



上海出版基金项目
Shanghai Publishing Funds



高龄老人照护手册

GAOLING LAOREN ZHAOHU SHOUCHE

王永斌 主编



上海科学普及出版社

高龄老人照护手册

王永斌 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

高龄老人照护手册/王永斌主编. —上海:
上海科学普及出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5427-7010-3

I. ①高… II. ①王… III. ①老年人—护理—手册
IV. ①R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 187832 号

责任编辑 张吉容

高龄老人照护手册

王永斌 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 苏州越洋印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 17.5 字数 170 000

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-7010-3 定价: 48.00 元

内 容 简 介

本书从居家、社区和机构养老的角度,对高龄老年人特有的临床、护理、康复及生活等问题,以典型表现、治疗措施、照护方法、照护问答为主线进行编纂,内容包括高龄老人生活照护、各系统常见疾病照护、用药照护、康复照护、心理照护、营养与饮食、临终关怀等,还较系统地介绍了高龄老人的安全照护以及照护者在照护高龄老人时的自我压力管理等。全书涵盖了高龄老人照护的方方面面,内容丰富,理论性与实用性兼备,具有针对性和可操作性,可供从事照护高龄老人的照护工作者、居家照护高龄老人的家属和广大高龄老人自我照护时参考使用,也适合从事老年健康保健、疾病诊疗以及养老服务的工作者参考。

《高龄老人照护手册》编委会

主 审：朱汉民 唐建华

主 编：王永斌

副主编：王根在 王兆平

编 委：(按姓氏笔画为序)

王永斌	王伟蓉	王兆平	王 枫	王根在
方雨龙	朱 敏	李 玢	李 钢	何永红
宋熙文	张瑞霞	张 韵	陆为之	陈霞飞
周 承	周 媛	郑庆忠	赵绍华	胡春林
施永兴	夏建兵	夏淑华	顾琴莲	徐淑萍
唐新妹	董照辉	谢宗贤	熊洪斌	

顾 问：彭天明 张东伟

编 者：(按姓氏笔画为序)

王永斌	王伟荣	王兆平	王进华	王 枫
王根在	王 健	王 雅	毛霞平	方雨龙
方曙平	邓建新	叶 锋	冯 英	朱汉民
朱红兵	朱 敏	刘 艳	江敦清	汤恒勇
孙大川	严 军	李 玢	李 钢	杨 茜
何永红	佟 豪	邹新蓉	宋熙文	沈 哲
张 兰	张 军	张 英	张杰梅	张 爽
张瑞霞	张 韵	陆为之	陈凤菇	陈 华
陈霞飞	邵爱华	林 茵	罗东平	周 英
周 承	周 媛	郑庆忠	赵绍华	胡春林
施永兴	洪 景	夏建兵	夏淑华	夏雷风
顾琴莲	徐 红	徐淑萍	唐建华	唐新妹
黄春燕	彭 程	董照辉	谢宗贤	谢雪平
谢雪梅	熊洪斌	薛 钢		

编 务：俞 瑛 顾劲梅 彭晓燕 陈 聪

序 一

人口老龄化带来的卫生保健问题是当前重要的公共卫生问题。在社会发展过程中,经济增长、环境改善、社会进步推动了人口的老齡化,反过来人口老齡化又向社会发展提出了严峻的挑战。自1950年以来,许多总体死亡率水平较低的国家,80岁及其以上的高齡老人死亡率下降速度大大高于其他年龄组。20世纪50年代至60年代初期,高出生率的婴儿潮人口,如今陆续进入老年期,80岁及其以上高齡老人成为老年人群中增长最快的年龄组。目前,我国60岁以上的老年人为1.37亿人(占总人口的13.7%),1990年80岁以上的高齡老人为800万人,至2000年为1200万人,2010年我国第六次人口普查时增加至2100万人,预测在2050年将达1.14亿人。

高齡老人健康问题集中了老年卫生保健中的重点和难点,80岁以下的老年人大多能生活自理,而80岁及其以上老年人需要照料,带病生存和卧床不起的概率最高。深入研究和落实好高齡老年人的健康质量及其维护对策,对解决老年保健有着极为重要的意义。老有所养是高齡老人的核心问题。在我国数千年的文明史上,家庭养老一直视为优良的传统而予以宣传和强化,除物质需求外,日常生活的照护也包含了各种医护内容,情感交流主要由家庭承担。供养是根据老年人的需要提供全方位服务,这一特征决定了我国养老体系的独特构成,体现出家庭在这一体系中是重要而不可替代的角色。但由于我国社会经济结构的转型,产业结构和



劳动力就业结构已发生重大变化,城市化进程加快,大批农村剩余劳动力转移到第二、三产业,其聚居地也由农村迁至城市,已在很大程度上撼动了传统家庭养老的基础。

因此,根据社会发展的必然趋势,对难以坚持过分依赖家庭养护方式要引起重视。构建我国以居家养老为基础,以社会化养老服务网络为依托,家庭养老和社会养老相结合模式,将成为我国未来照护高龄老人的一条主要途径。为了满足当前老人保健的发展需求,王永斌主任组织专家和医务实践工作者编著了《高龄老人照护手册》一书,从理论和实践为广大从事高龄老人的保健、照护的人员提供有价值的读物,也为居家照料和护理的家庭人员提供了很好的技术参考。

世界卫生组织(WHO)上海社区老年保健合作中心主任
复旦大学附属华东医院、上海市老年医学研究所主任医师、教授,硕士生导师

朱汉民

序 二

转眼间自己也步入老年期,当看到《高龄老人照护手册》一书即将出版倍感亲切。

高龄老人由于机体老化、组织器官功能衰弱、认知功能减退,加上不少高龄老人因多种疾病困扰,甚至失能,则需要更多、更专业的照护。只要能把高龄老人和自己的生活处理好,照护者可以是任何年龄的人。事实上,在我国目前绝大部分的高龄老人是居家养老,承担照护高龄老人者主要是配偶、子女或保姆等。由于每个高龄老人的健康状况、心理状态和生活自理能力不尽相同,他们在日常生活起居、饮食、安全、就医、服药以及疾病照护等都较一般老年人有更多的特殊需求。而每个照护者又因为文化、年龄以及掌握照护技能的程度不同,在照护过程中遇到问题常常会不知所措,甚至影响到照护对象的生活和健康。

王永斌主任主编的《高龄老人照护手册》一书,具有如下特点:

1. 有很高的社会价值。由于中国步入老年社会,“未富先老”,专业养老机构不足与高龄老人快速增多之间的矛盾日益突出,而社会上尚无介绍照护高龄老人的专门读物。很多普通家庭照护高龄老人力不从心,甚至出现失误。本书以科普读物的形式,填补了这一领域的空白,社会价值十分突出。
2. 有很强的实用性。本书由一批长期在二、三级医院从事老年医疗、护理、康复和临终关怀服务的临床工作者、长期潜心研究的实践者,以及长期在高等医学院校从事老年医学事业的教学工作编写。从高龄老人的健康评估,



到生活、饮食、睡眠、用药、疾病、心理等多方面的护理,十分全面,可谓一册在手,照护不愁。3. 有较强的可读性。考虑到本书读者大多为非专业人士,编者力求文字浅显易懂,章节编排上也注意到系统性,便于读者有针对性地查询。还特别设置了“一问一答”形式,解答的大多为高龄老人照护方面的实际疑难问题,方便了读者对专业操作的直观理解,对广大读者十分有用。

照护者拥有《高龄老人照护手册》一书,一定能从中获得更加全面、更加专业的照护高龄老人的知识,提升自己的照护技能,让我们的照护对象——高龄老人有质量地生活,延年益寿。

上海健康医学院教授

唐建华

前 言

据第六次全国人口普查,80岁及以上高龄老人总人口数为11 954 212人,占全国总人口0.90%。而1990年80岁以上的高龄老人为800万人,预测在2050年将达1.14亿人。高龄老人是慢性病高发人群,高龄老人的健康问题集中了老年卫生保健中的重点和难点。80岁以下的老年人大多数能生活自理,而80岁以上老人大多需要照料,带病生存和卧床不起的概率最高,需要长期照护或进机构养老照护的高龄老人数量将会迅速增长,对我国传统的养老制度体系提出了严峻的挑战。

《高龄老人照护手册》共分为:概论、生活照护、疾病照护、用药照护、康复照护、心理照护、营养与饮食、临终关怀以及附录等九个部分。该书较为全面、系统地介绍了高龄老人生活、疾病、康复、心理和特有问题的照护等。全书编排上围绕典型表现、治疗措施、照护方法和照护问答这一主线展开,力求文字简明、深入浅出、通俗易懂。各章节既有针对性又有所侧重,更注重实用性和可操作性。本手册不仅适用于广大从事照护高龄老人的照护工作者使用,也适用居家照护高龄老人的家属以及高龄老人自我照护时阅读使用,也可供从事老年疾病诊疗、护理的临床工作者参考。

本手册作者由一批长期从事老年医疗、护理、康复和临终关怀服务的临床工作者,长期潜心研究的实践者,以及长期在高等医学院校从事老年医学事业的教学工作者组成。本手册编写过程中,得到了世界卫生组织(WHO)上海社区老年保健合作中心主任、



复旦大学附属华东医院、上海市老年医学研究所朱汉民教授和上海健康医学院唐建华教授的悉心指导,并承担部分章节的编著、担任主审和应邀为本手册作序,他们为本手册的出版倾注了大量的心血;另外,本手册能如期出版,还得到了上海科学普及出版社的大力支持和指导,在此一并表示衷心感谢和致以崇高的敬意。

限于我们的业务水平和实践经验有限,又是首次探索编纂高龄老人照护读物,书中存在的错误和不成熟之处在所难免,恳请同仁与广大读者、学者批评指正,以便在今后再版时补充和修正。

王永斌

目 录

概论	1
高龄老人年龄界定	1
高龄老人状况	3
高龄失能老人	5
高龄老人照护特性	7
高龄老人健康维护研究	9
第一章 生活照护	11
第一节 居住环境	11
居家养老环境	11
机构养老环境	13
第二节 基本生活照护	16
头发照护	16
口腔照护	19
皮肤照护	21
排尿照护	24
排便照护	25
睡眠照护	27
喂水与喂食照护	30
脱衣与穿衣照护	31
指、趾甲照护	35
第三节 卧床移动照护	36
卧床老人搬运	36



卧床老人拍背	38
卧床老人翻身	39
卧床老人更换床单	40
卧床老人给便器	42
卧床老人冷、热敷	42
第四节 常用测量方法	44
测体温	44
测脉搏	46
测血压	47
测血糖	49
第二章 疾病照护	51
第一节 常见呼吸系统疾病照护	51
呼吸系统特点	51
咳嗽与咳痰	54
呼吸困难	56
咯血	58
感冒	61
慢性支气管炎	64
阻塞性肺气肿	66
肺炎	69
支气管哮喘	71
肺结核	74
自发性气胸	76
肺栓塞	79
胸腔积液	82
呼吸衰竭	84
第二节 常见心血管系统疾病照护	87



心血管系统特点	87
心悸	90
原发性高血压	92
高脂血症	96
心律失常	99
心绞痛	103
冠心病	105
急性心肌梗死	107
退行性心脏瓣膜病	110
慢性肺源性心脏病	112
心力衰竭	115
休克	119
心源性猝死	121
第三节 常见消化系统疾病照护	124
消化系统特点	124
恶心与呕吐	127
噎呛	129
腹泻	130
便血	132
反流性食管炎	134
慢性胃炎	136
消化性溃疡	138
溃疡性结肠炎	141
肝硬化	144
肝性脑病	147
胆囊炎	149
胰腺炎	151
消化不良	154



上消化道出血	155
第四节 常见泌尿系统疾病照护	158
泌尿系统特点	158
血尿	160
排尿困难	163
尿路感染	165
慢性肾盂肾炎	167
继发性肾病	169
慢性肾功能衰竭	172
第五节 常见血液系统疾病照护	174
血液系统特点	174
缺铁性贫血	177
巨幼红细胞性贫血	179
慢性淋巴细胞性白血病	182
多发性骨髓瘤	184
老年性紫癜	187
血小板减少性紫癜	189
第六节 常见内分泌系统和代谢疾病照护	192
内分泌系统特点	192
糖尿病	194
低血糖症	197
甲状腺功能亢进症	200
甲状腺功能减退症	202
肥胖症	204
骨质疏松症	206
痛风	208
低钾血症	210
脱水	212



第七节 常见神经系统疾病照护	215
神经系统特点	215
晕厥	218
意识障碍	221
脑梗死	223
脑出血	226
帕金森病	229
多发性神经炎	232
第八节 常见外科疾病照护	235
胆石症	235
肠梗阻	238
腹外疝	241
痔疮	243
尿失禁	245
前列腺增生	248
下肢静脉曲张	251
颈椎病	254
骨关节炎	257
股骨颈骨折	260
第九节 常见皮肤疾病照护	263
手足癣	263
接触性皮炎	265
带状疱疹	267
湿疹	269
药疹	272
荨麻疹	276
冻伤与冻疮	277
瘙痒症	280



银屑病	282
第十节 常见五官疾病照护	284
老年性白内障	284
青光眼	287
老视	290
耳聋	292
鼻出血	295
鼾病	297
牙周病	300
牙齿缺失	303
口腔溃疡	305
第十一节 常见妇科疾病照护	308
外阴阴道疾病	308
妇科肿瘤	311
第十二节 常见恶性肿瘤照护	314
肺癌	314
大肠癌	317
前列腺癌	322
脑转移瘤	326
恶性黑色素瘤	329
第十三节 常见特殊病症照护	333
肌少症	333
老年衰弱症	336
多器官功能衰竭	338
第十四节 常见安全与意外照护	341
跌倒	341
走失	344
外出陪护	346