

中国红十字会总会 编

J IATING JIUHU
BAOJIAN BIBEI



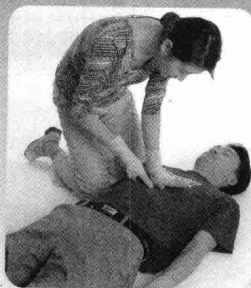
家庭救护 保健必备



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



FIRST AID



 中国红十字会总会 编

J IATING JIUHU
BAOJIAN BIBEI



家庭救护 保健必备



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭救护保健必备/中国红十字会总会编. —北京: 社会科学文献出版社, 2010. 10

(安全救护系列图书)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 1278 - 8

I. ①家… II. ①中… III. ①急救 - 基本知识 IV. ①R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 006562 号

安全救护系列图书

家庭救护保健必备

编 者 / 中国红十字会总会

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

网 址 / www.ssap.com.cn www.jiuhu.com

网站支持 / (010) 59367077 (010) 59367296

责任部门 / 救护事业部 (010) 59367065

电子信箱 / jiuhubu@ssap.cn

项目经理 / 许春山

责任编辑 / 朱国政 王珊珊

责任校对 / 黄 芬

责任印制 / 吴 波 岳 阳 郭 妍

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 59367080 59367060

经 销 / 各地书店

读者服务 / 救护部 (010) 59367065 市场部 (010) 59367028

排 版 / 吾文工作室

印 刷 / 北京美通印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 26

字 数 / 225 千字

版 次 / 2010 年 10 月第 1 版

印 次 / 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 1278 - 8

定 价 / 35.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,

请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

“安全救护系列图书”编辑委员会

主 任：江亦曼

副主任：苏菊香 郭长江 王海京

委 员：沈 洪 李宗浩 茅志成 王 平 张淑爱 高崇华
王小华 王世涛 龚怡怡 查慧琴 李立东 郭建阳

“安全救护系列图书”专家委员会

主 任：王一镗

副主任：季成叶

委 员：王声湧 刘筱嫻 刘晓华 孙长怡 钟华荪

本书主审：王声湧

本书主编：刘筱嫻 钟华荪

副 主 编：张 静 王友洁

摄影绘图：许同庆 涂远曦

目 录



居家篇

第一章	家居环境的要求	3
第一节	居住环境的基本要求	3
第二节	防止意外的安全环境	5
第二章	家庭成员的身体观察	7
第一节	观察要点	7
第二节	体温、脉搏、呼吸与血压的测量	8
第三章	用药的管理	14
第一节	药品的保存方法	14
第二节	用药方法及注意事项	15
第四章	家居急症的对策	17
第一节	心肺复苏(CPR)	17
第二节	创伤救护	30

第三节	晕厥的处理	41
第四节	癫痫的照顾	42
第五节	哮喘的照顾	43
第五章	家庭安全事故的处理	46
第一节	触电	46
第二节	化学物质中毒	48
第三节	烧烫伤	53
第四节	动物伤害	56

2 老人篇

第一章	老年人的身心变化特点	61
第一节	老年人的体态变化	61
第二节	老年人的身体各系统变化特点	62
第三节	老年人的心理变化特点	65
第二章	日常生活的护理	67
第一节	饮食照顾	67
第二节	排泄照顾	71
第三节	清洁护理	80
第四节	体位移动的照顾	88
第五节	更衣的照顾	94
第六节	睡眠与休闲活动	95

第三章	老年人常见疾病的照顾	100
第一节	冠心病	100
第二节	高血压	105
第三节	糖尿病	106
第四节	脑卒中的急救原则	111
第四章	预防褥疮技巧	112
第一节	褥疮的形成	112
第二节	褥疮的预防	113
第五章	老年性痴呆的照顾	116
第一节	行为异常的观察与照顾	116
第二节	日常生活照顾	119

3 儿童篇

第一章	儿童特点及保健措施	127
第一节	儿童年龄分期	127
第二节	儿童的生长发育	128
第三节	不同年龄时期儿童的特点及保健措施	137
第四节	儿童预防接种	156



第二章 儿童常见病症的识别与处理	161
第一节 发热	162
第二节 头痛	164
第三节 咳嗽	166
第四节 呕吐	169
第五节 腹痛	171
第六节 腹泻	174
第七节 便秘	176
第八节 过敏	178
第九节 皮肤疹	181
第十节 哮喘	183
第十一节 肥胖症	185
第十二节 惊厥或抽筋	187
第十三节 视力异常	190
第十四节 龋齿	196
第十五节 口腔溃疡	198
第十六节 流鼻血	202
第十七节 寄生虫病	204
第三章 儿童心理行为问题及干预	210
第一节 0 ~ 3 岁儿童主要心理问题及干预策略	210
第二节 4 ~ 5 岁儿童主要心理行为问题及干预策略	214
第三节 6 ~ 12 岁儿童主要心理行为问题 及干预策略	222

第四章	儿童意外伤害的预防与应急处理···	234
第一节	儿童意外伤害的类型、原因及预防·····	234
第二节	常见的儿童意外伤害·····	236



妇女篇

第一章	女性特点及自我保健·····	261
第一节	女性生命周期的生理心理变化·····	261
第二节	女性自我检查方法·····	264
第三节	避孕与紧急补救措施·····	273
第四节	定期检查·····	284
第二章	妇科常见疾病的预防和护理·····	290
第一节	女性常见症状及病因·····	290
第二节	常见妇科炎症·····	295
第三节	妇科肿瘤·····	302
第四节	乳腺疾病·····	307
第三章	孕产期妇女安全要素·····	314
第一节	妊娠的检测·····	314
第二节	孕期合理饮食·····	316
第三节	孕期卫生安全·····	323
第四节	产前检查·····	324



第五节	出生缺陷预防	330
第六节	安全分娩	332
第七节	孕期常见并发症的识别与处理	337
第八节	孕期安全用药	340
第九节	产后康复及母乳喂养	341
第四章	安全度过更年期	346
第一节	更年期综合症的预防	346
第二节	更年期常见的健康问题与指导	354
第三节	女性更年期心理健康问题	359
第四节	激素替代疗法的利与弊	364
第五章	女性主要心理行为问题及预防 ...	367
第一节	青春期少女主要心理问题及干预策略	367
第二节	育龄期妇女主要心理问题及干预策略	375
第三节	中老年妇女主要心理问题及干预策略	381
第六章	女性的自我保护	388
第一节	日常防范原则与措施	388
第二节	性骚扰与性暴力的防范	392
第三节	家庭暴力	397
第四节	女性自杀的预防	402



居家篇



家居环境的要求
家庭成员的身体观察
用药的管理
家居急症的对策
家庭安全事故的处理

第一章 家居环境的要求

第一节 居住环境的基本要求

一 温度

适宜的温度有利于休息和健康。室温过高干扰消化和呼吸功能,不利于散热,不利于体力恢复。室温过低则造成冷刺激,使人畏缩,缺乏动力,肌肉紧张而产生不安。室内应备室温计,以便随时监测室温变化而加以调节。一般的舒适温度标准是冬季 $18^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$, 夏季 $22^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 。为防冷气病,室内温度与室外温度相差不应超过 7°C 。室内的冷、暖气设备一般是空调和暖气炉,要注意冷、暖风不要直接吹到身体上。使用暖气炉或电风扇时,应尽可能获得均一的温度。使用煤球炉取暖时,为了避免煤气溢

出引起缺氧,应安装通风设施。

二 湿度

湿度为空气中含水分的程度。气候较干燥时室内相对湿度应保持在 $50\% \sim 60\%$ 。气候较潮湿时,室内空气应保持一定的干燥度及温度。

三 通风

空气中的污染物质包括人呼吸产生的 CO_2 、燃烧产生的 CO 、黏合剂含的甲醛、游离粉尘、真菌、壁虱、细菌、生活垃圾及厕所臭味等。因此,必须经常开窗通风,在严寒的季节,80 平方米的房间开窗 9 分钟

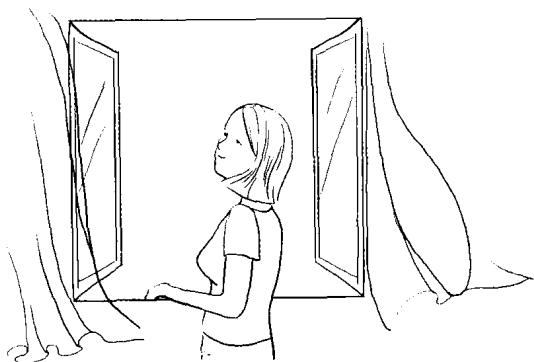


图 1-1-1 定时开窗通风

即可置换室内空气 1 次(图 1-1-1)。

四 光线

住宅照明可以使用太阳光或电灯等人工照明。

强光照射会刺激人的眼睛并使人目眩,所以应营造舒适的光线环境(图 1-1-2)。

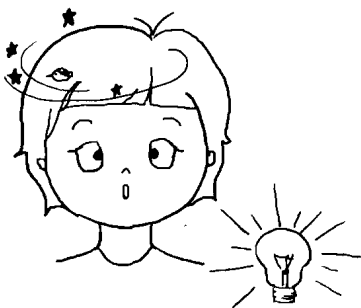


图 1-1-2 避免刺眼的灯光

五 音响

室内尽量避免噪声。噪声强度在 59 ~ 60 分贝时,会使人感觉

吵闹;90 分贝以上的噪声长时间作用,会引起人头痛、头晕、耳鸣、失眠等症状。

六 起居环境

1. 清洁住宅

每日给予扫除和整理。如需用消毒液或洗涤清洁剂时,要注意是否会对家人造成过敏反应。

2. 洗涤衣物

要及时或定时清洗衣服或寝具。

3. 物品放置

容器中的药物及洗涤剂很容易被误当做食品,故应贴上大标签,并放置在适当的地方。

4. 室内安全管理

(1) 首先要进行住宅整理,保持地面干爽,防止跌倒而骨折。

(2) 使用天然气、电磁炉时,应选用耐高温的器具,以免烫伤和引起火灾。

(3) 不要在床上吸烟或乱扔烟蒂等火种(最好戒烟)。防火通道要保持畅通,防烟门要经常关闭。

5. 防止外部危险

(1) 建议使用内外均可上锁、开和锁简单的门锁。

(2) 最好安装遇到紧急情况能立即呼救的装置。

七 食品卫生

食品保存不当易引起细菌感染和增加害虫侵入的机会。应选择有遮盖、包装妥当的食品,留意标签上的有效日期,过期食品不宜食用。购买食品时,注意食品的状态,变色、变味的食品和罐形外胀的罐装食品,不应购买。

食物洗净后,方可烹饪。速冻食物食用时要彻底解冻,并切成薄片或小块,煮透。处理生、熟食物

时,要分别使用不同的刀与砧板,以免互相污染。煮熟的食物应尽快进食,剩余的食物应包好装进清洁容器内,待凉后放入冰箱冷藏室的上层,以防生食滴下的液汁污染熟食。而冷盘类食物宜现做现食,或即时放入冰箱保存,即食即取。

冰箱内温度保持在 4°C 以下,并定时清洗。

食具洗净后妥善储存,厨房要保持清洁,以防虫、鼠。崩裂、有裂缝的食具易藏污纳垢,污染食物,不宜使用。每次用完砧板,即用水和清洁剂擦洗干净。

第二节 防止意外的安全环境

据国外统计,在自己家中发生事故而死亡的人数比交通事故造成的死亡人数还多,尤其是高龄者的事故中有 90% 是与居住环境有关的跌倒、坠落等,其中在厕所内发生事故的比例最大。因此,居住环境应满足以下要求。

(1) 有老人的家庭,最好设有便于轮椅出入的通道。

(2) 尽量不设门槛,并且门要宽一些,以便出入安全。

(3) 浴室门最好为外开式,防止意外发生时紧急处理困难。

(4) 浴室地板必须防滑,浴缸边加扶手以保证安全。

(5) 洗手间内应备有凳子式的坐便器,两边有扶手,以便起坐方便,预防跌倒,同时装有随时可按



的呼叫铃或对讲机。

(6)卧室和卫生间应该安装夜间照明或地灯。

(7)老人的卧室要靠近卫生间和浴室,方便直接出入。

(8)能直接接触到身体的家具、扶手,应避免尖角及粗糙的材质。

【钟华荪 余同珍】

第二章 家庭成员的身体观察

第一节 观察要点

一 精神的观察要点

精神状态是身体健康状况的一种表现,许多心理活动从精神面貌就能判别。日常生活中要注意家人有无焦虑、情绪低落、烦躁、抑郁等,是否易怒,有无感情失控等情况。如有,要特别关怀并及时就医。

二 全身的观察要点

1. 面色、表情

(1) 面色是否苍白。

(2) 有无痛苦不安及苦恼的表情。

(3) 神志是否清楚。

(4) 意识程度如何。

(5) 有无精神。

2. 头

(1) 头是否痛,痛的次数、部位、性质。

(2) 头痛时伴随的感觉及其他症状。

3. 眼

(1) 眼有无充血、分泌物、流泪。

(2) 眼睑肿不肿,尤其早晨醒来时。

(3) 眼结膜是否红或黄。

4. 耳

(1) 听力是否下降。

(2) 有无耳痛。

(3) 有无分泌物及耳鸣。

5. 鼻

(1) 有无鼻塞、流鼻涕、打喷嚏。

(2) 有无嗅觉下降。