



居家养老护理实践指导丛书

养老护理技术 指导手册

孟红燕 丁 蔚 主编

老吾老以及人之老
科学护理 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

养老护理技术 指导手册

孟红燕 丁蔚 主编

老吾老以及人之老
科学护理 品质晚晴



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

养老护理技术指导手册 / 孟红燕, 丁蔚主编. — 苏州: 苏州大学出版社, 2017. 8
(居家养老护理实践指导丛书)
ISBN 978-7-5672-2204-5

I. ①养… II. ①孟… ②丁… III. ①老年人—护理学—技术手册 IV. ①R473.59-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 197666 号

书 名: 养老护理技术指导手册

主 编: 孟红燕 丁 蔚

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: 182 千

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-2204-5

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



编委会名单

主 审 李惠玲

主 编 孟红燕 丁 蔚

副主编 赵雪萍 顾 洁 李春会

编 委 王 萃 卢海霞 任 凯 陶春霞

刘丽珺 周 菊 周金懿 胡银冰

纪传云 韩 菊

图 片 葛宾倩 马国臻 孙梦娟



科学护理 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,希望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,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《养老护理技术指导手册》。

该手册分日常护理篇、消化饮食篇、清洁照护篇、居家安全篇、运动康复篇、中医护理技术篇、家用新设备篇七个部分,对体温与血压的测量与护理、进食护理、急救护理等诸多身心护理技术做了详尽而科学的指导,并推介了一些有代表性的老年团体健康促进活动,在保证医护知识科学性的基础上,语言通俗易懂,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。



目 录

日常护理篇

第一章 体温的测量与护理 3

- 问题 1: 老年人的体温正常范围是多少? 3
- 问题 2: 日常生活中常用的体温计有哪些? 各有什么特点? 3
- 问题 3: 老年人测量体温前需要做些什么准备? 4
- 问题 4: 如何用水银体温计(口表)测量体温(口腔温度)? 4
- 问题 5: 如何用水银体温计(口表)测量体温(腋下温度)? 4
- 问题 6: 如何用水银体温计(肛表)测量体温? 5
- 问题 7: 如何用电子体温计(耳温计)测量体温? 6
- 问题 8: 如何用电子体温计(额温枪)测量体温? 6
- 问题 9: 测量体温有哪些注意事项? 6
- 问题 10: 读取体温表度数后,如何判断老年人是否发热以及发热的程度(以口腔温度为例)? 7
- 问题 11: 测量后发现老年人体温过高,在家应该采用哪些方法降温? 7
- 问题 12: 怎样进行温水(酒精)擦浴降温? 7
- 问题 13: 温水(酒精)擦浴降温的注意事项有哪些? 8

第二章 血压的测量与护理 9

- 问题 1: 血压是什么? 9
- 问题 2: 老年人的正常血压范围是多少? 9
- 问题 3: 影响老年人血压值的因素有哪些? 9
- 问题 4: 测量血压的常用部位有哪些? 10
- 问题 5: 什么时候测量血压最好? 10
- 问题 6: 血压监测的频率以多少为宜? 10



- 问题 7: 测量血压应该测量哪一侧的手臂? 10
- 问题 8: 常说的血压“双峰一谷”是什么意思? 10
- 问题 9: 家庭血压计的正确使用方法是什么? 11
- 问题 10: 老年人高血压的监测要点及注意事项有哪些? 14

第三章 测量脉搏与呼吸 15

- 问题 1: 老年人的正常脉搏有哪些特点? 15
- 问题 2: 测量脉搏的部位有哪些? 15
- 问题 3: 老年人测量脉搏前需要做哪些准备? 15
- 问题 4: 测量脉搏的方法(以桡动脉为例)是什么? 15
- 问题 5: 测量脉搏的注意事项有哪些? 16
- 问题 6: 老年人的正常呼吸有哪些特点? 16
- 问题 7: 测量呼吸的方法是什么? 16
- 问题 8: 测量呼吸的注意事项有哪些? 17

第四章 血糖的测量与护理 17

- 问题 1: 什么是血糖? 17
- 问题 2: 老年人的血糖正常范围是多少? 17
- 问题 3: 糖尿病的诊断标准是什么? 17
- 问题 4: 老年人低血糖的标准是多少? 通常有哪些症状? 17
- 问题 5: 老年人测量血糖有哪几个时间点? 18
- 问题 6: 测量血糖的工具是什么? 18
- 问题 7: 测血糖的部位选择哪里为宜? 18
- 问题 8: 测量血糖的方法步骤是什么? 18
- 问题 9: 哪些因素会导致检测结果不准确? 20
- 问题 10: 测血糖的注意事项有哪些? 20
- 问题 11: 血糖检测记录日记包括哪些内容? 21
- 问题 12: 发生哪些情况时需要找医生? 21
- 问题 13: 哪些因素容易引起血糖波动? 21
- 问题 14: 出现低血糖症状后应该如何紧急处理? 21



问题 15: 15~20 克含糖食物主要有哪些? 该如何挑选? 22

第五章 注射胰岛素 22

问题 1: 什么是糖尿病? 22

问题 2: 胰岛素有哪些分类? 23

问题 3: 选择胰岛素注射时间的原则是什么? 23

问题 4: 家庭中常用注射胰岛素的工具有哪些? 23

问题 5: 胰岛素的保存方法有哪些? 23

问题 6: 胰岛素常用的注射部位是哪里? 24

问题 7: 胰岛素注射部位如何轮换? 24

问题 8: 如何注射胰岛素? 24

问题 9: 注射胰岛素的注意事项有哪些? 26

问题 10: 注射胰岛素常见的不良反应有哪些? 26

问题 11: 低血糖的症状有哪些? 27

问题 12: 如何预防低血糖的发生? 27

消化饮食篇

第一章 老年人的基本饮食要求 31

问题 1: 中国居民膳食指南的内容有哪些? 31

问题 2: 老年人的饮食要求有哪些? 31

问题 3: 为老年人制作饮食应遵循哪些原则? 32

问题 4: 老年人的饮食如何做到多样化? 32

问题 5: 老年人如何选择谷类食物? 33

问题 6: 老年人制作谷类食物时需要注意什么? 33

问题 7: 老年人如何选择、食用蔬菜? 33

问题 8: 怎样合理烹调蔬菜? 34

问题 9: 饮食的基本种类有哪些? 35

问题 10: 普食的适用对象及饮食原则是什么? 35

问题 11: 软食的适用对象及饮食原则是什么? 35



问题 12: 半流质饮食的适用对象及饮食原则是什么? 35

问题 13: 流质饮食的适用对象及饮食原则是什么? 35

问题 14: 老年人如何选择食用油? 36

问题 15: 哪些食物含盐量高? 36

问题 16: 老年人如何控制食盐的摄入量? 36

问题 17: 高血压老人应如何合理饮食? 37

问题 18: 老年人可以喝酒吗? 37

问题 19: 老年人如何食用水果? 37

问题 20: 老年人如何饮茶? 38

第二章 协助老年人进食的护理技术 38

问题 1: 老年人的三餐应如何分配? 38

问题 2: 老年人应如何饮水? 38

问题 3: 如何协助老人饮水? 39

问题 4: 协助老人进食有哪些注意事项? 39

问题 5: 在卧床老人进食前护理人员须做哪些准备? 39

问题 6: 护理人员如何给老人喂食? 40

问题 7: 老年人的饮食注意事项有哪些? 41

第三章 老年人的管饲护理 41

问题 1: 哪些食物可用于管饲? 有哪些注意事项? 41

问题 2: 常用管饲液的配方是什么? 42

问题 3: 管饲液的配制方法有哪些? 42

问题 4: 常见管饲饮食的途径有哪些? 42

问题 5: 管饲的灌注方式有哪些? 43

问题 6: 管饲饮食的注意事项有哪些? 44

问题 7: 营养管的维护有哪些注意事项? 44

问题 8: 管饲时腹泻的预防及处理方法有哪些? 45

问题 9: 管饲患者发生胃滞留的原因是什么? 有哪些临床表现? 45



问题 10: 如何预防及处理管饲患者发生胃滞留? 46

第四章 老年人常见消化道问题的处理 46

问题 1: 为什么会呃逆? 46

问题 2: 发生呃逆怎么办? 46

问题 3: 老年人发生呕吐时怎么办? 47

问题 4: 呕吐后出现什么情况须去医院? 47

问题 5: 老人发生呕吐后要关注哪些内容? 48

问题 6: 便秘如何判断? 48

问题 7: 便秘的危害有哪些? 48

问题 8: 老年人怎样预防便秘? 48

问题 9: 蔬菜水果为什么能防治便秘? 48

问题 10: 便秘的老年人常用的食疗验方有哪些? 49

问题 11: 如何处理便秘? 49

问题 12: 如何使用开塞露? 50

问题 13: 什么叫腹泻? 51

问题 14: 为什么会腹泻? 51

问题 15: 老年人发生腹泻时要注意什么? 51

问题 16: 老年人腹泻时如何进食进饮? 52

问题 17: 如何预防及处置消化道异物? 52

清洁护理篇

第一章 口腔清洁 55

问题 1: 老年人牙齿掉了还需要刷牙吗? 55

问题 2: 老年人如何正确选择和使用口腔清洁用具? 55

问题 3: 您真的会刷牙吗? 56

问题 4: 为什么要使用牙线? 57

问题 5: 如何使用牙线? 57

问题 6: 如何清洗假牙? 58



问题 7: 如何有效漱口? 58

问题 8: 如何正确选择漱口水? 59

问题 9: 如何为卧床的老年人清洁口腔? 59

第二章 头发的清洁 60

问题 1: 老年人可以染头发吗? 60

问题 2: 如何为卧床老年人梳头? 61

问题 3: 如何利用洗头车为卧床老年人洗头? 61

问题 4: 如何自制马蹄形垫为卧床老年人洗头? 62

问题 5: 如何利用扣杯为卧床老年人洗头? 63

第三章 皮肤的清洁 63

问题 1: 老年人的皮肤有何特点? 63

问题 2: 老年人为什么容易皮肤瘙痒? 64

问题 3: 老年人应如何预防皮肤瘙痒? 64

问题 4: 老年人皮肤瘙痒时应如何处理? 65

问题 5: 如何协助老年人沐浴和盆浴? 66

问题 6: 如何为卧床老年人擦洗身体? 66

问题 7: 如何为男性卧床老年人进行会阴清洗? 67

问题 8: 如何为女性老年人进行会阴清洗? 68

问题 9: 如何为老年人进行背部按摩? 68

问题 10: 老年人泡脚有哪些注意事项? 69

第四章 特殊皮肤的护理 70

问题 1: 卧床老年人为什么容易有压疮? 70

问题 2: 压疮的好发部位有哪些? 71

问题 3: 如何避免或者减少压疮的发生? 71

问题 4: 什么是失禁性皮炎? 其致病原因主要有哪些? 72

问题 5: 如何预防失禁性皮炎? 72

问题 6: 老年糖尿病病人的皮肤护理有哪些注意事项? 72



问题 7: 什么是糖尿病足? 73

问题 8: 发生糖尿病足的高危人群中有你吗? 73

问题 9: 如何做糖尿病足筛查? 如何进行足部动脉搏动情况
自检? 73

问题 10: 该如何进行糖尿病足自检? 74

问题 11: 老年糖尿病患者如何减少糖尿病足的发生? 74

居家安全篇

第一章 急救护理技术 77

问题 1: 什么是心搏骤停? 导致心搏骤停的主要原因有哪些? 77

问题 2: 呼吸心脏骤停的常见临床表现有哪些? 77

问题 3: 什么是心肺复苏? 78

问题 4: 对于出现呼吸心脏骤停的患者应如何进行急救? 78

问题 5: 什么是冠心病? 冠心病的高危因素有哪些? 冠心病的主要
表现是什么? 83

问题 6: 冠心病的治疗方式有哪几种? 83

问题 7: 如何对冠心病患者进行家庭急救? 83

问题 8: 常用止血方法有哪些? 83

问题 9: 发生外伤后如何清理包扎伤口? 86

问题 10: 一般外伤急救包扎的方法有哪些? 88

第二章 居家护理用具的使用 91

问题 1: 轮椅适用于哪些人群? 91

问题 2: 如何使用轮椅? 91

问题 3: 使用轮椅时有哪些注意事项? 93

问题 4: 拐杖分为几种类型? 94

问题 5: 如何选择拐杖的长度? 94

问题 6: 如何正确使用拐杖? 94

问题 7: 使用拐杖有哪些注意事项? 95



- 问题 8: 颈托的作用是什么? 95
- 问题 9: 如何选择颈托的尺寸? 95
- 问题 10: 如何佩戴颈托? 96
- 问题 11: 佩戴颈托时有哪些注意事项? 96
- 问题 12: 腰托的作用是什么? 96
- 问题 13: 如何选择腰托的尺寸? 97
- 问题 14: 如何佩戴腰托? 97
- 问题 15: 佩戴腰托有哪些注意事项? 97

第三章 用药安全 98

- 问题 1: 正确的用药观念有哪些? 98
- 问题 2: 如何安全选择药物? 98
- 问题 3: 家庭储备药品应注意些什么? 99
- 问题 4: 滥用抗菌药物对人体有哪些危害? 99
- 问题 5: 使用抗菌药物有哪些常见误区? 100
- 问题 6: 在选择外用抗菌药物时应注意什么? 100
- 问题 7: 老年人使用非处方药有哪些注意事项? 101
- 问题 8: 老年体位性低血压有哪些症状? 一旦发生应如何处理?
如何预防? 102
- 问题 9: 老年高血压患者用药有哪些注意事项? 102

运动康复篇

第一章 健康保健操 105

- 问题 1: 怎样通过简单易行的运动来缓解颈肩痛? 105
- 问题 2: 怎样做手指操? 107
- 问题 3: 老年人如何改善经常出现的手脚冰冷状况? 109
- 问题 4: 怎样通过运动来促进下技术后功能的恢复? 110



第二章 脑卒中的分期康复运动 111

问题 1: 什么是脑卒中? 111

问题 2: 脑卒中的早期康复包括哪些内容? 112

问题 3: 早期康复治疗最好从什么时候开始? 112

问题 4: 脑卒中的康复治疗原则是什么? 112

问题 5: 脑卒中各期的康复有哪些侧重点? 112

问题 6: 处在早期(Brunnstrom 1~2 期)的患者可以做哪些康复运动? 113

问题 7: 到了 Brunnstrom 3~4 期的患者有哪些特点? 可以进行哪些康复运动? 117

问题 8: 到 Brunnstrom 4~5 期的患者可以进行哪些康复训练? 125

问题 9: 到 Brunnstrom 5~6 期的患者可以进行哪些康复运动? 128

第三章 腰椎间盘突出症运动操 129

问题 1: 什么是腰椎间盘突出症运动操? 129

问题 2: 腰椎间盘突出症运动操的注意事项有哪些? 129

问题 3: 如何增强腰椎周围肌群的肌力? 129

问题 4: 如何增强腹肌的肌力? 131

问题 5: 如何增强臀肌及下肢肌群肌力? 132

问题 6: 如何增加腰背活动度? 134

第四章 肩周炎运动操 143

问题 1: 什么是肩周炎运动操? 143

问题 2: 肩周炎运动操的注意事项有哪些? 143

问题 3: 肩周炎运动操的训练方法有哪些? 143

中医护理技术篇

第一章 穴位按摩 151

问题 1: 什么是穴位按摩? 151



问题2: 穴位按摩的常用手法有哪些? 151

问题3: 穴位按摩有哪些注意事项? 153

第二章 刮痧法 153

问题1: 什么是刮痧法? 153

问题2: 刮痧的适应证和禁忌证有哪些? 154

问题3: 常用的刮痧方法有哪些? 154

问题4: 刮痧时有哪些注意事项? 155

第三章 拔罐法 155

问题1: 什么是拔罐法? 155

问题2: 拔罐的适应证和禁忌证有哪些? 155

问题3: 拔罐的方法有哪些? 156

问题4: 拔罐时有哪些注意事项? 156

第四章 艾灸法 157

问题1: 什么是艾灸法? 157

问题2: 艾灸法的适应证和禁忌证有哪些? 157

问题3: 艾灸的方法有哪些? 157

问题4: 艾灸时有哪些注意事项? 158

第五章 耳针法(耳穴埋豆) 158

问题1: 什么是耳针法? 158

问题2: 耳针法的适应证和禁忌证有哪些? 158

问题3: 耳穴是怎么分布的? 159

问题4: 施耳针法时有哪些注意事项? 159

第六章 外用药物 160

问题1: 如何正确涂抹外涂药物? 160

问题2: 哪些部位可以熏洗? 有哪些具体方法? 160



问题3：外用中成药的用药方法有哪些？ 161

第七章 内服中药 162

问题1：内服中药什么时间服药效果最好？ 162

问题2：服用中药期间有哪些注意事项？ 162

问题3：免煎中药如何服用？ 162

问题4：如何服用中成药？ 163

第八章 老年人常用的养生保健穴位 164

问题1：足底按摩有哪些好处？ 164

问题2：足底按摩的常用手法有哪些？ 164

问题3：什么是足三里穴？ 165

问题4：足三里如何定位及取穴？ 165

问题5：如何进行足三里穴的日常保健？ 166

问题6：什么是内关穴？ 166

问题7：内关穴如何定位及取穴？ 166

问题8：如何进行内外关穴的日常保健？ 167

问题9：什么是三阴交穴？ 167

问题10：三阴交穴如何定位及取穴？ 167

问题11：如何进行三阴交穴的日常保健？ 168

问题12：什么是涌泉穴？ 168

问题13：涌泉穴如何定位及取穴？ 168

问题14：如何进行涌泉穴的日常保健？ 168

问题15：什么是百会穴？ 169

问题16：百会穴如何定位及取穴？ 169

问题17：如何进行百会穴的日常保健？ 169



家用新设备篇

第一章 家用制氧机 173

- 问题1: 吸氧的目的是什么? 173
- 问题2: 什么情况适用家用制氧机进行治疗? 173
- 问题3: 如何正确使用家用制氧机? 173
- 问题4: 如何选择合适的氧流量? 174
- 问题5: 如何控制吸氧浓度才安全有效? 174
- 问题6: 如何科学选择氧疗时间? 174
- 问题7: 常用吸氧方法有哪些? 175
- 问题8: 使用家用制氧机氧疗时有哪些注意事项? 176

第二章 家用呼吸机 177

- 问题1: 家用呼吸机的适应证有哪些? 177
- 问题2: 如何正确使用家用呼吸机? 177
- 问题3: 家用呼吸机有哪些模式选择? 178
- 问题4: 家用呼吸机在使用中有哪些情况需要特别注意? 179

第三章 家用雾化吸入器(空气压缩式) 180

- 问题1: 家用雾化吸入器的适用对象及适应证? 180
- 问题2: 家用雾化吸入器有哪些基本构成? 180
- 问题3: 如何正确使用家用雾化吸入器? 181
- 问题4: 使用家用雾化吸入器有哪些注意事项? 181

附录 老年团体健康促进活动

中高龄身心活化运动 185

加贺谷·宫本式音乐照顾 195

中高龄健康舒压操 197