

◎ 李 芸 等 编 著

家庭护理

咨询

生活小顾问咨询丛书
SHENGLIAO XIAOJIAJIAOYU ZIXUN CONGSHU



中国林业出版社

生活小顾问咨询丛书

家庭护理咨询

李 芸 等编著



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭护理咨询 / 李芸等编著. — 北京: 中国林业出版社, 2004. 5

(生活小顾问咨询丛书)

ISBN 7 - 5038 - 3760 - 8

I. 家… II. 李… III. 家庭 — 护理 — 基本知识

IV. R 473. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037665 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2004 年 5 月第 1 版

印次: 2004 年 5 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.25

字数: 255 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 14.00 元



前 言

QIAN YAN

医学是随着社会的发展而发展，特别是随着社会经济的发展、生活水平的提高，人们在讲究生活质量的同时，对身体健康的重视程度和要求亦在不断提高。由于文化水平的提高和科学知识的普及，人们已不满足于大病小病、急性病或慢性病，都要去医院的传统医疗模式，迫切希望增加一些医学科普知识，掌握一些常见病、慢性病和功能障碍疾患的预防、治疗、护理、康复方法，选择一些适合家用的医疗仪器，在家中进行简单的药物治疗、理疗及康复锻炼；希望能掌握自我保健、增强体质的简便方法。如今，随着理疗、保健仪器进入千家万户，家庭护理已经成为医学的一个组成部分。

鉴于广大读者的要求，我们组织一些专家、学者，在最短的时间内赶编了此书，相信此书出版后会为希望得到家庭医疗护理知识的读者带来一些帮助。

由于成书仓促，编者水平有限，不足之处还请广大读者批评指正。

本书编委会

2003 年 12 月



目 录

MULU

前 言

第一章 家庭卫生保健常识 (1)

1 健脑养生的方法有哪些 (1)

2 为什么冬季锻炼不宜在早晨 (1)

3 为什么提倡清晨锻炼前先饮水 (2)

4 为什么说家庭和睦有益健康 (2)

5 生活中的健身方法有哪些 (3)

6 为什么开灯睡觉有害 (3)

7 为什么睡觉不宜扬起两臂 (3)

8 为什么睡觉时间不宜过长 (3)

9 为什么说夏季午睡好处多 (4)

10 什么样的床适合睡眠 (4)

11 睡觉前应该注意什么 (5)

12 为什么说开窗睡觉有益健康 (5)

13 防治失眠的方法有哪些 (5)

14 冬天睡觉脚冷怎么办 (6)

15 最宜的睡眠姿态有哪些 (6)

16 冬季睡眠禁忌有哪些 (7)

17 怎样抑制瞌睡 (7)

18 为什么雨中散步有益健康 (7)

19 哪些不良习惯有损形体美 (8)



- 20 未满 18 周岁青年长高的方法有哪些 (8)
- 21 测定肥胖的简易方法是什么 (9)
- 22 减肥的方法有哪些 (9)
- 23 肥胖人宜吃哪些蔬菜 (10)
- 24 怎样才能保证营养充足 (10)
- 25 系统抗衰老的方法有哪些 (11)
- 26 游泳有哪些禁忌 (12)
- 27 哪些人不宜大笑 (13)
- 28 病后应吃哪些水果 (13)
- 29 病人吃水果有哪些禁忌 (14)
- 30 病后休息多少天可恢复锻炼 (14)
- 31 可降低胆固醇的食物有哪些 (14)
- 32 为什么糖尿病病人不宜吃西瓜 (15)
- 33 为什么吃鱼可减少心脏病的发作 (15)
- 34 低血压患者的食疗方有哪些 (15)
- 35 为什么吃生鱼易患肝吸虫病 (15)
- 36 学生考试时的最佳食物有哪些 (16)
- 37 怎样用暖瓶塞治蚊子叮咬 (16)
- 38 为什么常洗澡可防蚊咬 (16)
- 39 洗澡水的最佳温度是多少 (17)
- 40 为什么酒后不能立即入浴 (17)
- 41 洗脸有哪些学问 (17)
- 42 怎样按摩脸部可醒脑提神 (18)
- 43 为什么化妆可以消除疲劳 (18)
- 44 哪些人不宜做双眼皮手术 (19)
- 45 为什么不宜用洗衣粉洗头发 (19)
- 46 为什么每天洗头可防秃顶 (19)
- 47 为什么牙刷要每月更换 (20)



48	为什么剃须刀不能共用	(20)
49	应该怎样擤鼻涕	(20)
50	意外事故应急措施有哪些	(21)
第二章	家庭护理小药箱	(22)
1	为什么说家庭备药有必要	(22)
2	家庭应该如何备药	(23)
3	为什么家中应备些口服补液盐	(24)
4	如何配备家庭小药箱	(25)
5	如何阅读药品说明书	(25)
6	如何识别药品批号	(27)
7	如何识别药品上的缩写字样	(28)
8	如何识别处方上缩写符号	(29)
9	如何识别药物有效期限	(30)
10	如何判定药物是否变质	(30)
11	如何判断西药过期和失效	(31)
12	如何处理用剩下的药物	(32)
13	如何识别进口药有效期	(34)
14	如何辨别药物与疾病的关系	(34)
15	如何区分毒药剧药	(35)
16	如何区别药物的“量”	(36)
17	如何区分药品的禁用、忌用与慎用	(36)
18	如何避免药物对胃的损害	(37)
19	如何预防和处理药物引起的过敏反应	(38)
20	用药后如何自我监测	(39)
21	如何救治药物过敏反应	(41)
22	饮酒对药物治疗有哪些影响	(42)
23	吸烟对药物治疗有哪些影响	(43)
24	喝茶对药物治疗有哪些影响	(43)



25	药物对化验结果有哪些影响	(43)
26	如何合理使用抗菌素	(44)
27	如何选用泻药	(46)
28	如何保护食品中的维生素	(46)
29	打针时如何松弛肌肉	(47)
30	六神丸有哪些新功能	(47)
31	青霉素过敏患者如何选用抗生素	(47)
32	为什么镇静剂会引起骨折	(48)
33	为什么盐对降压利尿药不利	(48)
34	糖尿病病人如何预防与处理用药后低血糖反应	(49)
35	如何根据尿糖确定胰岛素用量	(49)
36	如何计算老年人和儿童用药剂量	(50)
37	老年人如何用药	(52)
38	老年人用药应注意哪些问题	(53)
第三章	家庭护理一般常识	(55)
1	什么是肩关节周围炎	(55)
2	如何对肩周炎病人进行家庭护理	(55)
3	如何对腰椎间盘突出症实施家庭牵引疗法	(56)
4	什么是脑中风	(57)
5	发音结构与语言训练内容有哪些	(57)
6	如何让病人张口学说话	(59)
7	恢复期康复应如何进行	(60)
8	如何给腰椎间盘突出患者腰背部上支架	(62)
9	腰腿痛病人的饮食应注意什么	(63)
10	腰椎间盘突出患者应注意怎样的姿势	(63)
11	为什么腰椎间盘突出症患者要注意心理治疗	(64)
12	为什么说腰椎间盘突出症患者休息也是治疗	(64)



13	为什么脊柱病人睡软床不好	(65)
14	腰椎间盘突出症病人如何进行功能锻炼	(65)
15	如何正确的在腰背部垫枕头	(67)
16	为什么脊柱骨折后不能睡席梦思床	(67)
17	怎样对截瘫病人进行护理	(68)
18	面瘫病人如何进行自我护理	(70)
19	为什么强直性脊柱炎患者要保持良好姿势 ...	(71)
20	强直性脊柱炎患者怎样进行运动治疗	(72)
21	针刺常用穴位有哪些	(73)
22	如何掌握针刺艾灸要点	(81)
23	什么是截瘫和四肢瘫	(86)
24	截瘫和四肢瘫是怎么造成的	(86)
25	发生外伤时怎么办	(87)
26	基本活动功能的训练有哪些	(88)
27	家人怎样护理截瘫和四肢瘫病人	(91)
28	如何选择和使用拐杖	(95)
29	轮椅的选用原则及训练方法有哪些	(97)
30	久病卧床老人容易出现什么问题	(99)
31	如何掌握按摩手法	(100)
32	怎样预防褥疮	(105)
33	老年人痰多怎么办	(106)
34	如何保持大小便的通畅	(109)
第四章	一般疾病的家庭预防	(114)
1	如何预防食物中毒	(114)
2	如何预防大脑炎	(114)
3	如何预防猩红热	(115)
4	如何预防耳聋	(116)
5	如何预防游泳引发的耳道发炎	(118)



6 如何保护牙齿防龋齿	(118)
7 如何预防白喉	(119)
8 如何预防传染性肝炎	(120)
9 如何预防中风	(121)
10 如何预防夜间心绞痛	(122)
11 如何预防醉酒	(122)
12 如何预防晕车	(122)
13 为什么预防高血压要“三松”	(123)
14 如何在盛夏防暑热	(123)
15 如何在盛夏防热伤风	(124)
16 如何防治瘧子	(125)
17 如何预防疟疾	(125)
18 如何预防子痫	(126)
19 上腹疼痛的疾病类型有哪些	(127)
20 如何预防胃病	(128)
21 如何防止起立头晕	(128)
22 怎样自测血压	(128)
23 为什么维生素 C 能预防癌症	(130)
24 益智健脑的方法有哪些	(130)
25 如何进行腰部保健	(132)
26 如何从脸部了解健康状况	(132)
27 如何从瞳孔看疾病	(132)
28 如何从鼻子了解健康	(133)
29 如何从指甲颜色辨别疾病	(133)
30 如何看肚脐知健康	(134)
31 如何从口腔异味辨别疾病	(135)
32 如何从尿的颜色辨别疾病	(136)
33 如何从大便颜色中辨别疾病	(137)



34 如何从汗的颜色辨别疾病	(138)
35 为什么苹果体型易得心脏病	(139)
36 心脏病早期有哪些征兆	(139)
37 动脉硬化的信号有哪些	(140)
38 如何自我识别胆绞痛	(141)
39 为什么耳垂皱纹是冠心病信号	(141)
40 如何预防心绞痛	(141)
41 心肌梗塞的征兆有哪些	(142)
42 如何检测心血管疾病	(143)
43 如何检测和改善肝功能	(143)
44 如何进行动脉硬化自我防治	(143)
45 如何保护嗓子滋润咽喉	(144)
46 如何防治口腔病	(145)
47 如何防治白内障	(145)
48 如何防治冻疮	(146)
49 如何防治抽筋	(146)
50 如何防治胆结石	(147)
51 如何防治呃逆	(147)
52 如何防治斑秃	(147)
53 如何早期发现乳房癌	(148)
54 如何自查自检疾病	(148)
55 如何自我诊断便血	(149)
第五章 老年五官科疾病的家庭护理	(151)
1 如何对眼睛进行保健与护理	(151)
2 什么是老年皮质性白内障	(153)
3 如何预防老年性白内障	(153)
4 老年性白内障的治疗方法有哪些	(154)
5 如何对老年性白内障进行术前护理	(154)



6	如何对老年性白内障进行术后护理	(155)
7	如何对耳进行保健与护理	(155)
8	如何对鼻进行保健与护理	(158)
9	如何对口腔进行保健	(159)
10	如何对牙齿进行保健	(160)
11	如何对卧床老年病人进行口腔护理	(161)
12	正确的刷牙方法是什么	(162)
13	拔牙与镶牙应注意什么	(162)
14	如何对头发进行保养	(164)
15	如何对脱发者进行保健与护理	(165)
16	老年人如何选择假发	(166)
17	如何对头发早白进行保健与护理	(166)
第六章	老年内科疾病的家庭护理	(168)
1	诱发中风的危险因素有哪些	(168)
2	中风有哪些先兆	(169)
3	如何对中风进行预防保健	(169)
4	如何对中风病人进行护理	(170)
5	与高脂血症有关的因素有哪些	(173)
6	如何对老年高脂血症进行治疗	(173)
7	如何对老年高脂血症进行预防保健	(174)
8	如何对老年高脂血症病人进行护理	(174)
9	诱发老年痴呆的病因有哪些	(177)
10	老年痴呆的主要特征有哪些	(178)
11	如何预防老年痴呆症	(180)
12	如何对老年痴呆病人进行护理	(181)
13	偏瘫病人应该采取怎样的卧位姿势	(182)
14	偏瘫病人如何翻身	(183)
15	如何对偏瘫病人进行康复护理	(184)



16 老年高血压病有哪些特点	(188)
17 如何对老年高血压进行治疗	(189)
18 如何对老年高血压进行预防保健	(190)
19 如何对老年高血压病人进行护理	(192)
20 诱发痛风的病因有哪些	(193)
21 痛风的临床表现有哪些	(194)
22 痛风的治疗特点有哪些	(194)
23 如何对痛风病人进行预防保健	(195)
24 如何对痛风病人进行护理	(196)
25 诱发震颤麻痹的病因有哪些	(198)
26 震颤麻痹的特征有哪些	(198)
27 如何对震颤麻痹进行预防保健	(199)
28 如何对震颤麻痹病人进行护理	(200)
29 老年人贫血有哪些特点	(202)
30 如何预防贫血	(202)
31 如何对贫血病人进行护理	(203)
32 什么是老年病窦综合征	(205)
33 如何对病窦综合征进行治疗	(206)
34 如何预防老年病窦型综合征	(207)
35 如何对病窦型综合征病人进行护理	(207)
36 诱发老年抑郁症的病因有哪些	(208)
37 老年抑郁症的主要特征有哪些	(209)
38 如何进行老年抑郁症的自我诊断	(210)
39 如何对老年抑郁症进行预防保健	(211)
40 老年人心力衰竭有哪些特点	(213)
41 如何对心力衰竭病人进行药物护理	(213)
42 如何预防老年人心力衰竭	(215)
43 老年人心肌梗塞有哪些特点	(216)



44	如何对老年人心肌梗塞进行治疗	(217)
45	如何对心肌梗塞进行预防保健	(218)
46	如何对心肌梗塞病人进行护理	(219)
47	心绞痛的特点有哪些	(220)
48	如何对心绞痛进行治疗	(221)
49	如何对心绞痛进行预防保健	(222)
50	如何对心绞痛病人进行护理	(223)
51	诱发心律失常的病因有哪些	(224)
52	老年人最常见的心律失常症状有哪些	(224)
53	如何预防老年人心律失常	(225)
54	如何对心律失常病人进行护理	(225)
55	诱发肺气肿的病因有哪些	(226)
56	肺气肿的主要特征有哪些	(226)
57	如何预防肺气肿	(227)
58	如何对肺气肿病人进行护理	(227)
59	诱发肺心病的病因有哪些	(229)
60	肺心病的主要特征有哪些	(230)
61	诱发慢性支气管炎的病因有哪些	(230)
62	慢性支气管炎的主要特征有哪些	(231)
63	如何预防慢性支气管炎	(232)
64	如何对慢性支气管炎病人进行护理	(233)
65	如何预防肺心病	(236)
66	如何对肺心病病人进行护理	(237)
67	肺结核的传染源和传播途径有哪些	(238)
68	老年肺结核病有哪些特点	(239)
69	肺结核病的并发症有哪些	(239)
70	如何对肺结核病进行治疗	(239)
71	如何预防肺结核病	(240)



72 如何对肺结核病人进行护理	(241)
73 诱发肥胖症的病因有哪些	(242)
74 老年人肥胖的特点有哪些	(242)
75 如何预防肥胖症	(243)
76 如何对肥胖老年人进行护理	(244)
77 诱发糖尿病原因有哪些	(246)
78 老年糖尿病有哪些特点	(246)
79 如何预防老年糖尿病	(247)
80 如何对老年糖尿病人进行护理	(248)
81 诱发慢性胃炎的病因有哪些	(249)
82 慢性胃炎的主要特征有哪些	(250)
83 如何预防老年慢性胃炎	(250)
84 如何对慢性胃炎病人进行护理	(252)
85 诱发消化性溃疡的病因有哪些	(253)
86 消化性溃疡的主要特征有哪些	(254)
87 如何预防消化性溃疡	(255)
88 如何对消化性溃疡病人进行护理	(256)
89 诱发便秘的原因有哪些	(258)
90 如何预防便秘	(259)
91 如何对便秘病人进行护理	(261)
92 诱发肝硬化的病因有哪些	(262)
93 肝硬化的主要特征有哪些	(263)
94 如何预防肝硬化	(264)
95 如何对肝硬化病人进行护理	(265)
96 诱发前列腺增生的病因有哪些	(267)
97 前列腺增生的主要特征有哪些	(268)
98 如何预防前列腺增生	(269)
99 如何对前列腺增生病人进行护理	(271)



100	诱发胆结石的病因有哪些	(273)
101	胆结石的主要特征有哪些	(274)
102	如何预防胆结石	(275)
103	如何对胆结石病人进行护理	(276)
104	慢性肾功能衰竭的临床表现有哪些	(278)
105	如何治疗老年慢性肾功能衰竭	(278)
106	如何预防老年慢性肾功能衰竭	(279)
107	如何对老年慢性肾功能衰竭病人进行护理	(280)
108	诱发骨质疏松的原因有哪些	(281)
109	骨质疏松症的特征有哪些	(281)
110	如何治疗骨质疏松症	(282)
111	如何预防骨质疏松症	(283)
112	如何对骨质疏松症病人进行护理	(286)
113	老年人股骨颈骨折有哪些特点	(286)
114	如何治疗老年人股骨颈骨折	(287)
115	如何对股骨颈骨折病人进行护理	(287)
116	如何进行骨折后的家庭护理	(289)
117	诱发类风湿性关节炎的病因有哪些	(290)
118	类风湿性关节炎的特征有哪些	(291)
119	如何预防类风湿性关节炎	(291)
120	如何治疗类风湿性关节炎	(291)
121	如何对类风湿性关节炎病人进行护理	(292)
122	诱发老年骨关节病的因素有哪些	(293)
123	老年骨关节病有哪些特点	(294)
124	如何预防老年骨关节病	(295)
125	如何对老年性关节炎病人进行护理	(295)
第七章 老年外科疾病的家庭护理		(299)
1	老年人皮肤有什么特点	(299)



2 老年人皮肤保健内容有哪些	(299)
3 怎样预防和延缓老年斑	(300)
4 怎样对老年人皮肤瘙痒症进行保健与护理 ...	(300)
5 老年人洗浴应注意什么	(301)
6 怎样对褥疮进行保健与护理	(302)
7 老年妇女日常生活保健有哪些	(303)
8 如何对外阴瘙痒进行自我护理	(304)
9 如何从白带观察疾病	(304)
10 如何对老年性阴道炎病人进行护理	(305)
11 如何进行足浴护理	(305)
12 如何对手足皲裂进行保健与护理	(306)
13 如何对鸡眼与胼胝进行保健与护理	(306)
14 如何进行足底刮痧保健	(307)
参考文献	(308)