



“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

教你了解 老年人慢性病家庭护理

总主编 舒志军 周 铭

主 编 郭 薇



科学出版社

“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

总主编 舒志军
周 铭
主 编 郭 薇

教你了解老年人慢性病 家庭护理



科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书详细介绍了22种较常见的老年人慢性病,以浅显易懂的案例引入,从认识疾病、饮食、用药、运动康复等方面详细介绍了这22种疾病的相关医学常识和护理方法,帮助老年人及其家属正确面对疾病、纠正错误观点,以提高老年慢性病患者的生活质量。

本书适合老年人及其家属阅读,也可供临床护理人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

教你了解老年人慢性病家庭护理 / 郭薇主编. — 北京: 科学出版社, 2017.3
(“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列)
ISBN 978-7-03-051482-0

I. ①教… II. ①郭… III. ①老年人-慢性病-家庭-护理 IV. ①R473.59

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第010688号

责任编辑: 闵捷

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年3月第 一 版 开本: A5 (890×1240)

2017年3月第一次印刷 印张: 4 3/4

字数: 11 000

定价: 20.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“你应该知道的医学常识” 大型医学知识普及系列 总编委会

总 主 编

舒志军 周 铭

副总主编

谢春毅 金 琳 舒 勤 李国文

成 员

(按姓氏笔画排序)

王长德	刘剑新	江艳芬	李国文
吴 坚	张启发	张家美	陈建华
金 琳	周 铭	庞 瑜	胡智海
钟 蕙	郭 薇	曹烨民	盛昭园
舒 政	舒 勤	舒志军	谢春毅
蔡 炯	臧金旺	霍莉莉	

《教你了解老年人慢性病家庭护理》

编辑委员会

主 编

郭 薇

副主编

朱 虹

编 委

(按姓氏笔画排序)

朱 凤 朱 虹 江 华 苏 瑜

周 静 徐 贞 郭 薇 龚文静

傅刘萍

丛书序

我院的中西医结合工作开始于20世纪50年代,兴旺于60年代,发展于80年代,初成于90年代,1994年我院正式被上海市卫生局命名为“上海市中西医结合医院”。如今,上海市中西医结合医院已发展成为一所具有明显特色的三级甲等中西医结合医院、上海中医药大学附属医院。从上海公共租界工部局巡捕医院开始,到如今“精、融、创、和”医院精神的秉持,八十几载传承中,中西医结合人始终将“业贯中西、博采众长、特色创新、精诚奉献”的理念作为自己的服务宗旨。

提倡中西医并重、弘扬中西医文化、普及中医药知识一直是中西医结合人不懈努力的内容,科普读物的编写也是这一内容的重要组成部分。医学科普读物是拉近医护工作者和患者距离的有力工具,通过深入浅出、平实易懂的文字,能够让人们更好地了解医学、理解医生,也能使医生和患者之间的沟通更加顺畅。

本院相关科室医护工作者积极编写了“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列,通过临床鲜活的病例介绍和医生丰富的经验记录,强调突出中西医结合诊断及治疗特色,着眼于人们的实际需求,为人们提供更具参考性、更为通俗易懂的医学知识,提高人们对医学科学知识的了解。此次“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列的编

写,也是我院在常见病患者及普通人群健康管理方面所做的一次努力。

我相信,对于患者、健康关注者还是临床医护人员,这都是一套值得阅读的好书!

朱军

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院院长

2016 年 11 月

前 言



本书是对老年人较常见的22种慢性病进行汇总编写的一本科普读物。编者通过对临床经典病例进行举例,由此引出疾病的基础知识,以及家庭护理的各项内容,并回答患者的常见疑问。编者认为疾病的治疗固然重要,但疾病的预防和有效的护理,对提高老年人生活质量更加重要。希望通过本书能帮助老年慢性病患者正确面对疾病、纠正错误观点。

本书的参编人员虽然是有着丰富临床工作经验的护理骨干,但是由于写作经验不足和时间仓促,难免有不足之处,敬请专家、同仁多提宝贵意见,使之不断完善。

主编

2017年1月

目 录

丛书序

前言

如何使用本书	001
本书涉及的常用经穴	001
本书涉及的常用耳穴	003
常用临床检验项目	004
常用中医外治法操作方法	011
常用老年人健康指导	013
 第一章 原发性高血压	015
第一节 经典病例	015
第二节 家庭护理指导	016
什么是高血压?	016
血压水平的控制	016
体位性低血压及其预防	017
高血压的中医小知识	017
饮食护理指导	018

	用药护理指导	018
	运动康复指导	018
	健康指导	019
第二章	帕金森病	020
第一节	经典病例	020
第二节	家庭护理指导	021
	什么是帕金森病?	021
	帕金森病的临床表现	021
	饮食护理指导	021
	用药护理指导	022
	运动康复指导	022
第三章	阿尔茨海默病	024
第一节	经典病例	024
第二节	家庭护理指导	025
	什么是阿尔茨海默病?	025
	阿尔茨海默病的主要临床表现	025
	阿尔茨海默病的识别	025
	阿尔茨海默病的预防	026
	饮食护理指导	026
	用药护理指导	027
	运动康复指导	027
	安全防护指导	027
第四章	冠状动脉粥样硬化性心脏病	029
第一节	经典病例	029

第二节 家庭护理指导	030
什么是冠状动脉粥样硬化性心脏病?	030
什么是心肌梗死?	030
急性心肌梗死的临床表现	030
心绞痛的临床表现	031
发生心绞痛怎么办?	031
冠状动脉造影术的风险	032
饮食护理指导	032
用药护理指导	033
 第五章 高脂血症	034
第一节 经典病例	034
第二节 家庭护理指导	034
什么是血脂?	034
血脂从哪里来?	035
人体内胆固醇和三酰甘油的作用	035
人体内三种重要的血脂是怎样的?	035
什么是“高血脂”?	036
血脂的正常值是多少?	036
血脂的检验结果意义如何判断?	037
饮食护理指导	037
用药护理指导	038
健康指导	039
 第六章 反流性食管炎	040
第一节 经典病例	040
第二节 家庭护理指导	041

	什么是反流性食管炎?	041
	反流性食管炎的临床表现	041
	什么坏习惯容易引发反流性食管炎?	041
	反流性食管炎会癌变吗?	041
	饮食护理指导	041
	用药护理指导	042
	健康指导	042
第七章	胃下垂	043
第一节	经典病例	043
第二节	家庭护理指导	044
	什么是胃下垂?	044
	胃下垂的临床表现	044
	什么坏习惯容易引起胃下垂?	044
	“饭后百步走, 活到九十九” 这句老话对吗?	044
	饮食护理指导	045
	用药护理指导	045
第八章	糖尿病	046
第一节	经典病例	046
第二节	家庭护理指导	047
	什么是糖尿病?	047
	糖尿病的急、慢性并发症	047
	低血糖的诱因、临床表现、危害与急救措施	048
	饮食护理指导	049
	用药护理指导	053
	胰岛素注射指导	054

足部护理指导	056
运动指导	056
自我监测指导	058
中医穴位按摩指导	059
第九章 肺炎	060
第一节 经典病例	060
第二节 家庭护理指导	061
什么是肺炎?	061
肺炎治疗的注意事项	061
针对肺炎患者症状的护理	061
饮食护理指导	062
运动康复指导	062
健康指导	062
第十章 慢性阻塞性肺疾病	063
第一节 经典病例	063
第二节 家庭护理指导	064
什么是慢性阻塞性肺疾病?	064
慢性阻塞性肺疾病的临床表现	064
慢性阻塞性肺疾病的预防	064
饮食护理指导	065
用药护理指导	065
运动康复指导	065
健康指导	065

第十一章	痛风	066
第一节	经典病例	066
第二节	家庭护理指导	067
	什么是痛风?	067
	痛风性关节炎的诱发因素及特征性临床表现	067
	老年痛风的特点	068
	痛风的危害	068
	痛风患者在治疗中的注意要点	068
	痛风急性发作时的处理	069
	饮食护理指导	069
	用药护理指导	071
	运动康复指导	071
第十二章	颈椎病	072
第一节	经典病例	072
第二节	家庭护理指导	073
	什么是颈椎病?	073
	颈椎病的常见临床表现	073
	老年颈椎病的特点	073
	如何纠正引起颈椎病的不良习惯?	074
	饮食护理指导	074
	用药护理指导	075
	运动康复指导	075
	安全指导	076
第十三章	腰椎间盘突出症	077
第一节	经典病例	077

第二节 家庭护理指导	078
什么是腰椎间盘突出症?	078
引起腰椎间盘突出症的原因	078
腰椎间盘突出症的常见临床表现	078
腰椎间盘突出症的非手术治疗方法	079
腰托的选用	080
饮食护理指导	080
用药护理指导	080
运动康复指导	081
第十四章 骨质疏松症	083
第一节 经典病例	083
第二节 家庭护理指导	084
什么是骨质疏松症?	084
引起骨质疏松症的原因	084
为什么老年人或女性更容易得骨质疏松症?	084
骨质疏松症的三大临床表现	085
饮食护理指导	085
用药护理指导	085
运动康复指导	086
健康指导	086
第十五章 前列腺增生	088
第一节 经典病例	088
第二节 家庭护理指导	089
什么是前列腺增生?	089
引起前列腺增生的原因	089

前列腺增生的临床表现和危害	089
哪些前列腺增生患者需要手术?	090
前列腺增生患者手术治疗的注意要点	090
术后留置导尿管的护理	090
饮食护理指导	090
用药护理指导	091
运动康复指导	092
健康指导	092
第十六章 脑卒中	093
第一节 经典病例	093
第二节 家庭护理指导	094
什么是脑卒中?	094
脑卒中的现场识别和处理	094
大小便失禁的处理	094
压疮是怎么发生的? 如何有效预防压疮的 发生?	095
饮食护理指导	097
用药护理指导	097
运动康复指导	098
健康指导	099
第十七章 老年性耳聋	100
第一节 经典病例	100
第二节 家庭护理指导	101
什么是老年性耳聋?	101
老年性耳聋开始时的临床表现	101

老年性耳聋的原因	102
老年性耳聋的预防	102
老年性耳聋患者是否应尽早使用助听器？	
助听器的使用要点是什么？	102
饮食护理指导	103
用药护理指导	104
运动康复指导	104
健康指导	104
第十八章 老年性白内障	105
第一节 经典病例	105
第二节 家庭护理指导	106
什么是老年性白内障？	106
是不是老了都会得老年性白内障？	106
白内障什么时候可以手术？	106
白内障手术后为什么要植入人工晶体？	
植入后注意什么？	107
白内障手术后还要戴眼镜吗？	107
饮食护理指导	107
用药护理指导	108
滴眼液的正确使用方法	108
术后护理指导	108
健康指导	109
第十九章 青光眼	111
第一节 经典病例	111
第二节 家庭护理指导	112