

老年人

护理260问



主编 李家育



● 护理专家教给您科学的护理方法

● 老年人日常生活保健护理

● 更年期护理

● 老年人常见的症状与护理

● 老年人常见疾病与护理

中华大众护理丛书



田 科学技术文献出版社

中华大众护理丛书



老年人

护理260问

主编 李家育

编者 李惠娥 解 葵



 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人护理 260 问/李家育主编.-北京:科学技术文献出版社,
2003.3(重印)

(中华大众护理丛书)

ISBN 7-5023-3798-9

I. 老… II. 李… III. 老年病-护理-问答 IV. R473-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21004 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:苏鸿飞

责 任 编 辑:平 平 杨卫彬

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2003 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:232 千

印 张:10.125

印 数:6001~11000 册

定 价:15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以问答的形式,全面、系统地介绍了对老年人护理的有关知识。全书分为九个部分,共提出了 260 多个问题,内容包括:与老年人有关的知识、老年人日常生活保健护理、更年期护理、老年人常见的症状与护理、老年人常见疾病与护理、老年人常用的检查与护理技术、老年突发疾病与护理、常见老年病的康复护理、临终关怀与护理,语言通俗易懂,对患有老年疾病的病人及其家属具有指导作用,也可以作为基层医护人员的学习和参考。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

序

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对自身的健康更加关注和重视,追求健康已成为一种新的时尚。1948年世界卫生组织(WHO)关于健康的定义已经不再是一纸文书,“健康不仅是指没有疾病,而且还要有良好的身心状态和完满的社会适应能力。”这已经成为许多人的共识。健康是一种权利也是一种责任,人应该对自己的健康负责。提高健康水平的最好方式之一就是进行自我护理与保健。

中华大众护理丛书是奉献给广大群众和基层护理保健人员的。在日常生活中,人们很需要了解与疾病有关的护理知识,这些知识看似简单,但实际上有很多科学道理;人们经常要做的一些事情在认识上还有不少误区。我们作为人类健康服务的护理科技工作者,深感有责任为促进人民的健康尽全力。

这套丛书以常见病、多发病为主要线索,注重体现以人为中心的整体护理思想,重点介绍如何科学地护理病人。

这里所说的护理是广义上的,它不仅仅包括具体的护理技术,还包括与疾病的发生、发展有关的护理知识,如日常饮食起居的保健知识、生活中如何避免不利因素的作用和影响、用药常识和注意事项、在治疗或手术期间如何配合以利康复、如何寻求医生和护士的帮助,以及去医院就诊的常识和怎样向医生、护士介绍自己的情况等。为了方便读者,丛书采用了问答的形式,针对人们常常会产生的疑问和遇到的问题,深入浅出地进行解答,问题针对性强,解答通俗易懂。它不仅能够帮助人们增加卫生保健知识,特别是能够了解和掌握护理知识,纠正不正确的认识,减少盲目性,而且可以作为护理人员对病人及家属进行健康教育的重要参考资料。

我们希望通过这种方式为广大读者提供护理专业方面的帮助,使人们提高防治疾病的自觉性和增强护理保健的意识,从而真正提高生活质量。丛书的编写者有护理界的专家,也有从事多年教学工作和具有多年临床经验的护理人员,他们在丛书的编写过程中做了大量的工作,在此向他们表示衷心的感谢。

愿中华大众护理丛书给每一个家庭带来健康和幸福。

中华护理学会 理事长

王 春 生

护理专家的话



冠心病、糖尿病、高血压、脑血栓等是老年人的常见病与多发病。除了这些常见疾病以外,老年人由于机体代谢减慢、器官功能降低,容易发生多种器官的疾病。如果发生或患有这些疾病应积极配合医生救治,做好疾病各阶段的护理,加强日常生活的保健,这对疾病的治疗和身体的早日康复是至关重要的。相反,不了解疾病的护理和康复知识会给病人带来身体上的痛苦和心理上的压力,而且也会给其家庭和儿女带来经济上和精神上的负担。

老年病并非不能医治和预防。在人们生活水平和医疗保健水平不断提高的今天,只要重视日常生活保健和疾病的预防护理,做到早发现、早检查、早治疗,采取适当措施进行自我护理,就可以使很多疾病得到有效的控制和预防,促进健康长寿。当您家中



的老人或您的同事出现了胸闷、胸痛、心悸、咯血、血压升高、血脂异常、甚至突然晕倒、昏迷,切不可惊慌失措,应按照本书教给您的观察方法进行初步判断,对病人进行妥当的处置,然后及时安全地将病人送往医院。当症状消失后并不意味着疾病的痊愈。特别是已经患有各种疾病的老年人更应该注意提高日常生活质量,改善不健康的生活方式,积极投入到老年病的防治之中,努力学习老年病的预防和护理知识以及监测病情变化的基本方法。日常生活中要保持乐观的情绪、合理的饮食、适度的体育锻炼、劳逸结合,使身体达到一个较为理想的健康水平。

我们希望本书能使您对老年人常见的症状和常见的老年人疾病有一个正确的认识,并能从中学到护理老年病的最佳方式方法,减轻老年病人的痛苦和心理压力。希望在您治疗与康复过程中,本书能给您具体的指导和帮助。

目 录

一、与老年人有关的知识 (1)

1. 老年的标准是什么? (1)
2. 衰老有什么特征? (2)
3. 引起衰老的基本原因有哪些? (3)
4. 老年人心肺功能发生哪些变化? (4)
5. 老年人胃肠功能有哪些变化? (6)
6. 老年人肾和膀胱功能会有哪些变化? (7)
7. 老年人睾丸与卵巢有哪些改变? (9)
8. 老年人神经系统会发生哪些改变? (10)
9. 老年人的感觉器官会有哪些改变? (11)
10. 老年人内分泌系统的变化有哪些? (13)
11. 人体衰老在外貌上有哪些变化? (14)
12. 疾病与衰老有哪些关系? (14)
13. 中医对衰老有哪些认识? (15)
14. 老年人常出现哪几种心理问题? (16)
15. 老年人患病后心理上常出现哪些变化? (17)
16. 老年人患病有何特点? (18)

二、老年人日常生活保健护理 (19)

17. 怎样做好老年人的精神护理? (19)

-
18. 老年人怎样保持健康的心理状态? (20)
19. 老年人怎样合理膳食? (22)
20. 老年人饮食应注意什么? (23)
21. 老年人怎样补钙? (24)
22. 老年人怎样选择防癌食品? (26)
23. 老年人口服药物以后吸收过程有何特点? (27)
24. 老年人容易出现哪些药物不良反应? (27)
25. 老年人用药时应注意什么? (29)
26. 老年人体育锻炼时应注意哪些问题? (31)
27. 老年人散步时应注意什么? (32)
28. 老年人就医应注意什么? (33)
29. 太极拳运动对老年人有何好处? (34)
30. 老年人如何加强自我保护? (35)
31. 老年人怎样预防发生意外? (36)
32. 老年人冬季应注意什么? (37)
33. 什么是高质量的生活? (38)
34. 中医认为抗衰老有哪些原则? (40)
35. 中医怎样看待饮食起居对机体的调节作用? (41)
36. 中医武功有哪些健身术? (42)
- 三、更年期护理** (44)
37. 更年期有何特征? (44)
38. 什么是更年期综合征? (45)
39. 怎样治疗更年期综合征? (46)
40. 怎样顺利度过更年期? (47)

41. 更年期妇女饮食上应注意什么?	(50)
42. 功能失调性子宫出血的老人应注意什么?	(51)
43. 男性更年期与女性更年期相比有何不同?	(52)
四、老年人常见的症状与护理	(53)
44. 老年人发热时应注意什么?	(53)
45. 老年人高热时如何降温?	(54)
46. 引起老年人低体温的原因有哪些? 应如何护理? ...	(55)
47. 哪些原因可以引起老年人咳嗽? 怎样鉴别?	(56)
48. 咳嗽时应注意什么?	(57)
49. 哪些原因可以引起老年人咯血?	(58)
50. 如何护理咯血的老人?	(59)
51. 哪些原因可以引起老年人呕吐?	(60)
52. 中医所说的“脾胃”指的是什么?	(61)
53. 中医是怎样看待呕吐的?	(61)
54. 引起老年人尿失禁的原因有哪些?	(62)
55. 尿液中有红细胞可能发生哪些疾病?	(63)
56. 何谓膀胱刺激征?	(64)
57. 老人呕血与哪些因素有关?	(64)
58. 怎样根据呕血的颜色和量估计消化道出血的总量?	(66)
59. 哪些原因可以引起老年人便血? 怎样根据便血的颜色 判断可能发生的疾病?	(66)
60. 怎样护理便血的老人?	(67)
61. 哪些原因会引起老年人排便失禁?	(68)

62. 如何护理发生排便失禁的老人? (68)
63. 老年人为什么常便秘? (69)
64. 哪些措施可以缓解便秘? (71)
65. 便秘的老人应注意什么? (72)
66. 老年人突发急腹症有哪些特点? (73)
67. 怎样根据老年急性腹痛的特点判断可能发生哪些疾病? (75)

五、老年人常见疾病与护理 (77)

(一) 老年人循环系统疾病与护理 (77)

68. 什么是高血压病? (77)
69. 高血压病是如何进行分期的? (78)
70. 老年人高血压病有什么特点? (79)
71. 老年高血压病患者应注意什么? (80)
72. 患有高血压病的老人在饮食上应注意哪些? (82)
73. 如何对患有高血压病的老人进行健康教育? (83)
74. 哪些人容易发生动脉粥样硬化? (84)
75. 老年人患心脏病有何特点? (85)
76. 什么叫冠心病? 冠心病与哪些因素有关? (86)
77. 冠心病病人生活起居应注意什么? (88)
78. 什么叫心绞痛? 心绞痛的典型症状有哪些? (89)
79. 心绞痛的病人应注意什么? (90)
80. 什么叫心肌梗塞? 心肌梗塞的临床表现有哪些? ... (91)
81. 如何护理心肌梗塞的老人? (93)
82. 冠心病的老人怎样加强自我保护? (94)

83. 怎样护理有人工心脏起搏器的老人?	(95)
84. 哪些原因可以诱发慢性心功能不全? 如何护理? ...	(97)
(二)老年人神经、精神系统疾病与护理.....	(98)
85. 三叉神经痛时有什么表现? 怎样治疗?	(98)
86. 什么是脑血管意外?	(99)
87. 什么叫短暂性脑血管病发作?	(100)
88. 什么是脑出血?	(101)
89. 怎样护理脑出血的病人?	(102)
90. 脑卒中患者吞咽困难时如何护理?	(103)
91. 怎样预防脑卒中并发症的发生?	(104)
92. 什么是脑血栓?	(106)
93. 怎样护理脑血栓的病人?	(106)
94. 脑血管病能预防吗?	(107)
95. 怎样预防脑血管病的复发?	(109)
96. 什么是老年痴呆症?	(110)
97. 怎样护理老年痴呆症的老人?	(110)
98. 老年抑郁症与哪些因素有关?	(112)
99. 怎样护理昏迷病人?	(113)
(三)老年人呼吸系统疾病与护理.....	(114)
100. 老年人患感冒有何特点?	(114)
101. 老年人怎样预防感冒?	(115)
102. 注射流感疫苗时应注意什么?	(116)
103. 慢性支气管炎与哪些因素有关?	(116)
104. 怎样护理慢性支气管炎的老人?	(118)

105. 如何预防慢性支气管炎急性发作? (119)
106. 老年人肺炎有何特点? (121)
107. 什么是慢性阻塞性肺气肿? 阻塞性肺气肿有哪些
表现? (123)
108. 慢性阻塞性肺气肿应注意什么? (124)
109. 慢性肺源性心脏病与哪些因素有关? (125)
110. 如何护理慢性心力衰竭的老人? (126)
111. 什么是肺性脑病? (128)
112. 肺癌与哪些因素有关? (128)
113. 肺癌能早期发现吗? (130)
114. 如何护理肺癌的老人? (131)
- (四)老年人消化系统疾病与护理..... (132)
115. 慢性萎缩性胃炎与哪些因素有关? (132)
116. 慢性胃炎的老人应注意什么? (133)
117. 哪些原因可以引起老年人消化性溃疡? (134)
118. 消化性溃疡严重时会出现哪些后果? (135)
119. 十二指肠溃疡和胃溃疡能鉴别吗? (136)
120. 患溃疡病的老人应注意什么? (137)
121. 中医怎样运用食疗治疗消化道溃疡? (138)
122. 患消化道溃疡老人怎样服用和选择药物? (139)
123. 哪些因素可以引起痔? (141)
124. 怎样鉴别患的是内痔还是外痔? (141)
125. 肛裂是如何形成的? (143)
126. 老年人为什么易患胆囊炎、胆石症? (143)

127. 胆囊炎和胆石症时应注意什么?	(145)
128. 慢性肝炎的老人应注意什么?	(146)
129. 如何护理患肝硬化的老人?	(147)
130. 老年人可能会发生哪些肠道肿瘤?	(148)
131. 左侧结肠癌与右侧结肠癌的临床表现有何不同?	(149)
132. 大肠癌能早期发现吗?	(150)
133. 结肠癌及直肠癌是怎样确诊的?	(151)
(五)老年人内分泌代谢系统疾病与护理.....	(152)
134. 什么是糖尿病? 糖尿病分为几种类型?	(152)
135. 哪些老年人应警惕糖尿病的发生?	(154)
136. 为什么老人患糖尿病时患者不容易自己发觉? ...	(155)
137. 老年人糖尿病如何治疗?	(156)
138. 糖尿病容易出现哪些后果?	(157)
139. 糖尿病能引起失明吗?	(158)
140. 如何护理糖尿病的老人?	(159)
141. 糖尿病患者出现肢端坏疽应注意什么?	(160)
142. 糖尿病患者应如何预防肢端坏疽的发生?	(161)
143. 糖尿病病人如何做好自我保健?	(161)
144. 什么是甲状腺功能亢进?	(163)
145. 肥胖对老年人有哪些危害?	(164)
146. 怎样降低血液中的胆固醇?	(165)
147. 胆固醇的正常值适用于所有的老人吗?	(165)
148. 高脂血症与哪些因素有关?	(166)

149. 高脂血症病人的饮食应从哪些方面加以注意? ... (167)
150. 什么叫痛风? (168)
- (六)老年人泌尿、生殖系统疾病与护理 (170)
151. 老年人为什么容易发生泌尿系感染? (170)
152. 泌尿系感染的病人应注意什么? (171)
153. 如何护理慢性肾炎的老人? (172)
154. 如何护理尿毒症的老人? (173)
155. 前列腺增生症是老年人容易患的疾病吗? (175)
156. 如何治疗慢性前列腺炎? (175)
157. 哪些原因可以引起老年妇女白带增多? (176)
158. 老年妇女阴道出血与哪些疾病有关? (177)
159. 老年人为何容易发生外阴瘙痒? (178)
160. 外阴瘙痒症如何护理? (178)
161. 老年性阴道炎的知识有哪些? (179)
162. 老年性阴道炎的病人应注意什么? (181)
163. 怎样进行热坐浴? (182)
164. 怎样进行冲洗阴道? (182)
165. 老年性子宫脱垂的病人应注意什么? (183)
166. 怎样进行乳房的自我检查? (184)
167. 怎样鉴别乳房肿块? (186)
168. 老年妇女容易患哪些生殖道肿瘤? (187)
169. 如何护理好盆腔内化疗的病人? (188)
- (七)老年人眼科疾病与护理 (189)
170. 老年人青光眼的临床特点有哪些? (189)

171. 青光眼有哪些治疗方法?	(190)
172. 如何做好青光眼病人的护理?	(191)
173. 什么是老视?	(193)
174. 什么是老年性白内障?	(194)
175. 老年性白内障应注意什么?	(195)
176. 白内障手术前应做哪些准备?	(196)
177. 如何护理白内障手术后的老人?	(196)
178. 怎样滴眼药水?	(197)
179. 怎样配戴老花镜?	(198)
(八)老年耳鼻喉疾病与护理	(198)
180. 老年人耳鸣时怎么办?	(198)
181. 为什么老年人的听力会下降?	(199)
182. 怎样选择和使用助听器?	(200)
183. 老年人为什么不能忽视咽喉部黏膜的变化?	(202)
184. 引起老年性鼻出血的原因是哪些?	(202)
185. 反复出现鼻出血的老人应注意什么?	(203)
186. 鼻咽癌早期有症状吗?	(205)
187. 怎样做好喉癌病人的手术前、后护理?	(206)
(九)老年口腔、皮肤疾病与护理	(207)
188. 什么是牙周组织病?	(207)
189. 拔牙、镶牙应注意哪些问题?	(208)
190. 怎样帮助老人做好口腔的护理?	(209)
191. 怎样预防老年斑?	(211)
192. 什么是老年性皮肤病痒症?	(212)