

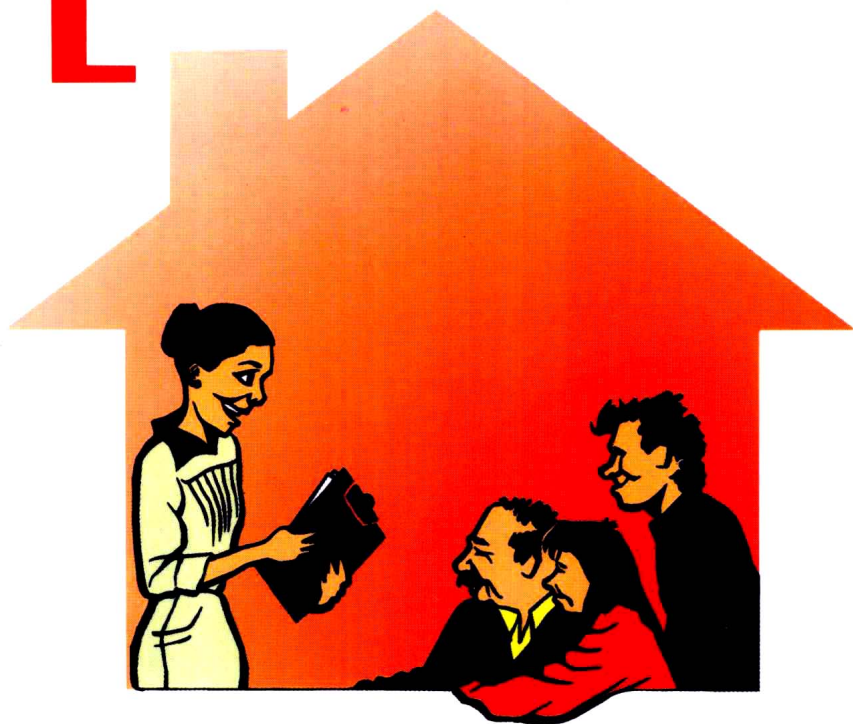
中国特色医药丛书

家庭中老年 急病处理



JIATING ZHONGLAONIAN
JIBING CHULI ZHINAN

程国珍 编著



中医古籍出版社

家庭中老年急病处理指南

程国珍 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭中老年急病处理指南/程国珍编著. -北京: 中医古籍出版社, 2009. 9

(中国特色医药丛书)

ISBN 978-7-80174-652-8

I. 家… II. 程… III. ①中年人-急性病-诊疗-指南
②老年人-急性病-诊疗-指南 IV. R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 053410 号

家庭中老年急病处理指南

程 国 珍 编著

责任编辑: 孙志波 邓永标

封面设计: 北京博克思文化发展有限公司

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市登峰印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 5

字 数: 125 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 0001—2000

书 号: ISBN 978-7-80174-652-8

定 价: 16.00 元 (全套定价 150.00 元)

前 言

随着社会的发展，科技、医药及卫生事业也在不断地进步。这些进步不仅为中老年人的健康长寿提供了良好的环境和条件，也促使中老年人的保健和防病意识不断地提高。

步入中老年后，人的体质渐弱，慢性病较多，各器官功能低下，在日常生活中难免出现不良症状。为了进一步提高中老年人的健康水平，确保健康长寿，做到老有所养、老有所学、老有所为、老有所医、老有所乐，充分发挥其余热及聪明才智，并为奔向小康社会作出新贡献，作者在已编写两本书（《中老年教师卫生保健咨询》和《中老年四季保健》）的基础上，通过走访征求意见，又编写出第三本书，即《家庭中老年急病处理指南》。

本书共有五个部分，包括：（1）中老年人常见症状的自我处理；（2）家庭中老年人意外事故的紧急处理；（3）中老年人慢性病急性变化的预防及处理；（4）中老年人常见心脑血管急症的紧急处理方法；（5）中老年人常见病按揉穴位缓解法。

本书内容简明扼要，图文并茂，语言通俗易懂，少用医学术语，使读者能看懂、能学会、能应用、能操作，具有实用性、科学性、知识性和可读性。本书有利于中老年读者及其家庭、亲友进一步掌握自我保健知识和自我诊断技术，并能对急症、急伤、急病及时就地实施急救，为进一步救护赢得时间。本书是中老年人及其家庭常备的一本保健书。

本书编写过程中，作者阅读并重温了许多学过的医学书籍、

笔记及有关老年保健书籍。本书的编写不仅得益于前人的经验总结，同时也是结合了本人退休后十几年来做老年医疗保健工作的实践，并考虑了中老年同志的需要及要求。本书针灸穴位部分得到了沈阳市中医研究院专家董子沛教授在学术上的审阅，本书第三、四部分得到了沈阳市第一人民医院“干诊科”主任医师孙晓燕的审阅，全书还由沈阳市医学院田力教授（主任医师）在学术上加以指导。在此，作者一并深表谢意。

因作者水平有限，本书难免有不足之处，欢迎各位专家、同行以及中老年读者批评指正。

本书能在今年出版，也满足了作者的一个最大心愿，那就是以本书的出版作为对中华人民共和国成立 60 周年的最好献礼。

程国珍

2009 年 3 月

目 录

第一部分 中老年人常见症状的自我处理

一、中老年人眼内进入异物家庭紧急处理方法	1
二、中老年人鼻出血自我紧急处理方法	3
三、中老年人患口腔溃疡及口角炎的个人处理方法	4
四、中老年人牙痛的个人处理方法	5
五、中老年人耳聋的自我缓解方法	5
六、中老年人发生耳鸣的自我处理方法	6
七、中老年人睡觉打呼噜个人克制的方法	7
八、中老年人失眠的自我处理方法	8
九、中老年人发生“打嗝”的自我处理方法	9
十、中老年人肩关节疼痛的自我处理方法	10
十一、中老年人面部三角区生疖子自我处理方法	11
十二、中老年人患胃疼的自我处理方法	12
十三、中老年人手脚、腿部抽筋的自我紧急处理方法	13
十四、中老年人抽搐的家庭紧急处理方法	14
十五、中老年人脱水的自我处理方法	15
十六、中老年人排尿时发生晕厥的家庭紧急处理方法	16
十七、中老年人晕车、晕船、晕飞机的紧急处理方法	17
十八、中老年人发生中暑的家庭紧急救治	18

十九、中老年人患高血压个人控制晨起后血压升高的方法	19
二十、男性中老年人前列腺肥大(增生)的预防及自我保健	20
二十一、中老年人便秘的自我处理方法	21
二十二、中老年人脱肛的自我紧急处理方法	22
二十三、中老年人发生冻伤的紧急处理方法	23
二十四、中老年人患足癣、手癣与甲癣的个人处理方法	24
二十五、中老年人患急性腹泻的自我处理方法	25
二十六、中老年人发生心理障碍时的自我处理方法	26

第二部分 家庭中老年人意外事故的紧急处理

一、中老年人外耳道进入异物自我处理方法	28
二、中老年人吃鱼不慎鱼刺卡喉的紧急处理方法	30
三、中老年人菜叶卡喉自我紧急处理方法	31
四、中老年人休克家庭紧急救治方法	31
五、中老年人眼睛受伤的紧急处理方法	32
六、中老年人被热油或开水烫伤时的紧急处理方法	33
七、中老年人食道烫伤的紧急处理方法	33
八、中老年人汽油接触性烧伤的紧急处理方法	34
九、中老年人衣物着火的紧急处理方法	35
十、中老年人做饭时油锅着火的紧急处理方法	36
十一、中老年人被异物误入气道时的紧急处理方法	36
十二、中老年人误食异物时家庭紧急处理方法	37
十三、中老年人吃花生仁或瓜子误入气管时的紧急处理方法	39
十四、中老年人噎食的紧急处理方法	39
十五、中老年人烧伤(烫伤)的紧急处理方法	41
十六、家庭常见食物中毒及预防急救措施	41
十七、中老年人食物中毒的家庭急救	44

十八、一氧化碳中毒时家庭紧急处理方法	45
十九、中老年人农药中毒的家庭紧急处理方法	47
二十、中老年人触电的紧急处理方法	48
二十一、中老年人骨折的家庭紧急救治	49
二十二、中老年人受撞伤出血的紧急处理方法	56
二十三、中老年人洗澡被淹溺的紧急处理方法	64
二十四、中老年人被燃放鞭炮将眼睛击伤时的紧急处理方法	66
二十五、中老年人被狗咬伤的紧急处理方法	66
二十六、中老年人被蜂蛰伤的紧急处理方法	67
二十七、中老年人被毛虫蛰伤时的个人处理方法	67
二十八、中老年人发生面瘫的紧急处理方法	68

第三部分 中老年人慢性病急性变化的预防及处理

一、中老年人患脑动脉硬化,防急性脑血栓形成	71
二、中老年人患脑梗死,防脑梗死性痴呆	74
三、中老年人患高血压,防脑出血	76
四、中老年人患牙周炎,防心脏病	79
五、中老年人患慢性气管炎,防支气管哮喘	81
六、中老年人患糖尿病,防糖尿病危象	84
七、中老年人患冠心病,防急性心肌梗死	86
八、中老年人患胃下垂,防急性胃扩张或胃扭转	89
九、中老年人患胃炎,防胃溃疡	91
十、中老年人患肾脏疾病,防肾衰竭	93

第四部分 中老年人常见心脑血管急症的紧急处理方法

一、心力衰竭	96
--------	----

二、心绞痛 97

三、急性心肌梗死 97

四、突发心脏猝死的家庭紧急抢救 98

五、脑血管病急救 101

第五部分 中老年人常见病按揉穴位缓解法

一、神经系统常见病 104

二、消化系统常见病 116

三、呼吸系统常见病 121

四、循环系统常见病 125

五、内分泌系统常见病 132

六、泌尿生殖系统常见病 133

七、运动系统常见病 137

八、五官科常见疾病 144

九、其他 150

第一部分

中老年人常见症状的自我处理

一、中老年人眼内进入异物的家庭紧急处理方法

眼结膜、角膜进入异物俗称“眯眼睛”，自觉得眼睛里有东西在摩擦，睁不开眼睛，流眼泪，虽然眼睛内进入异物算不了什么大病，但给老人在生活上带来不方便，处理得不及时，还可发生角膜感染或其他眼病。

（一）眼内进入异物的原因

眼内进入异物的原因大多是由风沙颗粒、小虫、柳絮、绒毛等突然飞进眼里，还可由石灰、煤渣、米粒等进入眼里造成的，进入眼内的异物有一个或多数，有的整体，有的分解成粉沫，病人十分痛苦。

（二）眼内进入异物的症状

当异物进入眼结膜后，眼里有异物感并有摩擦、疼痛感，不能睁眼睛，眼泪不断地流出，如同哭样，病人十分痛苦，不仅影响学习和工作，也给生活造成不便。

(三) 眼结膜、角膜异物的家庭紧急处理方法

老年人眼功能低下，进入眼里的结膜异物如不能及时取出，可使结膜充血，会使角膜降低透明度，严重者易细菌感染，造成角膜溃疡或诱发其他眼病，所以，老年人“眯眼睛”不是小事，要及时地处理，严重者去医院看医生。

家庭紧急处理方法如下：

将下眼睑（下眼皮）用洗干净的食指往下扒开，看一看异物是在结膜上还是在角膜上，然后再用拇指与食指将上眼睑（上眼皮）扒开，看有无异物，用清洁棉签清除角膜异物。

1. 眼结膜（白眼珠）异物除掉方法

查找后发现了异物可用干净的纱布药棉等做成一小条，然后小心轻轻地把眼内异物擦出。如发现为粉末样的异物，可用凉白开水倒在干净的小壶或玻璃杯里冲洗，千万不要挤压，以防损坏眼结膜。

2. 角膜异物除掉方法

如异物在角膜上覆盖着、不深，可将眼睛睁大，看一个方向，用湿盐水棉纱布或眼药水看准异物的位置迅速地将角膜表面的异物轻而又轻地擦去，但千万不可使劲反复地擦，要一次成功，避免损伤角膜，如果异物较严重的就不要多次去擦，应及时去医院处理。

3. 除掉炎症预防感染

如将眼内异物取出后，为去除眼内炎症，防止患结膜炎、角膜炎，应用眼药水或眼药膏每日三次，早午上氯霉素眼药水，晚间上红霉素眼药膏，即可避免感染。

（四）怎样预防角膜、结膜进入异物

1. 老人在风沙天气不要外出，如急需有事外出时，应带眼镜或风镜，防止沙粒或小虫等异物进入眼内。

2. 保护眼睛睫毛不脱落，可阻挡异物进入角膜。睫毛对防止眯眼睛能起到一定的作用。

二、中老年人鼻出血自我紧急处理方法

鼻出血俗称“出大寒”，多数老人都有过鼻出血的经历，为什么老年人鼻子容易出血呢？一是因为老年人血管脆，弹性差，功能降低。二是老年人易患动脉硬化，患病后鼻下甲的后边是最容易出血的地方。三是鼻子里的血管丰富，浅表且曲折。四是老人鼻腔内易干燥结痂，加上有的老人习惯抠鼻痂就更加造成鼻出血。五是鼻腔是呼吸系统的大门，易受细菌、病毒感染且易受外部的挫伤。六是每个鼻孔里从前下面如同阶梯顺序排列着下鼻甲、中鼻甲、上鼻甲，鼻甲活动血管也随之活动，加上老人血管老化也是出血的原因。

老人常见的易出血点是鼻中隔的前下方，解剖学称为凯氏区。鼻中隔是两个鼻孔中间的一块软骨板，血管密聚，上边只有一层薄膜，无肌肉保护，易造成血管伤害出血。

鼻出血怎样预防及出血自我处理：

1. 锻炼身体，根据个人体质，做户外活动，增强身体的抵抗力。

2. 保持居室空气新鲜，经常开窗通风换气，防止空气干燥造成鼻腔内形成结痂易出血。

3. 养成良好的卫生习惯，不要用手抠鼻痂，因为这样会碰破鼻内血管，造成鼻流血，还易增加感染的机会。保持鼻腔内清洁，经常清洗，防止鼻腔内形成结痂。

4. 防止鼻部外伤，如挫伤、创伤、跌伤等都易造成老人鼻出血。

5. 老人一旦遇有鼻出血时，首先不要仰头，这样鼻血会流进胃内，鼻流血少可用清洁药棉或卫生纸搓成球形堵塞出血的鼻腔内，然后用冷毛巾垫在后颈部，鼻血就可止住。如果流量大，经以上处理仍止不住，要立即到医院处置。

6. 老人患有动脉硬化时应及时治疗，以防后患。

三、中老年人患口腔溃疡及口角炎的个人处理方法

口腔溃疡及口角炎是春季中老年人常见的小病，虽不算什么大病也没有更大的扩展，但病者有时疼痛难忍，烦躁不安，吃饭时咀嚼不便，影响食欲，还易被细菌感染，造成口腔溃疡、口角糜烂，病者感到十分痛苦，严重的由于细菌感染易合并咽喉炎、扁桃腺炎。

其发病原因：主要是体内缺乏核黄素（维生素 B₂），由于冬季相对比春、夏时节新鲜蔬菜少，对含有丰富的核黄素动物内脏食物食用得较少；另外，有的中老年人长期不喜欢食用此类食物或吃得量少。这样由去冬到今春长时期缺乏核黄素、营养素，到了万物生长的春天系发病的季节，就开始发病。

防治方法：每天食用少量含有核黄素的动物内脏食物如：猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝及黄豆芽、菠菜、韭菜、油菜、甘蓝等新鲜蔬菜。

核黄素含量最多的是干酵母，羊、牛、猪、鸡肝，已患口

腔、口角炎者，除每日食用以上食物外，还应在口腔里喷射冰硼散，每日3次，每日用盐水漱口数次，口角部用盐水棉球擦后涂擦消炎膏；内服维生素B₂，每日3次，1次2粒，数日后即可痊愈。

四、中老年人牙痛的个人处理方法

老年人牙齿缺损，常常会引起牙痛，可自己刺激“合谷穴”“劳宫穴”“小四缝穴”就可收到好的效果。

治疗方法：取牙签3根，用绊创膏裹在一起，每隔3—4小时，对准合谷穴、劳宫穴和小四缝穴各刺激100下，轻者立刻可止痛，重者可逐渐止住痛，此法用的是针灸穴位，与针灸是同一个道理。

刺激穴位的位置：

1. “合谷”在食指与拇指之间的“虎口”顶端处；
2. “劳宫”在握拳后，中指与无名指之间掌心；
3. “小四缝”在小手指第一个节骨横线的中点，哪边牙痛就刺激哪边手的穴位。

五、中老年人耳聋的自我缓解办法

老人随着年龄的增长听力会逐渐减弱，还有耳郭长度、宽度增加，耳垂下降伸长等变化。

采取以下方法可缓解听力减弱：

1. 揉搓耳部：每天晨起、晚间揉搓耳郭100次，达到发红有热感为止。坚持揉搓可收到好的效果。

2. 食疗法：取狗肉 250g，黑豆 50g，加水煮烂，可当食物分两次食用。

3. 按揉穴位法：在揉搓耳郭时，可按揉下部听宫、听会穴位，每天 2 次、每次 3—5 分钟，坚持按揉可缓解听力减弱。

六、中老年人发生耳鸣的自我处理方法

中老年人有时会突然听到自己耳部有一阵奇怪的鸣叫声、在医学上叫“耳鸣”。

耳鸣是耳部疾病的一种症状，和耳聋有着密切的关系，常是耳聋的预兆。耳鸣的症状是病人常听到自己耳朵里有不同音调的响声，如花铃棒声、汽笛声、铃声等等。有的人白天响，有的人晚上响，有的人一天持续响，有的人间歇响，病人十分痛苦。

耳鸣的原因是：中耳内肌肉痉挛；中耳内的血管和神经受到异常刺激；鼻腔、鼻窦、咽喉部疾病影响耳咽管及内耳部分炎症或内耳淋巴液的压力变化和供血不足；听神经炎、神经瘤、药物中毒等均能引起耳鸣。如神经衰弱、高血压、血管硬化、气愤、激动、学习过度疲劳或失眠后，均易引起耳鸣。

采取以下方法可以缓解：

1. 查找耳鸣原因，如近日服用过什么药物？耳鸣前有无发热、眩晕或其他疾病和症状？以便解除耳鸣原因，对症治疗。
2. 轻度耳鸣可按摩耳郭周围处，达到压穴目的，耳鸣就可缓解和消失。
3. 病人应有安静的环境，减少外部刺激和喧哗。
4. 室外散步，多吸新鲜空气。
5. 注意劳逸结合，应有充足的 8 小时睡眠。
6. 患耳、鼻部疾病者应及时治疗。

7. 严重者去医院检查，在医生指导下服适量的镇静药和血管扩张药。

七、中老年人睡觉打呼噜个人克制的方法

打呼噜也称鼾症，人在入睡后随着一声一声的呼噜声，呼吸道有暂时性不全阻塞现象出现，如呼吸道被分泌物或痰阻住，人就会窒息而死。中老年人由于年老体衰，呼吸易受阻，不时发生呼吸暂停现象，使身体内部呈现缺氧状态。晚间好打呼噜的人，次日感到头昏无力；患心血管疾病的老年人夜晚因打呼噜而不断暂停呼吸，动脉中的氧气易缺少，轻者容易引起中风，重者就会引起心脏病突然发作而猝死。

据专家调查指出：每年由于打呼噜而在梦中死去的人就有5%，打呼噜的中老年人患高血压的概率高达15%，患心绞痛的概率高达11%。因此，中老年人在睡眠中，必须克服打呼噜危及生命的鼾症。

其克制方法是：

1. 晚餐要少用，并食一些易消化的食物。
2. 睡前一小时应停止紧张脑力劳动，到室外散步，然后三洗一漱（即用温水洗脸、洗下身、热水泡脚、刷牙漱口）。
3. 不穿紧身衣裤睡觉，要穿柔软舒适的短衫衣裤，随着室温变化，被子不可盖得太厚，以免妨碍正常呼吸和汗液的蒸发，枕头不可过高（与一肩宽为好），防止阻碍呼吸，使呼噜声音更加响亮。
4. 注意睡觉姿势，应采取右侧式睡，避免压迫心脏，这样有利于血液回流心脏，可间接控制打呼噜。
5. 晚间睡觉时，室内空气应保持流通，防止闷热，应开小

窗但不宜开大，防止风直射对着头部或脚底方向吹来，以防感冒和面瘫。

6. 生活要有规律：早 6:00—6:30 分起床，晚 10:00—11:00 入睡。

通过以上方法，完全可以克制睡觉打呼噜，这样不仅可以预防心血管病的发生，还有利于健康长寿。

八、中老年人失眠的自我处理方法

中老年人随着年龄的增长，睡眠逐渐减少，这是正常的现象，但经常性地、长时间地躺在床上不能入睡或入睡后又醒，直到天亮也睡不着，这就是患了失眠症，应采取以下几种方法，可收到好的效果。

1. 建立睡眠制度，按时睡眠，如每日只能睡上 5 个小时的觉，那就晚上 12 时入睡，早 5 时起床。这样就可睡好，如早睡就会失眠。另外要掌握自己的每日总睡眠时间和睡眠起止时间。如果每日总睡眠时间为 6 个小时，即晚 12 时入睡，早 6 时起床，这样每日就可保证原有的睡眠时间。

2. 晚餐不可吃得过饱、过晚或大量饮酒，致使大脑高度兴奋，影响睡眠。

3. 坚持体育活动，晚饭后要适当活动，如散步、慢走，不要久坐不动打瞌睡，到睡眠时再也睡不着了。

4. 睡前洗漱、洗下身并用热水泡脚，使周身舒适，促进睡眠。

5. 睡前不看书报或情节复杂的电视剧，以免影响睡眠。

6. 睡前保持安静，要用药棉做成棉球塞入两耳内，这样能起到镇静作用，迅速进入睡眠状态。