副作用,能不能不吃呢? 5
- 问题 7: 高血压患者测量血压正常还需继续服用降压药吗? 5
- 问题 8: 高血压患者的血压控制在多少合适? 6
- 问题 9: 高血压患者的日常饮食有哪些注意事项? 6
- 问题 10: 高血压患者日常生活还需要注意哪些方面? 6

第二章 冠心病 7

- 问题 1: 什么是冠心病? 7
- 问题 2: 冠心病的危险因素有哪些? 8
- 问题 3: 稳定性心绞痛的常见症状有哪些? 9
- 问题 4: 老年人稳定性心绞痛症状有哪些特点? 9
- 问题 5: 稳定性心绞痛发作时该如何应对? 10
- 问题 6: 哪些症状提示可能发生急性心肌梗死? 10
- 问题 7: 治疗冠心病的常用药物有哪些? 服用时应注意哪些
- 问题? 10



问题 8: 冠心病目前的治疗方法有哪些? 11

问题 9: 做过搭桥或介入手术后冠心病是不是就痊愈了, 不用再吃药了? 12

问题 10: 冠心病患者日常饮食应注意哪些方面? 12

问题 11: 冠心病患者应如何运动? 12

问题 12: 冠心病患者在日常生活中还有哪些注意事项? 12

第三章 心力衰竭 13

问题 1: 什么是心力衰竭? 13

问题 2: 慢性心力衰竭的常见临床表现有哪些? 13

问题 3: 哪些因素可诱发心力衰竭? 14

问题 4: 怎样判断患者的心功能? 14

问题 5: 治疗心力衰竭的药物有哪些? 服用时应注意些什么? 15

问题 6: 心衰的非药物治疗方法有哪些? 16

问题 7: 心衰患者能运动吗? 如何进行合理的运动? 16

问题 8: 心衰患者的日常饮食有哪些注意事项? 17

问题 9: 心衰患者在日常生活中还应注意些什么? 17

问题 10: 监测体内液体滞留有哪些常用方法? 最方便、最准确的方法是什么? 18

第二篇 神经系统慢病

第一章 脑卒中 21

问题 1: 什么是脑卒中? 21

问题 2: 什么是小中风? 21

问题 3: 脑卒中容易发生在哪些人群? 21

问题 4: 早期识别脑卒中的方法是什么? 22

问题 5: 如何有效预防脑卒中发作? 22



- 问题 6: 脑卒中患者有哪些临床表现? 23
- 问题 7: 脑卒中急性发作后应如何处理? 有哪些不能做的? 24
- 问题 8: 脑卒中患者主要的治疗措施有哪些? 24
- 问题 9: 脑卒中患者急性期和慢性恢复期的主要护理措施有哪些? 24
- 问题 10: 脑卒中患者在日常饮食方面需要注意哪些? 28
- 问题 11: 脑卒中患者在日常生活中需要注意哪些方面? 29
- 问题 12: 脑卒中患者为什么要进行运动锻炼? 锻炼时有哪些注意事项? 30
- 问题 13: 脑卒中会导致哪些功能障碍或后遗症? 32
- 问题 14: 脑卒中患者可以采取哪些康复措施? 32
- 问题 15: 脑卒中后如何对瘫痪肢体进行康复训练? 32

第二章 老年期痴呆 33

- 问题 1: 什么是老年期痴呆? 33
- 问题 2: 如何对老年期痴呆进行分类? 34
- 问题 3: 老年期痴呆的典型症状有哪些? 34
- 问题 4: 老年期痴呆的病因有哪些? 35
- 问题 5: 如何诊断老年期痴呆? 35
- 问题 6: 老年期痴呆的病程如何进展? 36
- 问题 7: 老年期痴呆会遗传吗? 36
- 问题 8: 哪些老年人是易患痴呆的危险人群? 37
- 问题 9: 老年期痴呆治疗的目的是什么? 37
- 问题 10: 对老年期痴呆病人应怎样进行家庭护理? 37
- 问题 11: 护理痴呆老人有哪些禁忌? 41
- 问题 12: 老年期痴呆患者的营养原则是什么? 41
- 问题 13: 老年期痴呆的预防原则有哪些? 42
- 问题 14: 老年期痴呆有哪些并发症? 应怎样治疗和预防? 43



问题 15: 怎样预防老年期痴呆者发生尿失禁? 43

问题 16: 如何防止老年期痴呆患者跌倒? 44

案例与思考 老年期痴呆患者的居家护理个案 45

第三章 帕金森病 47

问题 1: 什么是帕金森病? 47

问题 2: 帕金森病有哪些临床表现? 47

问题 3: 帕金森病和帕金森综合征是一回事吗? 48

问题 4: 帕金森病如何诊断? 49

问题 5: 帕金森病按病情严重程度可以分为几个等级? 50

问题 6: 帕金森病和帕金森综合征的病因有哪些? 51

问题 7: 帕金森病的治疗目标是什么? 51

问题 8: 帕金森病有哪些治疗方法? 51

问题 9: 如何护理帕金森病患者? 52

问题 10: 帕金森病患者的预后情况如何? 53

问题 11: 帕金森病的康复治疗目标是什么? 54

问题 12: 帕金森病有哪些康复训练方法? 55

问题 13: 帕金森病患者可以进行哪些锻炼和运动? 58

第三篇 呼吸系统慢病

第一章 慢性阻塞性肺疾病 61

问题 1: 什么是慢性阻塞性肺疾病? 61

问题 2: 慢性阻塞性肺疾病患者的气道阻塞是否可以逆转? 61

问题 3: 哪些因素会诱发慢性阻塞性肺疾病的急性加重? 61

问题 4: 慢性阻塞性肺疾病急性加重期患者一般有哪些表现? 其病因是什么? 62



问题 5: 慢性阻塞性肺疾病病程如何分期? 不同分期应如何
就诊? 62

问题 6: 慢性阻塞性肺疾病严重程度分级是怎样的? 63

问题 7: 慢性阻塞性肺疾病常见的并发症有哪些? 63

问题 8: 为什么慢性阻塞性肺疾病会发展成肺源性心脏病? 其临床
表现是怎样的? 64

问题 9: 如何预防或延缓慢性阻塞性疾病的发展? 64

问题 10: 信必可及舒利迭等干粉吸入器的使用方法和注意事项
有哪些? 65

问题 11: 慢性阻塞性肺疾病患者如何进行康复锻炼? 65

问题 12: 哪些慢性阻塞性肺疾病患者需要家庭氧疗? 如何控制吸氧
的流量和浓度? 进行家庭氧疗时应注意什么? 66

问题 13: 怎样进行家庭制氧机的清洗与日常维护? 68

问题 14: 慢性阻塞性肺疾病患者在饮食方面应注意什么? 68

案例与思考 邓先生出院后怎样管理自己的健康? 69

第二章 肺 癌 70

问题 1: 什么是肺癌? 70

问题 2: 老年人为什么易患肺癌? 70

问题 3: 肺癌常见的临床表现有哪些? 70

问题 4: 肺癌的确诊方法有哪些? 71

问题 5: 如何预防肺癌? 73

问题 6: 肺癌患者常用哪些治疗方法? 73

问题 7: 肺癌患者的生存期如何? 75

问题 8: 肺癌患者如何进行定期体检? 75

问题 9: 肺癌患者在日常生活中有哪些注意事项? 75



第四篇 消化系统慢病

第一章 慢性胃炎及消化性溃疡 79

问题1: 什么是慢性胃炎? 它的分类怎样? 致病原因有哪些? 79

问题2: 慢性胃炎应该如何治疗? 79

问题3: 日常生活中慢性胃炎患者应该注意哪些问题? 80

问题4: 慢性萎缩性胃炎是否会癌变? 如何进行防治? 81

问题5: 什么是消化性溃疡? 81

问题6: 胃溃疡患者应该如何进行治疗? 82

问题7: 胃溃疡患者在日常生活中应该注意什么? 82

案例与思考 老杨出院后的日常健康管理 83

第二章 慢性结肠炎 84

问题1: 什么是慢性结肠炎? 84

问题2: 慢性结肠炎患者应该如何进行治疗? 85

问题3: 慢性结肠炎患者在日常生活中应该注意哪些方面? 86

第三章 便秘 86

问题1: 便秘这一常见症状是怎样引起的? 86

问题2: 如何治疗慢性便秘? 87

问题3: 便秘会对老年人造成什么严重危害? 日常生活中应该如何预防便秘? 88

第四章 胃肠镜检查 89

问题1: 什么是胃镜检查? 89

问题2: 胃镜检查前后需要注意什么? 90

问题3: 什么是肠镜检查? 91

问题4: 肠镜检查前后需要注意什么? 91



第五章 大肠癌 93

问题 1: 什么是大肠癌? 93

问题 2: 肠癌的诊断方法有哪几种? 93

第五篇 泌尿系统慢病

第一章 前列腺增生 97

问题 1: 什么是前列腺增生? 97

问题 2: 老年人为什么易患前列腺增生? 97

问题 3: 前列腺增生有哪些症状及表现? 97

问题 4: 前列腺增生有何严重后果? 98

问题 5: 如果怀疑是前列腺增生,应该去医院哪个科室
就诊呢? 99

问题 6: 前列腺增生可以通过哪些检查辅助诊断? 99

问题 7: 前列腺增生该如何治疗? 100

问题 8: 治疗前列腺增生的常用药物有哪些? 100

问题 9: 前列腺增生在什么情况下需要进行手术? 101

问题 10: 前列腺增生患者在日常生活中应如何保健? 102

案例与思考 自我护理和训练能改善排尿困难吗? 103

第二章 慢性肾衰竭与腹膜透析 104

问题 1: 肾脏有哪些功能? 104

问题 2: 什么是肾衰竭? 104

问题 3: 哪些因素会导致慢性肾衰竭? 105

问题 4: 慢性肾衰竭有哪些症状和表现? 105

问题 5: 慢性肾衰竭如何治疗? 105

问题 6: 慢性肾衰竭患者应该如何合理饮食? 106

问题 7: 怎样控制盐的摄入? 106



- 问题 8: 什么是腹膜透析? 107
- 问题 9: 透析能完全替代原来的肾脏功能吗? 107
- 问题 10: 透析的目的是什么? 它适用于哪些人群? 108
- 问题 11: 腹膜透析有哪几种类型? 108
- 问题 12: 哪些老年人不能进行腹膜透析? 108
- 问题 13: 如何防治老年腹膜透析患者常见并发症? 109
- 问题 14: 如何处理便秘、皮肤瘙痒和疝气? 109
- 问题 15: 在居家腹膜透析的条件下,对更换腹膜透析液的环境有哪些要求? 110
- 问题 16: 居家腹膜透析前换液者应该如何清洗双手? 111
- 问题 17: 居家腹膜透析治疗需要准备哪些物品? 111
- 问题 18: 慢性肾衰竭或腹膜透析者为什么要控制液体的摄入? 112
- 问题 19: 怎样发现身体内液体过多或过少? 112
- 问题 20: 慢性肾衰患者发生水肿应该怎么办? 112
- 问题 21: 腹膜透析患者应该如何进行饮食管理? 113
- 问题 22: 需要腹膜透析的老年朋友不宜过多摄入的食物有哪些? 113
- 问题 23: 如何实现最佳的透析效果? 116
- 问题 24: 腹膜透析糖尿病患者的常见问题有哪些? 117
- 问题 25: 腹膜透析液应该如何保存? 118
- 问题 26: 腹膜透析患者要外出旅行时怎么办? 118
- 问题 27: 如何正确记录每日透析情况? 118
- 问题 28: 哪些症状提示腹膜透析患者可能发生了腹膜炎? 应如何处理? 118
- 问题 29: 如何鉴别导管出口处是否感染? 如何应对? 119
- 问题 30: 透析液换液过程中出现异常情况时应如何处理? 119
- 问题 31: 怎样才能早期发现贫血和骨病等并发症? 121



第六篇 骨关节系统慢病

第一章 骨质疏松症 125

- 问题 1: 什么是骨质疏松症? 125
- 问题 2: 骨质疏松症的患病人群有何特点? 125
- 问题 3: 骨质疏松症有哪些危险因素? 125
- 问题 4: 骨质疏松症常见的临床表现有哪些? 126
- 问题 5: 骨质疏松症的诊断方法有哪些? 127
- 问题 6: 骨质疏松症有哪些评估方法? 127
- 问题 7: 骨质疏松症的治疗方法有哪些? 128
- 问题 8: 骨质疏松症的基础治疗方法有哪些? 128
- 问题 9: 骨质疏松性骨折的特点有哪些? 129
- 问题 10: 骨质疏松性骨折的常见部位及临床表现有哪些? 129
- 问题 11: 跌倒与骨质疏松性骨折有关系吗? 130
- 问题 12: 有效预防骨质疏松性骨折的原则有哪些? 130
- 问题 13: 如何从饮食方面防治骨质疏松症? 130
- 问题 14: 骨质疏松症患者急性期应怎样进行运动锻炼? 131
- 问题 15: 骨质疏松症急性期患者在运动之前应如何进行静力性体位练习? 132
- 问题 16: 骨质疏松症患者慢性期该如何进行运动锻炼? 132
- 问题 17: 骨质疏松症的运动治疗需要注意哪些问题? 133
- 问题 18: 在日常生活中应如何补充钙剂? 134

第二章 骨性关节炎 134

- 问题 1: 什么是骨性关节炎? 134
- 问题 2: 骨性关节炎的患病人群有何特点? 135
- 问题 3: 骨性关节炎的主要致病因素有哪些? 135



- 问题 4: 骨性关节炎的基本临床表现有哪些? 136
- 问题 5: 膝骨关节炎的临床表现有哪些? 136
- 问题 6: 膝骨关节炎的诊断标准有哪些? 136
- 问题 7: 膝骨关节炎的非药物治疗方法有哪些? 137
- 问题 8: 控制体重对于防治膝骨关节炎有何重要意义? 138
- 问题 9: 应用热敷缓解膝骨关节炎症状时应注意哪些问题? 138
- 问题 10: 膝骨关节炎的药物治疗方法有哪些? 139
- 问题 11: 膝骨关节炎患者如何进行运动锻炼? 139
- 问题 12: 膝骨关节炎患者在饮食方面应注意哪些问题? 140
- 问题 13: 膝骨关节炎患者关节置换术后应如何配合护士做好康复锻炼? 140
- 问题 14: 在日常生活中如何预防膝骨关节炎的发生? 141

第七篇 内分泌系统慢病

第一章 糖尿病 145

- 问题 1: 糖尿病的定义是什么? 如何分型? 其临床表现有哪些? 145
- 问题 2: 老年糖尿病的定义及特点是什么? 146
- 问题 3: 什么是餐后高血糖? 其危害有哪些? 147
- 问题 4: 糖尿病的主要治疗方法有哪些? 患者应该加强哪些方面的自我管理? 148
- 问题 5: 针对餐后高血糖, 应如何进行饮食管理? 148
- 问题 6: 什么是升糖指数? 常见食物的升糖指数如何? 150
- 问题 7: 肥胖的老年糖尿病患者怎样控制体重? 151
- 问题 8: 老年糖尿病患者运动时应遵循什么样的原则? 如何进行运动? 152
- 问题 9: 口服降糖药物的类型及注意事项有哪些? 154



- 问题 10: 使用胰岛素的注意事项及注射技巧有哪些? 156
- 问题 11: 血糖监测的目的是什么? 自我检测频率和时间点有哪些要求? 157
- 问题 12: 低血糖的分类及症状如何? 如何识别夜间低血糖? 158
- 问题 13: 低血糖的常见诱因和预防策略有哪些? 159
- 问题 14: 老年糖尿病患者血脂和血压的控制目标是多少? 目前它们的改善方案包括哪些内容? 160
- 问题 15: 糖尿病足的定义是什么? 足溃疡的危险因素有哪些? 如何预防糖尿病足? 161

第二章 甲状腺功能亢进 162

- 问题 1: 什么是甲状腺功能亢进? 根据哪些临床常用的指标可以诊断甲亢? 162
- 问题 2: 甲亢患者有哪些临床表现? 163
- 问题 3: 哪些人容易患甲亢? 164
- 问题 4: 易患人群如何预防甲亢的发生? 164
- 问题 5: 甲亢患者日常生活中应注意哪些方面? 164
- 问题 6: 常用抗甲亢药物的注意事项有哪些? 164
- 问题 7: 甲亢患者如何进行眼部护理? 165
- 问题 8: 甲亢患者如何进行情绪管理? 165
- 问题 9: 甲亢患者的饮食注意事项有哪些? 165
- 问题 10: 甲亢患者如何进行自我监测? 166
- 问题 11: 如何预防甲亢危象? 166

第三章 高尿酸血症及痛风 167

- 问题 1: 什么是痛风? 高尿酸血症与痛风之间的关系怎样? 167
- 问题 2: 痛风患者有哪些临床表现? 167
- 问题 3: 高尿酸血症及痛风的诊断要点有哪些? 168



问题4: 高尿酸血症及痛风的危险因素有哪些? 168

问题5: 高尿酸血症及痛风的危害有哪些? 169

问题6: 痛风患者何时需开始降尿酸治疗? 169

问题7: 高尿酸血症患者血尿酸的控制目标及干预治疗要点有哪些? 170

问题8: 降尿酸药物的选择及注意事项有哪些? 170

问题9: 怎样对高尿酸血症及痛风患者进行生活方式特别是饮食方面的指导? 171

问题10: 高尿酸血症和痛风患者是否需要定期复查? 172

第八篇 血液系统慢病

第一章 贫 血 175

问题1: 什么是贫血? 175

问题2: 贫血可分为哪几类? 其病因是什么? 175

问题3: 老年人患了贫血会有哪些不适? 177

问题4: 贫血病人为何会在活动后气喘? 177

问题5: 贫血会导致心脏病的发生吗? 177

问题6: 为什么老年人易患贫血? 178

问题7: 贫血病人应做哪些检查? 179

问题8: 贫血病人可采取哪些治疗措施? 180

问题9: 贫血病人应采取哪些护理措施? 180

案例与思考 如何让缺铁性贫血的李大爷早日恢复健康? 181

第二章 慢性淋巴细胞白血病 182

问题1: 什么是慢性淋巴细胞白血病? 182

问题2: 慢性淋巴细胞白血病的诊断依据是什么? 182

问题3: 慢性淋巴细胞白血病的患病人群有何特点? 182