

河南科学技术出版社

刘洪兰 主 编
杨 斌 副主编



老年自我家庭 护理保健

老年自我家庭护理保健

主 编 刘洪兰

副主编 杨 斌

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 丽 王骧腾 刘洪兰 刘瑞霞

庞聪玲 杨 斌 郭茜茹 盛淑芳

河南科学技术出版社

老年自我家庭护理保健

主 编： 刘洪兰

副 主 编： 杨 斌

责任编辑： 关景明

河南科学技术出版社出版

河南焦作市印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 5 印张 111千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1--10,000册

ISBN7 —5349—0825—6/R·121

定 价：2.50元

内 容 提 要

老年人的生理功能逐渐衰退，要抵抗疾病困扰、延年益寿，注意自我保健和家庭成员的护理就显得更为重要。作者根据国外行之有效的措施和我国的实际，用图文结合的形式在书中介绍了老年人的身体、精神、心理、社会特征；营养、服装要求；常见病症的原因及护理；老年人辅助用具的种类及使用；祖国医学的养生、食疗、护理知识及老年人的社会福利等。文字浅显，图画生动形象，即使文化水平不高的读者也能看懂会用，雅俗共赏，适合各界老年人及其家属阅读。对从事基层保健康复工作的医护人员、敬老院的工作人员、受聘的家庭服务员，以及从事老年用具研制的人员也不乏参考价值。

序

健康是人类最宝贵的财富，保护并增进人民健康，不仅关系到每个人的切身利益，也关系到国家的发展前途。为此，世界卫生组织提出“2000年人人享有卫生保健”的全球性战略目标。实现这一伟大战略目标不仅需要各级政府和卫生部门的重视，而且需要人人行动，个个参与，搞好自我保健。近年来国外越来越重视自我保健在增进人类健康方面的影响，自我保健对实现“2000年人人享有卫生保健”的目标将产生积极的作用。

自我保健是为了自己的身心健康，在日常生活中，自己所采取的一系列有利于健康的行动，或养成有利于健康的生活习惯。在各种自我保健的形式中，家庭的自我保健是最重要、最基本的一种保健形式。我国是世界上人口最多的国家，随着人民生活水平的提高，老年人的比例在不断增加，因此，搞好老年人的保健工作具有十分重要的意义。老年人的家庭护理和保健是全社会的重要课题之一，为了提高老年人的自我保健知识，刘洪兰、杨斌等几位卫生界的同僚编写了这本《老年自我家庭护理保健》献给全国老年人及他们的家属。

考虑到老年读者多有不同程度的视力障碍，因此，

本书采用图示加说明的方式进行叙述。图文各半，绘图生动活泼，文字通俗简要，寓医学知识于娱乐之中，使具有不同文化水平的读者均可阅读。这应当说是一项开创性的写作方式，是一项意义重大的社会性奉献，故乐于为序。

河南医科大学内科教授 魏太星
中华医学会河南老年医学会主任委员

1990年重阳

目 录

导 语.....	(1)
1. 老年人的身体特征.....	(4)
2. 老年人的精神心理特征.....	(6)
3. 老年人在社会生活方面的变化.....	(8)
4. 老年人的营养需要量.....	(10)
5. 味觉减低、食欲不振的老年人饮食.....	(12)
6. 咀嚼力减低的老年人的饮食.....	(14)
7. 经鼻胃管营养方法.....	(16)
8. 鼻饲管的插入方法.....	(18)
9. 手指功能障碍者自助餐具.....	(20)
10. 视觉障碍的老年人用餐.....	(22)
11. 给咽下困难的老人进餐喂饭.....	(24)
12. 脱水的早期症状.....	(26)
13. 便秘.....	(28)
14. 通便方法之一 (充分摄取水分)	(30)
15. 通便方法之二 (运动、按摩、热敷)	(32)
16. 用手掏大便.....	(34)
17. 泻下法.....	(36)
18. 灌肠.....	(38)
19. 腹泻.....	(40)

20. 腹泻的护理	(42)
21. 尿频的处理	(44)
22. 尿闭(尿潴留)	(46)
23. 尿闭的处理	(48)
24. 尿失禁	(50)
25. 尿失禁的处理	(52)
26. 自主排尿训练	(54)
27. 排泄用具	(56)
28. 排泄用具的使用与护理	(58)
29. 尿垫种类及使用方法	(60)
30. 换尿垫的方法	(62)
31. 女性留置导尿管插入法	(64)
32. 男性留置导尿管	(66)
33. 保持良好体位与肢体姿势	(68)
34. 偏瘫患者的翻身法	(70)
35. 垫上坐起法	(72)
36. 床上坐起法	(74)
37. 由床边移向椅子	(76)
38. 轮椅的用法	(78)
39. 手杖、助行器的用法	(80)
40. 入浴方法	(82)
41. 擦拭	(84)
42. 清洁会阴部	(86)
43. 浴足	(88)
44. 清洁口腔和义齿	(90)
45. 洗发	(92)

46. 更换睡衣、床单·····	(94)
47. 褥疮的原因·····	(96)
48. 褥疮的预防·····	(98)
49. 老年的衣着要求·····	(100)
50. 老年人睡衣种类·····	(102)
51. 老年人的睡眠·····	(104)
52. 失眠的原因·····	(106)
53. 怎样改善睡眠·····	(108)
54. 老年人和安眠药·····	(110)
55. 睡眠环境(湿度、温度,冷、暖条件)·····	(112)
56. 睡眠环境(采光,照明,臭气)·····	(114)
57. 防止事故的措施·····	(116)
58. 视力障碍与交流·····	(118)
59. 与听力障碍的人交流·····	(120)
60. 手功能障碍的康复训练·····	(122)
61. 老年人的性生活特征·····	(124)
62. 家属教育的必要性·····	(126)
63. 家属教育的场所与内容·····	(128)
64. 社会福利的种类·····	(130)
65. 影响人寿命的因素与中医养生知识·····	(132)
66. 春季养生·····	(134)
67. 夏季养生·····	(136)
68. 秋季养生·····	(138)
69. 冬季养生·····	(140)
70. 食疗知识·····	(142)
附 录·····	(145)

导 语

我国是世界上人口最多的国家，同时也是世界上最突出的老人大国。目前60岁以上的老年人已超过一亿。也就是说，我国老年人的总数比最大的省分——四川省的总人口还多，也超过英国与南斯拉夫两国的人口总和。随着生活水平和医疗水平提高，我国人口平均寿命仍在继续延长，老年人占全国人口的比例势必会有增无减。因此，老年问题应受到高度重视。

1978年世界卫生组织就提出了到2000年全世界人人享有保健的目标，号召世界各国开展全球性增进健康的群众性社会运动。老年病人家庭护理保健是初级卫生保健的重要内容之一。为此在普通家庭中普及卫生保健护理知识已势在必行。同时为了提高老年人的自我保健意识，考虑到老年读者有不同程度的视力障碍，及我国大多数老年人文化水平较低的特点，特此编译了这本图文对照的有关老年健康的读物，献给全国老年人及他们的亲属。

本书以日本东京都新宿区立公民健康中心新津文子和山藤久子编著的《老年护理》一书为蓝本，结合我国的具体情况和人们生活习惯编译的，并补充了中医养

生、保健、食疗部分。书中图画生动有趣，文字简要易懂，寓医学知识于文化欣赏、娱乐消遣之中。高层次的读者与没有文化的读者均可阅读参考，雅俗共赏。祝愿广大读者从中获得有益于健康、生活的科学知识，福寿年丰、阖家欢乐。

桑榆晚景休嫌少

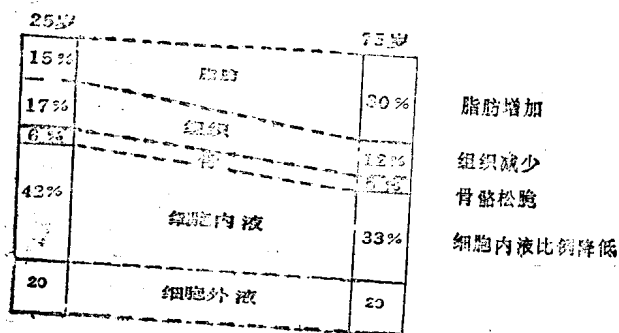
日落紅霞尚滿天

摘袁枚句

1. 老年人的身体特征



随着年龄增加身体的构成成分比例变化



一、老化与身体功能减退:

人体随着年龄的增加,老化现象不断发展。当然年龄增长与肉体生活能力的减退可能不完全一致,个体差异也很大。例如有的人未老先衰,50岁左右就出现牙齿脱落、头发全白,而有的人年过百岁却仍然齿全发黑、耳聪目明。但是,随着增龄,机体各部分功能逐渐减退,这是一个不可避免的自然规律。常见的老化特征如下:

1. 适应能力减退:机体对环境的剧烈变化或强烈的刺激作出敏捷、准确反应的能力下降。常常由于地面不平或一口痰迹、一块果皮而绊倒或滑倒摔得骨折,就是典型的例证。

2. 储备能力下降:表现机体容易疲劳,而且疲劳恢复速度缓慢,劳动、运动负荷稍微超过即容易引起各种机能异常。例如稍劳累后就出现头晕、眼花、失眠、腰酸腿疼,甚至心慌气短等表现。

3. 身体抵抗力下降:机体对于外界入侵物的抵抗能力减低。例如容易感冒,且容易并发肺炎,或稍食生冷、腹部受凉就容易发生腹泻等。

以上这些特征导致老年人容易患病。

二、老年人的疾病特点:

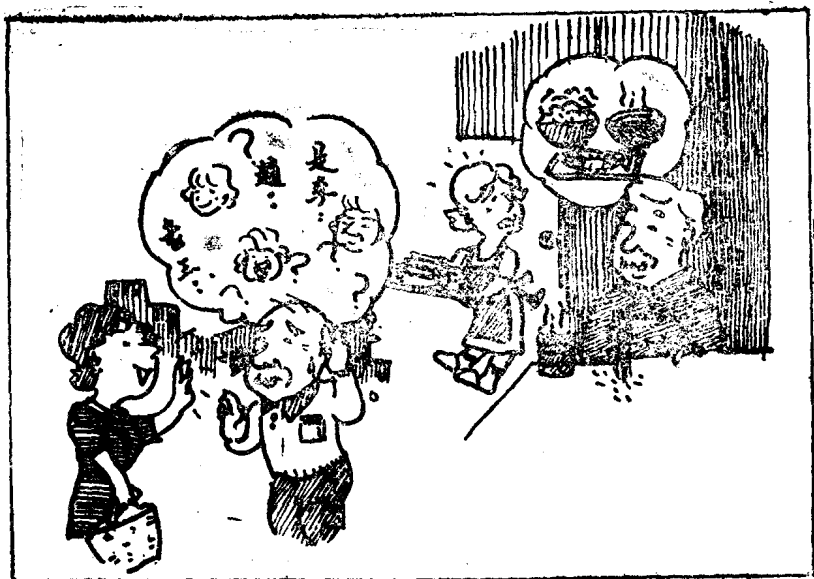
1. 老年人发病的原因、发病时间、病情发展,个体差异较大,而且变化多端,常难于判断。

2. 疾病过程多呈慢性经过,且数病交错复杂。

3. 老年机体反应力减弱,疾病常缺乏局部或全身反应,并且自觉症状多不明显。

4. 因抵抗力下降,疾病容易发生合并症而恶化。

2. 老年人的精神心理特征



老年人的情绪变化

1. 孤寂不安，对于健康，死亡很敏感，忧虑经济及身后事。
2. 话多，有怨言，重言复语，喜欢自夸。
3. 多疑，由于看不清，看不见，听不清，身体行动不便，容易对周围的人产生怀疑。
4. 固执，难于商量，表现以我为中心，特别关心自己的身体。
5. 思想保守，即使是理解的新事物也不能适应。
6. 攒钱积物，欲望总不满足。
7. 脾气急躁，爱发牢骚。
8. 喜静不喜动。

9. 怠惰

因身体不方便，如眼睛看不清，风湿性关节炎，疼痛等。
经济拮据，如没有换洗衣服，没有扫除用具等。
心理变态，对人生丧失信心。

10. 自怨自恨，由于眼花耳聋，力不从心，常有失落感，

随着年龄增长，老年人的精神、心理也象躯体功能一样逐步衰退。不过由于个体的教育水平、生活环境、工作性质不同及遗传因素影响，精神心理功能衰退的表现差异很大。有些老人虽然高龄却一直保持高水平的精神机能。

一、精神、神经机能低下的表现：

老年人的感觉、知觉、记忆力、思维能力和智力都减低，特别是记忆力减退比较早。

2. 由于近期记忆力明显减退，而远期记忆力却能保持良好，所以老年人常表现得比较固执。

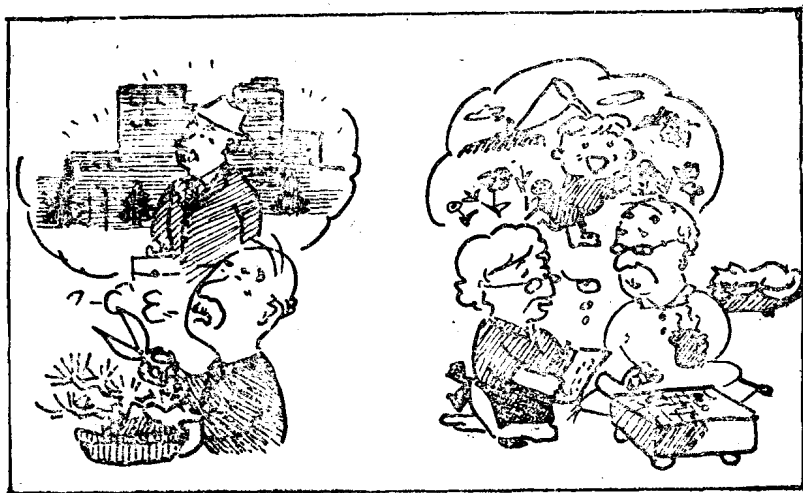
二、情绪、性格变化：

老年人常表现情绪不安，容易激动。但是情绪、性格由于受家庭、社会环境及先天遗传因素影响，同时还受到生物学的衰老变化的强烈影响，所以要弄清老年人精神心理方面的特点和变化比较困难。

三、老年人在精神方面更圆通：

机体的成长到20岁左右几乎就达到了顶点，但是精神方面从壮年到老年才变得更加成熟、老练、圆通。虽然老年人的记忆力、计算能力减低了，但是由于多年积累的经验加上见多识广、深思熟虑，所以有不少老年人显得更加聪明、老练、圆通、深谋远虑。俗话说“姜，还是老的辣”，这也是老年人在精神方面的一大特点。

3. 老年人在社会生活方面的变化



老年人的一般社会特点



1. 退休后空闲时间增多，日常活动范围缩小。
2. 依靠退休金生活，经济力量降低。
3. 子女独立后，家长地位丧失。
4. 由于孙子称呼爷爷、奶奶，自己感到已经老了。
5. 配偶、同胞去世后，生活变得孤单、凄凉。
6. 由于从紧张的工作、生儿育女这两件人生大事中解放出来，可以在喜爱的事业中有所成就。