

一图看懂 常用护理方法

主 编 侯惠如 杨 丽



科学出版社

一图看懂 常用护理方法

主 编 侯惠如 杨 丽

副主编 王晓媛 杨 晶 刘志英 鲍莲华

主 审 钟光林

编 委 (以姓氏笔画为序)

于爱云	马 骁	王晓媛	尹建敏	石海燕
申雪琴	刘玉春	刘志英	刘翠平	闫雅凤
杜晓琳	杨 丽	杨 英	杨 晶	李 丽
来纯云	吴琳娜	邱佰云	沙薇薇	张 洁
张玉兰	张丽萍	张瑞芹	张文艳	张艳君
张雪珂	陈 曦	陈彦瑾	武淑萍	赵 诺
罗 政	罗 萍	官会莲	孟晓敏	胡 佩
侯惠如	袁熹娜	郭彦雪	黄 莉	龚竹云
崔 玮	鲍莲华			

统 筹 刘玉春 尹建敏

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书为帮助老年人提高自身保健知识而编写。全书共分四个部分,包括专科护理、留置管道护理、常见检查护理及日常护理方法,采用简明扼要、形象易懂的彩图方式,全面介绍了自我护理知识。便于老年人直观形象、易懂易记地掌握健康保健知识和技能。

本书是适合老年人自学的健康教育知识读本,也是老年保健护理人员、照料者的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

一图看懂常用护理方法 / 侯惠如, 杨丽主编. -- 北京: 科学出版社, 2017.9
ISBN 978-7-03-054396-7

I. ①一… II. ①侯… ②杨… III. ①常见病-护理-图解 IV. ①R47-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 214083 号

责任编辑: 郝文娜 / 责任校对: 张小霞

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 吴朝洪

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

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>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 9 月第一版 开本: A5 (890×1240)

2017 年 9 月第一次印刷 印张: 6

字数: 180 000

定价: 58.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

健康教育是护理工作的重要组成部分，通过健康教育，有助于帮助患者建立健康的生活方式，掌握卫生保健知识和技能，树立健康观念，自愿采纳有利于健康的行为和生活方式，把健康知识转变成健康行为，有效地预防疾病。

由于老年人理解与接受能力有不同程度下降，易受生理、情感、语言等方面的影响，增加了教育难度；记忆力减退，遗忘快，加大了教育工作量。为提高老年人健康教育的实效性，我们编写了《一图看懂常用护理方法》读本，旨在提高老年人自我保健素养和生存质量，促进其健康生活。本书坚持三个原则：一是实用性，介绍的是老年人常见健康问题的处理；二是可行性，教会老年人一些听得懂、用得上、学得快的家庭及日常自我护理技能；三是趣味性，针对老年人记忆力、听力减退的问题，采用图示的方式传播医学常识。本书内容将共性和个性相结合，科学性和可操作性相结合，心理和生理相结合，内容丰富，涵盖面广。本书将健康和重返社会作为目标，常见病和多发病作为重点，可供更广泛的人群识记、理解、运用，亦可作为普及教育的教材使用。

全书内容简明扼要、图文并茂、形象生动，从专科护理、留置管道护理、常见检查护理、日常生活护理四个部分，涵盖呼吸、循环、消化、内分泌、神经、血液、泌尿七大系统，对 40 多个常见护理问题进行了详细阐述，直观形象、易懂易记，方便老年人掌握健康保健知识和慢性病康复知识与技能，降低慢性病并发症的发生。本书具有鲜明的实践性和实用性，是由具有丰富的临床经验的护理人员在总结多年健康教育的经验基础上，以满足老年人的护理需求编写而成。

限于作者水平和编写时间有限，不完善之处诚望各位专家、护理同行、读者提出宝贵意见。

解放军总医院 侯惠如

2017 年 8 月

目 录

第一部分 专科护理健康教育..... 1

- 1 坚持运动, 远离心血管疾病 1
- 2 学会使用气雾剂 5
- 3 超声雾化吸入, 轻松排痰 18
- 4 氧气雾化吸入, 轻松排痰 22
- 5 学会胸背部叩击, 协助排痰 25
- 6 学会腹式呼吸, 改善肺部功能 29
- 7 你会测血糖吗 32
- 8 你会注射胰岛素吗 35
- 9 发生低血糖我该怎么办 42
- 10 糖尿病足早预防 47
- 11 预防下肢静脉血栓 52
- 12 简易步态训练 55
- 13 腹膜透析居家护理 59
- 14 动静脉内瘘的自我维护 68
- 15 如何配合放射治疗 72
- 16 如何调配化疗饮食 76
- 17 腰椎骨折术后康复训练 83
- 18 经皮冠状动脉介入术的配合 88
- 19 安置起搏器术后如何自我护理 93

第二部分 留置管道健康教育..... 98

- 1 鼻饲安全护理 98
- 2 留置尿管的自我管理 103

3	认识经外周静脉穿刺中心静脉置管 (PICC) ...	106
4	PICC 置管的居家护理	108
5	学做 PICC 功能锻炼操	111
6	胸腔闭式引流管的自我管理	114
7	腹腔引流管的自我管理	118

第三部分 常见检查健康教育..... 121

1	正确留取尿、粪标本	121
2	如何配合超声检查	124
3	PET-CT 检查配合	126
4	胃肠镜检查配合	130
5	冠状动脉 CTA 检查的配合	138

第四部分 日常生活健康教育..... 142

1	基本膳食指导	142
2	正确使用电子血压计	149
3	创建安全居家环境	151
4	关爱老人, 预防跌倒	155
5	跌倒的应急处理	160
6	体位摆放与变换体位	163
7	吞咽康复训练	166
8	预防误吸	170
9	用药有风险, 安全最重要	173
10	如何正确降温	176
11	爱护眼睛, 正确点眼	180
12	你会用开塞露吗	182
13	疼痛的评估与用药	183

1 坚持运动，远离心血管疾病

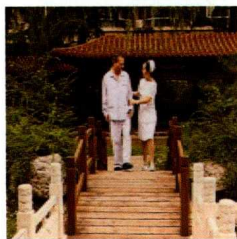
目的

坚持运动，提高心肺功能，改善其代谢和生理状态；可使血糖、血压下降，减轻冠心病症状，减少老年人心血管的发病率。

病情、年龄
体力、性别
运动生活习惯
兴趣爱好



个体化运动处方



慢走



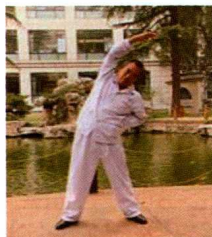
快走或慢跑



太极拳



骑自行车



跳舞或节奏缓慢的健身操

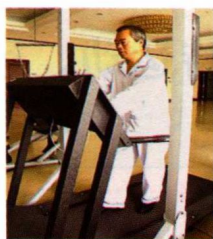


坐位踏车

运动强度

安全的最高心率 = $170 - \text{年龄}$

谈话试验：运动时谈话不喘气



运动持续时间



理想的持续时间

20 ~ 40 分钟



持续时间 > 60 分钟



运动频率



坚持至少 3 ~ 5 天 / 周

运动注意事项



下午为宜



空气新鲜、环境清洁、阳光充足



餐前、餐后 2 小时为宜



衣服宽松，鞋大小合适，
鞋底软而不滑



锻炼前后活动
10~15 分钟



运动前后，
不宜大量饮水



活动后用毛巾
擦干汗水

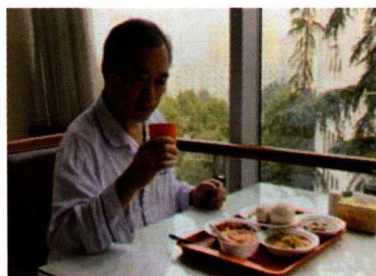
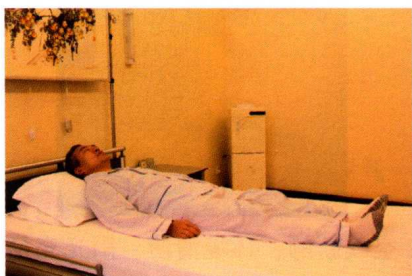


休息 15 分钟后洗澡，
水温 40℃ 以下



出现不适（心绞痛、头晕、心悸等）
症状不缓解，及时就医

理想的运动效果



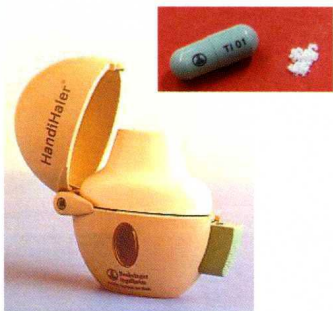
运动后稍微出汗，呼吸轻微加快，感觉舒适，
无持续疲惫感，睡眠、饮食良好

2 学会使用气雾剂

儿童用药

目的

1. 气雾吸入剂是一种药物剂型，用于治疗哮喘、慢性支气管炎和肺气肿等。
2. 掌握气雾吸入剂的正确使用方法，确保疗效。



一、压力定量气雾剂



万托林

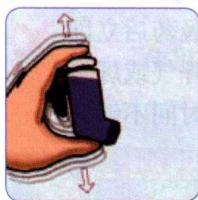


爱全乐



普米克

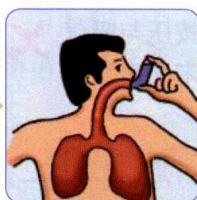
万托林使用方法



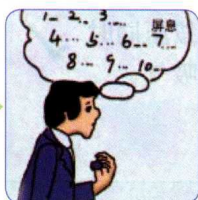
摇匀



尽量用力呼气，
全部呼出



将咬嘴放入口
内，按压同时
开始吸气



吸气结束后
屏息 **10 秒**，
再缓慢吐气

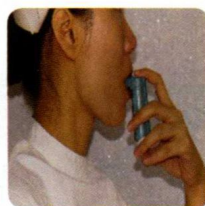
使用要点



使用前摇匀



不能倒置使用



摇匀后取下
盖子



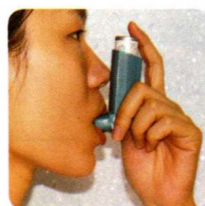
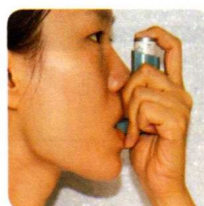
未取下盖子



彻底包紧
含嘴



未完全含紧



按压同时
吸气



按压与吸气
未同步



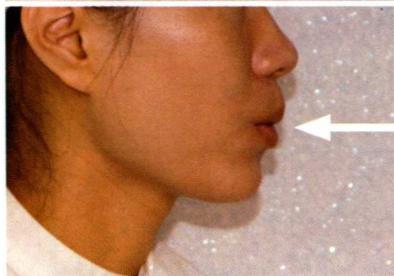
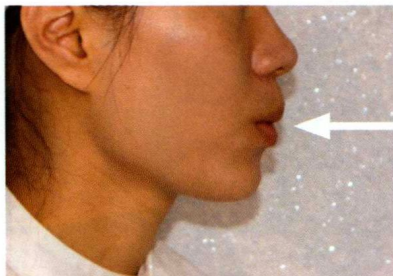
吸药后
屏息 10 秒



吸药后立即
呼气或屏息
时间不够

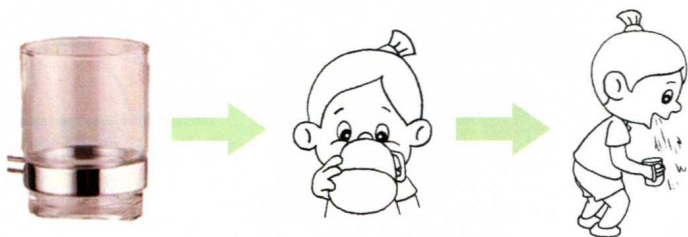


注意事项



先呼气再含嘴吸气 ✓

先吸气再含嘴呼气 ✗



使用吸入剂 10 分钟后，用清水反复漱口 3~5 次



使用吸入剂后
先漱口，
后进食 ✓



直接进食 ✗

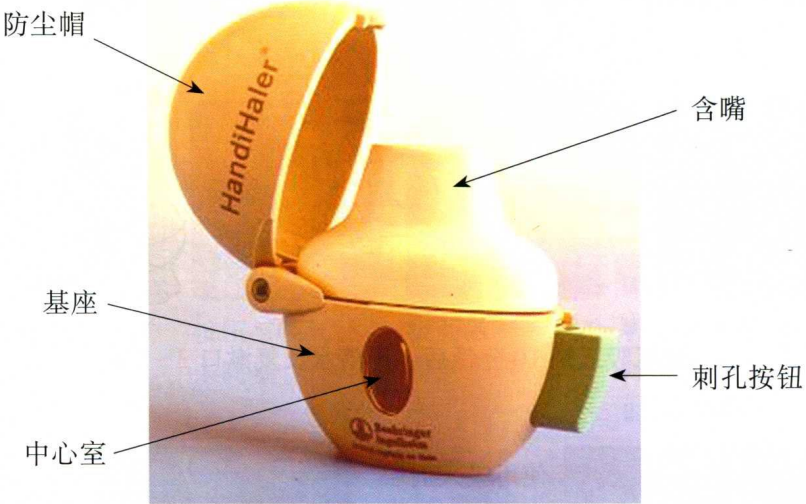
二、单剂量干粉吸入剂——吸乐

HandiHaler



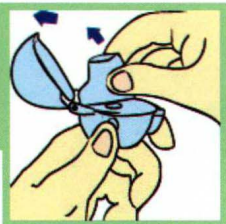
噻托溴铵粉

吸入装置－吸乐

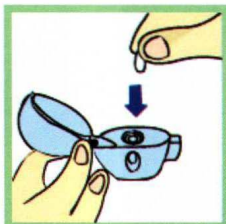


使用方法

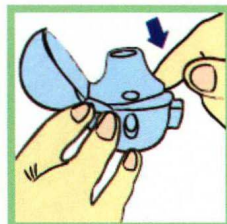
1 放药



打开防尘帽
和含嘴

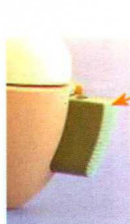


取出一粒胶囊
放于中央室



合上含嘴直至
听到咔哒声

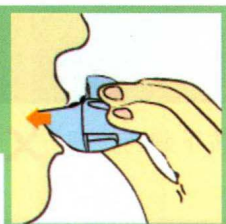
2 按压



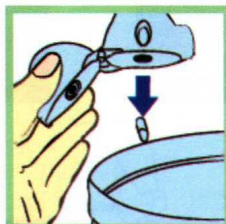
绿色刺孔按钮

将绿色刺孔按钮
完全按下一次，
然后松开

3 吸入



避开含嘴呼气，用嘴
唇含住含嘴缓慢、平
稳深吸气，将吸乐从
口中拿出尽可能屏气



打开含嘴，倒出用
过的胶囊，关闭含嘴
和防尘帽保存

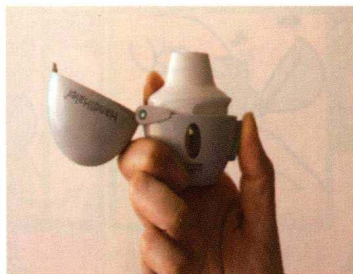


每月清洁一次，用温水淋洗，晒干，可反复使用

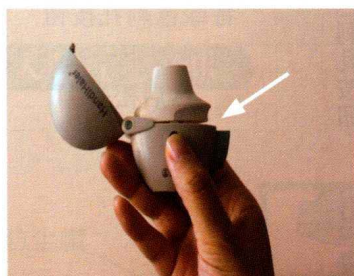
使用要点



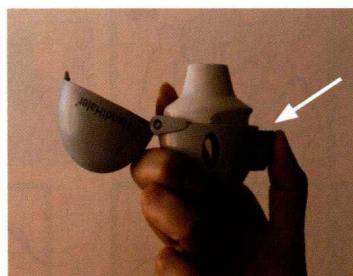
扣紧含嘴 ✓



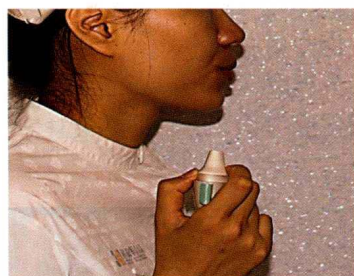
完全按下刺药按钮 ✓



未扣紧含嘴 ✗



未完全按下刺药按钮 ✗

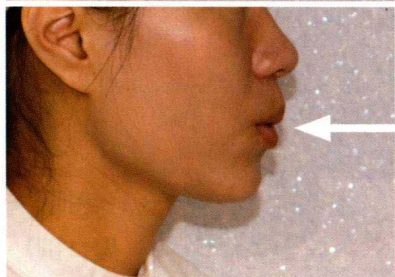


避开含嘴呼气 ✓



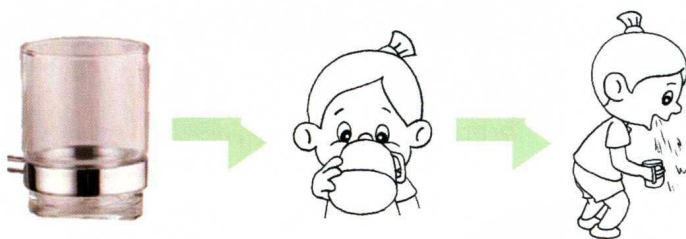
未避开含嘴呼气 ✗

注意事项



先呼气再含嘴吸气 ✓

先吸气再含嘴呼气 ✗



使用吸入剂 10 分钟后，用清水反复漱口 3~5 次



使用吸入剂后
先漱口，
后进食 ✓



直接进食 ✗



完全打开
冲洗 ✓



未完全
打开冲洗 ✗