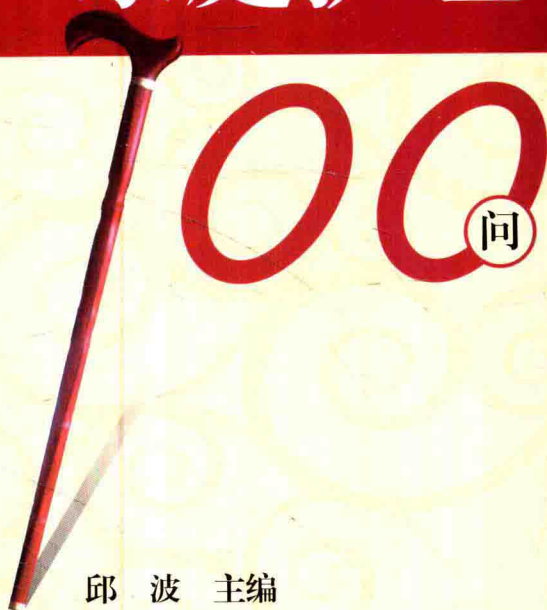


LAONIANREN
JIATING HULI
100 WEN

老年人 家庭护理



邱 波 主编



四川大学出版社

LAONIANREN
JIATING HULI
100 WEN

老年人 家庭护理

100 问

主 编 邱 波

副主编 杨学文

编 辑 陈剑锋 彭 锦
李 霞 刘 洋



四川大学出版社

责任编辑:梁 胜
责任校对:陈 静
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

老年人家庭护理 100 问 / 邱波主编. —成都: 四川大学出版社, 2017. 9
ISBN 978-7-5690-1196-8

I. ①老… II. ①邱… III. ①老年人—家庭—护理—
问题解答 IV. ①R473. 2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235356 号

书名 老年人家庭护理 100 问

主 编	邱 波
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-1196-8
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	140 mm×210 mm
印 张	4.75
字 数	88 千字
版 次	2017 年 12 月第 1 版
印 次	2017 年 12 月第 1 次印刷
定 价	20.00 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scupress.net>

序言

21世纪是人类追求健康的世纪。随着人们生活水平不断提高，人民群众的健康意识和健康需求也越来越高。2014年2月，习近平总书记在考察江苏镇江世业镇卫生院时指出：“没有全民健康，就没有全民小康。”这充分表明了以习近平同志为核心的党中央对人民群众身体健康高度重视，并把“健康中国”上升为国家战略，对“健康中国”建设做出了战略部署。

全民健康，当然也包括老年人的健康。据统计，我国2015年60岁及以上人口已经达到2.22亿，占人口总数的16.15%，我国已经步入老龄化社会。预计到2020年，老年人口将达到2.48亿，老龄化水平达到17.17%；2025年，60岁以上人口将达到3亿多，成为超老年型国家。对一个普通的个体而言，步入老龄，身体的健康问题也会随之增加，对医疗健康服务的需求也远远高于青壮年。老年人是家庭的重要成员，也是社会的重要组成部分，让老年人健康幸福地安度晚年，既是天下做儿女的心愿，也是各级党委政府的重要责任。然而，中国尚未制定专门的老年人护理制度，上门护理服务尚未普及，存在老年公寓费用偏高等情况，居家养老仍然是养老的主要方式，如何使老年人在家庭的环境中安度晚年是每个家庭都会面临的课题。

今天，欣闻由成都市金牛区医学会、成都市金牛区第二人民医院联合科研项目组团队的共同努力下，《老年人

《家庭护理100问》科普图书即将付梓出版，这是金牛区临床科研工作的一大成果，标志着我区各基层医疗卫生机构及广大医务工作者专注老年人健康开展临床研究的工作向前迈出了可喜的一步，在此，谨向《老年人家庭护理100问》编撰团队表示热烈的祝贺！

《老年人家庭护理100问》从专业角度科学回答居家老年人日常生活中经常遇到的生活护理、心理护理、各系统疾病护理和急症护理等方面的了100个问题。为了让非专业的读者也能准确理解文字内容，本书在语言上力求简明扼要、通俗易懂，同时还配以生动直观的图片，做到图文并茂。我也真诚期望让本科普小册子，能够成为老年人家庭护理的工具书和老年人的良师益友，指导老年朋友健康地生活。同时，也希望项目组团队要以此为基础，继续深化项目研究，广泛收集读者的反馈意见，以持续提升健康理念，不断修改完善老年人家庭护理各种实践操作问题，以此促进我区，乃至全社会老年人的健康保健服务水平持续提高，充分满足广大家庭和老年朋友的健康需求！

是为序。

邓开龙

2017年6月

序言

第一章 生活护理

1	老年人的概念是什么	/1
2	老年人各阶段是怎样划分的	/1
3	什么是衰老	/2
4	什么是家庭护理	/3
5	生活护理包括哪些方面	/3
6	老年人居室环境应该怎样布置	/3
7	家庭护理的常备物品	/4
8	老年人的口腔怎样护理	/5
9	老年人如何沐浴和洗发	/6

10	老年人大小便怎样护理	/7
11	怎样护理发热的老年人	/10
12	老年人居家环境怎样消毒	/11
13	老年人个人卫生及家庭卫生	/12
14	家庭环境卫生	/13

第二章 心理护理

15	老年人的心理变化	/15
16	老年人精神衰老的表现	/17
17	老年人的心理卫生	/18
18	老年人的心理护理	/19

第三章 康复护理

19	老年人的康复护理及主要内容是什么	/21
20	老年人医疗体育康复护理	/22

21	老年人褥疮的预防及护理	/23
----	-------------	-----

22	老年人的安全护理	/25
----	----------	-----

《 第四章 膳食、运动健身护理 》

23	老年人膳食应如何合理安排	/27
----	--------------	-----

24	老年人的饮食应怎样注意合理的营养	/30
----	------------------	-----

25	老年人应该怎样选择运动种类	/32
----	---------------	-----

《 第五章 常用药物知识 》

26	老年人的用药特点	/34
----	----------	-----

27	老年人家庭用药常识	/35
----	-----------	-----

28	老年人用药途径及原则	/37
----	------------	-----

29	老年人家庭用药护理	/38
----	-----------	-----

30	老年人家庭保健箱应准备的常用药品	/39
----	------------------	-----

❖ 第六章 呼吸系统疾病的护理 ❖

- 31 冬季怎样预防老年人的感冒 /40
- 32 老年人慢性支气管炎的护理 /42
- 33 老年人慢性阻塞性肺气肿护理 /43
- 34 老年性肺结核护理 /45
- 35 老年人慢性肺源性心脏病护理 /47

❖ 第七章 心血管系统及血液系统疾病的护理 ❖

- 36 心律失常的症状及治疗 /49
- 37 老年冠心病的症状、治疗及护理 /50
- 38 心绞痛的症状、治疗及护理 /52
- 39 心肌梗死的症状、治疗及护理 /53
- 40 高血压的症状与预防 /54
- 41 高血压的治疗与护理 /56

42	风湿性心脏病的症状与防治	/57
----	--------------	-----

43	心力衰竭的护理	/58
----	---------	-----

44	贫血的症状与治疗	/59
----	----------	-----

45	淋巴瘤的症状及治疗	/60
----	-----------	-----

❖ 第八章 消化系统及腹部疾病的护理 ❖

46	胃下垂病员的护理	/62
----	----------	-----

47	急性、慢性胃炎的护理	/63
----	------------	-----

48	阑尾炎的护理	/65
----	--------	-----

49	脂肪肝的护理	/67
----	--------	-----

50	胆结石、胆囊炎的护理	/68
----	------------	-----

51	急性、慢性胰腺炎的护理	/70
----	-------------	-----

52	疝、痔的护理	/72
----	--------	-----

❖ 第九章 神经系统疾病的护理 ❖

- 53 老年人三叉神经痛的护理 /74
- 54 老年人脑出血（又称脑溢血或中风）的护理 /75
- 55 老年性痴呆护理 /78

❖ 第十章 内分泌及代谢性疾病和免疫性疾病的护理 ❖

- 56 甲状腺功能亢进症的症状、治疗及护理 /80
- 57 老年糖尿病的症状和治疗 /81
- 58 糖尿病的护理与饮食疗法 /82
- 59 老年肥胖病的症状、治疗及护理 /84
- 60 高血脂症的症状与分型 /85
- 61 痛风的病因、症状 /86
- 62 痛风的诊断、治疗及护理 /87
- 63 老年性骨质疏松症的症状、治疗及护理 /88

64	系统性红斑狼疮的症状、治疗及护理	/89
----	------------------	-----

65	类风湿关节炎的症状及治疗	/91
----	--------------	-----

❖ 第十一章 泌尿生殖系统疾病的护理 ❖

66	肾炎的护理	/93
----	-------	-----

67	前列腺增生的护理	/94
----	----------	-----

68	前列腺炎的护理	/96
----	---------	-----

69	肾肿瘤的护理	/96
----	--------	-----

70	泌尿系统感染、结石的护理	/97
----	--------------	-----

71	肾功能衰竭的护理	/98
----	----------	-----

❖ 第十二章 骨、关节疾病的护理 ❖

72	肩关节周围炎的护理	/99
----	-----------	-----

73	骨关节炎的护理	/101
----	---------	------

第十三章 妇科疾病护理

- 74 外阴炎、阴道炎的护理 /103
- 75 更年期综合征的护理 /105
- 76 功能失调性子宫出血的护理 /107

第十四章 眼科疾病护理

- 77 老年白内障的症状、治疗及护理 /109
- 78 青光眼的治疗及护理 /110
- 79 视网膜脱落的症状、治疗及护理 /110

第十五章 耳、鼻、喉及口腔疾病护理

- 80 外耳道炎的症状治疗及护理 /111
- 81 老年人中耳炎的症状及治疗 /112
- 82 老年性耳聋的症状及治疗 /113
- 83 耳鸣的症状及治疗 /114

84	慢性鼻炎的分类、症状及治疗	/114
----	---------------	------

85	老年鼻窦炎的症狀及治疗	/115
----	-------------	------

86	老年咽喉炎的防治及护理	/115
----	-------------	------

第十六章 皮肤病的护理

87	神经性皮炎的护理	/117
----	----------	------

88	皮肤湿疹的护理	/118
----	---------	------

89	老年疣的护理	/118
----	--------	------

90	带状疱疹的护理	/119
----	---------	------

第十七章 急重症的护理

91	老年口角炎的症状及治疗护理	/121
----	---------------	------

92	老年牙周炎的症状及治疗	/122
----	-------------	------

93	煤气中毒的症状、诊断、治疗及护理	/122
----	------------------	------

94	老年人醉酒的症状、治疗及护理	/123
95	触电的症状、治疗及护理	/124
96	老年人烧伤的症状、治疗及护理	/125
97	老年人中暑的症状、治疗及护理	/126
98	老年人食物中毒的症状、治疗及护理	/128
99	老年人破伤风的症状、治疗及护理	/130
100	老年人心脏骤停的处理及护理	/130

后记	/133
----	------

第一章

/Shenghuohuli

生活护理



1

《老年人的概念是什么》

世界卫生组织（WHO）对老年人的年龄段划分为：发达国家将65岁以上的人群定义为老年人；发展中国家则将60岁以上的人群定义为老年人；我国也将60岁的人群定为老年人，从中也可以看出各国对老年人的界定与社会经济发展有一定关系。

2

《老年人各阶段是怎样划分的》

按照2006年世界卫生组织根据人的生理变化制定的标准是：60~74岁的人群称为年轻老年人，75~89岁为老年人，90岁以上的人群称为长寿老年人。

我国现阶段老年人的标准

年龄(岁)	分期	称呼
45~59	老年前期	中老年人
60~89	老年期	老年人
80~89	高龄期	高龄老年人
90 以上	长寿期	长寿老人
100 以上	长寿期	百岁老人

3 问 《什么是衰老》

衰老是指老年人的各个系统、器官等随着时间推移而出现的功能衰退或减弱的过程。它



可以分为生理性衰老和自然性衰老两个方面。生理性衰老是指在正常情况下,身体内部发生的各种老化改变,它是人体随着时间的推移而形成的不可避免的自然衰退、老化、消亡的过程。自然性衰老指随着年龄增长,器官系统及功能不断地衰退,应该说自然衰老从人出生时刻开始就伴随人生各个阶段。