

老年人

家庭护理手册

主编 刘纯艳



中共中央党校出版社

九九夕阳红系列丛书：

老年人 家庭护理手册

主编 刘纯艳



中共中央党校出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人家庭护理手册/刘纯艳主编. —北京: 中共中央党校出版社, 2005. 10

(“九九夕阳红”系列丛书)

ISBN 7-5035-3197-5

I. 老… II. 刘… III. ①老年人—保健—手册
②老年医学: 护理学—手册 IV. ①R161.7-62
②R473.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039014 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805816 (发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷装订

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 10.25

字数: 267 千字 印数: 1—3100 册

定价: 16.00 元

责任编辑	王 琪
封面设计	翟永莲
版式设计	尉红民
责任校对	于小红
责任印制	宋二顺

《九九夕阳红》丛书编委会

总 主 编：	吴阶平	钱信忠		
执行主编：	卢祥之	赵宝华	张新建	李援朝
顾 问：	朱丽兰	于友先	许力以	周 谊
	吴咸中	郝希山	常志海	林 泉
	杨牧之	常振国	任玉岭	
编 委：	张三杰	董芳明	李书祯	余传隆
	周凯宁	赵建新	张金钟	侯军儒
	高志平	聂振强	孙毓敏	曾成钢
	李宏图	石 湾	刘 静	高 赛
	张金元	冯建华	方 瑛	汪国新
	韩颐和	晋小虎	马明方	张登科

本册主编 刘纯艳

参编人员（按姓氏笔画排序）

王 跃	王春梅	王康凤	王席伟	史宝欣
刘素彦	孙 荣	庄淑梅	闫贵明	张 清
张 毅	金三丽	高 丽		

前 言

我国老年社会的提前到来，使得全社会都对老年这一社会群体愈加重视。我们国家 20 年走过了英国 80 年的路，欧美、日澳的老龄社会是先富后老，我国是未富先老。在发展中国家，预期寿命已从 50 年代初的 41 岁增至 1990 年的 62 岁；到 2020 年，预计将达到 70 岁。当今发展中国家约有 5.9 亿老年人，再过 25 年此数目将增加一倍，达 12 亿。WHO 发起全球“积极老龄化”，在人的整个一生中抓住机会和合理利用身体、社会和精神幸福的各种机会，以延长健康的预期寿命。

我国 60 岁以上为老年人，约 1.3 亿，占总人口的 1/10，大城市，如北京、上海，老年比例约占总人口的 13%。在现实生活中，同是花甲之人，身体却相差悬殊：有的身体健康，有的疾病缠身；有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰；有的壮心不已，有的万念俱灰。

《九九夕阳红》丛书的编撰宗旨，就在于推进积极老龄化、维护老年合法权益、普及党的老龄政策，宣传老年保障体系，促进老年生理、心理健康，陶冶老龄情操，增强老年修养。

为什么叫“九九夕阳红”丛书呢？“九九”，来源于三国时期的曹丕《九月九日与钟繇书》“岁往月来，忽复九月九日，九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”中国人将六视为阴数，九视为阳数，而九是数之极，“九九”又是阳数相重，“九九归一”，又与“久久”谐音，而





“九天”、“九霄”借喻天之高远，暗喻人之寿长；民俗重阳登高，其“高”也为“高寿”的借喻；而“夕阳红”，既是宋代诗人陆游“雨霁山争出，泥干路渐通。稍从牛屋后，却这鹤巢东。决决沙沟水，翻翻麦野风。欲归还小立，为爱夕阳红”的诗句，又是老年人晚年生活与生命质量美好的借喻和祝愿。

主持编写工作的是中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心、中国农工民主党中央文化工作委员会、国务院老龄委办公室。

参加编写工作的有国务院参事室、北京大学、中国人大、天津医科大学、天津政法学院、首都师大、天津师大等单位诸多的学者、专家，在本丛书即将出版之际，谨向这些参与的单位、个人表示崇高的敬意和感谢。

中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心

中国农工民主党中央文化工作委员会

2005年9月12日



前 言

随着经济的发展、社会的进步和人民生活水平的普遍提高,我国也进入了老龄化社会。我国是一个发展中国家,与发达国家相比,老年卫生保健事业资源投入还相对较少,不能够满足老年人对健康的需求。要使老年人老有所养、老有所乐,健康幸福,我们就要非常注重老年人的自我保健,提高其自我保健意识及健康知识水平,使其改变不良的生活方式,积极预防危险因素,保持和增进健康,减少疾病,防止因老龄与疾病带来的自理缺陷。为使老年人能安度晚年,自行解决一些常见健康问题与疾病的护理,我们编撰了这本《老年人家庭护理手册》。

这本书既不是教材,也不是专著,它是一本献给老年朋友的科普读物,具有科学性、实用性与可读性,为老年朋友的自我保健提供一良师益友。本书内容涉及老年朋友的生理、心理问题与常见疾病的护理问题。全书共分二篇六章,涉及十余种症状和八十余种疾病的护理,内容力求适合老年朋友的需求。由于时间紧迫,编写较为仓促,有不妥之处,望使用本书的老年朋友提出宝贵意见,以便今后修订完善。

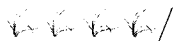
刘纯艳

2004. 12

目 录

第一篇 保 健 篇

第一章 老年人生理心理变化	(1)
一、老年人生理变化	(1)
二、老年人心理保健	(11)
第二章 症状护理	(29)
一、发热	(29)
二、便秘	(31)
三、粪便嵌塞	(34)
四、腹泻	(35)
五、排便失禁	(37)
六、肠胀气	(39)
七、尿失禁	(40)
八、尿潴留	(43)
第三章 日常生活护理	(46)
一、口腔卫生	(46)





二、鼻饲的护理·····	(49)
三、压疮护理·····	(50)
四、生命体征(体温、脉搏、呼吸、血压)测量·····	(53)

第二篇 疾病篇

第四章 内科疾病及护理·····	(59)
一、肺炎·····	(59)
二、慢性阻塞性肺部疾病·····	(61)
三、慢性肺源性心脏病·····	(64)
四、冠心病·····	(67)
五、高血压·····	(69)
六、心力衰竭·····	(72)
七、功能性胃肠病·····	(74)
八、慢性腹泻·····	(77)
九、胃食管反流病·····	(80)
十、慢性胃炎·····	(82)
十一、消化性溃疡·····	(84)
十二、肠结核·····	(86)
十三、慢性肝炎·····	(88)
十四、肝性脑病·····	(91)
十五、结核性腹膜炎·····	(94)
十六、老年人急性肾小球肾炎·····	(95)
十七、老年人急进性肾小球肾炎·····	(98)
十八、老年人慢性肾小球肾炎·····	(100)
十九、老年人肾病综合征·····	(102)



二十、老年人尿路感染·····	(106)
二十一、老年人慢性肾功能衰竭·····	(109)
二十二、老年人贫血·····	(116)
二十三、老年人慢性淋巴细胞白血病·····	(119)
二十四、老年人甲状腺功能亢进·····	(121)
二十五、骨质疏松·····	(124)
二十六、痛风·····	(131)
二十七、糖尿病·····	(135)
二十八、类风湿关节炎·····	(149)
二十九、骨性关节炎·····	(157)
三十、系统性硬化病·····	(163)
三十一、干燥综合征·····	(165)
三十二、短暂性脑缺血发作·····	(168)
三十三、脑梗死·····	(170)
三十四、脑出血·····	(173)
三十五、血管性痴呆·····	(174)
第五章 外科疾病及护理 ·····	(178)
一、疝·····	(178)
二、丹毒·····	(180)
三、烧伤·····	(181)
四、肿瘤·····	(185)
五、甲状腺肿瘤·····	(191)
六、乳腺癌·····	(193)
七、腹外疝·····	(197)
八、胃癌·····	(199)
九、肠梗阻·····	(205)





十、阑尾炎·····	(208)
十一、肝癌·····	(213)
十二、胆道感染和胆石症·····	(217)
十三、胰腺疾病·····	(223)
十四、大肠、肛管疾病·····	(227)
十五、下肢静脉曲张·····	(232)
十六、深静脉血栓形成·····	(235)
十七、食管癌·····	(237)
十八、膀胱结石·····	(241)
十九、肾癌·····	(243)
二十、膀胱癌·····	(245)
二十一、前列腺增生·····	(249)
二十二、前列腺癌·····	(254)
二十三、肋骨骨折·····	(257)
二十四、桡骨下端骨折·····	(259)
二十五、股骨颈骨折·····	(261)
二十六、颈椎病·····	(264)
二十七、肩周炎·····	(269)
二十八、腰椎间盘突出症·····	(273)
二十九、腰椎管狭窄症·····	(278)

第六章 妇科疾病及护理····· (281)

一、外阴炎·····	(281)
二、前庭大腺炎·····	(283)
三、老年性阴道炎·····	(284)
四、滴虫阴道炎·····	(286)
五、念珠菌阴道炎·····	(288)



目 录

六、慢性宫颈炎·····	(290)
七、急性盆腔炎·····	(292)
八、慢性盆腔炎·····	(296)
九、子宫脱垂·····	(298)
十、子宫颈癌·····	(300)
十一、子宫内膜癌·····	(303)
十二、卵巢肿瘤·····	(305)
十三、围绝经期综合症·····	(308)

第一篇 保健篇

第一章 老年人生理心理变化

一、老年人生理变化

随着年龄的增长，老年人无论是外观还是生理机能，都在逐渐发生变化，即组织器官的退化和生理功能的衰退，称之为生理性老化。

【感官系统变化】

感官系统指产生感觉和知觉的重要器官，包括皮肤的感觉以及视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等。这些器官的老化会给老年人的日常生活和健康带来一定的影响。

（一）皮肤

皮肤的变化往往是人老化的最早表现之一。

1. 皮肤松弛、缺乏弹性。
2. 皮肤腺体分泌减少，造成皮肤表面粗糙、干燥并缺少光泽。



3. 皮肤出现色素沉着及老年斑。

4. 皮肤血管壁增厚，管腔变窄，使血液循环受到影响，皮肤缺乏营养，再生缓慢，防御功能减退。

作为保护身体第一道防线的皮肤，担负着体温调节、排泄、吸收及保持水和电解质不被丢失的任务。上述衰老变化，使皮肤的各功能均受到影响。对外界如热、冷等一些刺激，老年人皮肤的耐受性及抵抗能力较差，寒冷季节易患感冒，炎热天气容易中暑，调节体温的能力降低。当皮肤受损伤时，其愈合能力亦有所下降。尤其长期卧床的老年人，皮肤因持续摩擦与受压更容易破损，而导致褥疮。所以要注意保护皮肤，在老年人的生活区域内（包括设施），应避免任何造成皮肤损伤的危险因素。可通过皮肤按摩，促进血液循环，增强皮肤的抵抗力。

（二）视觉

1. 外观改变。

（1）眼周围脂肪减少、肌肉弹性减弱，使眼皮皱纹增多，眼睑下垂。

（2）角膜边缘呈灰白色环状，由类脂质沉积所致，称为老人环。

2. 功能改变。

（1）调节和聚焦功能减退，不易看清近物，如书、报上的字，俗称“老花眼”；交替看远、近物时亦不能进行快速的调节。

（2）由于眼底血管硬化等原因，使视力所能看到的范围（即视野）缩小。

（3）眼睛内部结构的变化，使青光眼、白内障等老年性疾病较为多见。

为了延缓视觉老化，老年人要保持规律的生活，稳定的情



绪，避免身体疲劳与用眼过度。对已存在视力减退的老年人，要相对固定物品摆放的位置，使之易于拿取。避免直接或强光照明，少看电视，以防眼压增高，造成眼睛疾病。

（三）听觉

老年人的听神经的功能逐渐减退，辨别声音方向及声音由耳到脑传导的能力下降，听力逐渐减退，出现老年性耳聋。与老年人交谈时，要尽量避开嘈杂的环境，减慢说话速度。可教会老人每天自行做3—4次的手掌按压耳朵及手指按压、揉搓耳垂，通过加强保健来延缓听力下降。

（四）味、嗅觉

1. 味觉。由于味蕾数量的减少和功能退化，唾液分泌减少，使老年人对食物的敏感性降低，造成食而无味，食欲下降。

2. 嗅觉。嗅神经数量随年龄增加而减少或萎缩，使分辨气味的能力下降，表现为嗅觉迟钝。

在为老年人准备食品时，要注意颜色搭配，以刺激食欲，弥补味、嗅觉的不足。避免使用酒精类饮料或柠檬果汁，减少口腔黏膜干燥。经常用淡盐水或清水漱口，增加口腔水分。

（五）触觉

由于皮肤内的神经老化，老年人对触觉的敏感性逐渐减低，触及冷、热物，被按受压，对皮肤破损的感觉均缺乏敏锐的反应。因此要经常更换体位，防止单一姿势时间过长。加强安全防范措施，避免冻伤、烫伤及化学烧伤等意外的发生。

【呼吸系统变化】

呼吸系统包括鼻、咽、喉、气管、支气管、肺以及胸廓。其主要功能是与外界进行气体交换，维持正常的呼吸活动。随着年龄增加，老年人呼吸系统的生理功能不断下降。仅从通过