



家庭护理指导



家庭保健与急救

主编 姜小鹰



人民卫生出版社



家庭护理指导

家庭保健与急救

主 编 姜小鹰

副主编 李 红 张 旋

编 者 （以姓氏笔画为序）

危艳萍 李 红 李 娜

张 旋 张 瑜 张洪惠

陈丽丽 金 爽 姜小鹰

郭仙斌 谢 莉 穆 艳

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健与急救/姜小鹰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013

(家庭护理指导)

ISBN 978-7-117-17404-6

I. ①家… II. ①姜… III. ①家庭-护理-基本知识
IV. ①R473.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 150452 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

家庭护理指导

家庭保健与急救

主 编: 姜小鹰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15

字 数: 209 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17404-6/R · 17405

定 价: 29.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

本套丛书为福建省科学技术协会科普与学术交流专项基金立项课题。

随着社会生活水平的提高,人口老龄化加速发展,人们自我保健意识日益增强,越来越多的人开始注意科学、合理地安排生活。然而,过好生活并不简单,每个人都想为家人安排健康、可口的饮食,为家居生活营造温馨、舒适的环境,合理使用、维护家庭用具等。可人们常常忽略了身边的一些细节,将生活弄得一团糟。究其原因,主要是缺乏对生活基本常识的了解,是不科学的习惯将人们带入了生活的误区。

多姿多彩的生活,需要更多、更新的生活保健常识与急救技能。福建省护理学会和福建医科大学护理学院的专家学者们组织编写的这本《家庭护理指导——家庭保健与急救》从家庭生活的实际需要出发,用通俗易懂的语言、图文并茂的形式,带您走上健康之旅。它将教您如何识别日常生活中的神秘“杀手”,如何“吃”出四季来,如何构筑自己的绿色家园等涉及日常生活中的衣、食、住、行等方面的保健常识;教您如何正确识别体温、血压等生命体征的异常变化,为您讲解家庭用药的门道,提供护理居家患者所需知识与技能的专业指导;您还可通过本书,迅速获得易学易用的家庭急救常识与方法,当急症突发、遭遇意外或偶遇灾害时,能很好地帮助处在危险状况下的伤病者。

本书在编写的过程中,参考、借鉴了有关著作和科普文献资料,



在此谨向编者们的致以诚挚的谢意!

由于编者的水平所限,不妥之处在所难免,恳请广大读者谅解并惠予指正,以期日臻完善。

本书谨献给中老年人、家庭主妇、社区卫生保健人员阅读,也可供社区举办健康教育培训班的参考材料。愿这本有关家庭保健与急救的行动指南,成为您居家必备的生活教科书,也成为您无师自通的家庭百宝箱;愿您能轻松地掌握家庭生活的各方面保健技能,养成符合健康准则的生活习惯与规律,将健康进行到底!

姜小鹰

2013年11月



目 录

第一章	家庭生活与保健常识	1
第一节	家庭生活与健康	1
第二节	衣——爱美之心人皆有之	9
第三节	食——民以食为天	20
第四节	住——构筑绿色的家	31
第五节	行——生命在于运动	46
第六节	心——好心态决定一切	62
第二章	家庭护理常识与技能	85
第一节	生命体征	85
第二节	家庭用药护理	105
第三节	居家患者的基础护理	125
第三章	家庭急救常识与方法	142
第一节	家庭急救常识	142
第二节	心肺复苏	149
第三节	异物	155
第四节	中毒	163
第五节	咬伤与蜇伤	175
第六节	破伤风	183
第七节	中暑	185
第八节	溺水	188
第九节	触电	192
第十节	火灾	195
第十一节	烫伤与烧伤	198
第十二节	雷击	209
第十三节	地震	212



目 录

第十四节 出血与止血	215
第十五节 外伤与搬运	220
参考文献	229

第一章 家庭生活与保健常识



第一节 家庭生活与健康

秦女士,36岁,某公司业务主管。平时工作压力大,经常加班。近一年来总觉得身体越来越差,经常失眠、做噩梦,只要上班,就烦躁不安,有时甚至什么事也不想做,整天无精打采。为不影响工作,她不得不去看医生。就医诊断后,才知道自己长期紧张工作,精神负担过重,过度劳累而导致亚健康综合征。

健康之路

秦女士的病例告诉我们,健康与人们的工作、生活息息相关。那么您知道什么是健康吗?世界卫生组织(WHO)认为:健康不但是没有疾病和身体缺陷,而且还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。

WHO确定的衡量健康的10项标准:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应各种环境的变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
6. 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。



9. 头发光洁,无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

然而,现实生活中完全健康的人毕竟是少数,大多数人在生活中都有许多说不明、道不清的身体或精神上的不舒服的感受,这种似病非病的状态就是亚健康。WHO的全球性调查显示,完全健康的人只占人群的5%左右,患病的约占20%,多达75%的人处于亚健康状态。21世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”,而是“让人生活得更健康”。WHO也提出,要实行“预防性健康策略”,就是重点要防治亚健康状态。所以,我们要健康,不要亚健康!

神秘杀手——亚健康

亚健康是一种临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,非常容易引起心身疾病。然而,亚健康状态时,体格检查并无器质性的问题,所以主要是功能性的问题。处于亚健康状态的人,除了疲劳和不适,不会有生命危险。但如果遇到熬夜、发脾气等应激状态,很容易出现猝死,就是所谓“过劳死”。



1. 亚健康的症状

(1) 过度疲劳造成的脑力、体力透支: 由于生活工作节奏的加快、竞争日趋激烈,使人体主要器官长期处于人不敷出的超负荷状态,造成身心疲劳。表现为: 疲劳困乏,精力不足,注意力分散,记忆力减退、睡眠障碍,颈、背、腰、膝酸,性功能减退等。

(2) 人体自然衰老: 机体组织、器官不同程度的老化,表现为体力不支、精力不足、社会适应能力降低、更年期综合征、性功能减退、内分泌失调等。

(3) 心脑血管及其他慢性病的前期及恢复期和手术后康复期出



现的种种不适:如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘、抑郁惊恐、心悸、无名疼痛、水肿、脱发等。

(4) 人体生物周期中的低潮时期:表现为精力不足、情绪低落、困倦乏力、注意力不集中、反应迟钝、适应能力差等。

2. 亚健康的易发人群

(1) 精神负担过重的人。

(2) 脑力劳动繁重者。

(3) 体力劳动负担比较重的人。

(4) 人际关系紧张的人。

(5) 长期从事简单、机械化工作的人(缺少外界的沟通和刺激)。

(6) 压力大的人。

(7) 生活无规律的人。

(8) 饮食不平衡、吸烟、酗酒的人。

3. 亚健康的诱发因素 导致产生亚健康的原因非常广泛,包括社会心理因素、不良个性因素、不健康的生活方式和行为习惯、不良的饮食习惯和不合理的膳食结构,以及不良环境因素等。

(1) 社会心理因素:现代社会所要求的高效率,使人们的生活节奏加快,工作任务繁重,竞争日趋激烈。就业的压力,失业的威胁,人际关系的复杂紧张,社会生活日渐复杂化等都会给人带来越来越大的心理压力。如果不能及时调整,将会导致心理失衡,使内分泌系统和免疫系统功能失调,抵御疾病的能力明显下降,陷入恶性循环,从健康向亚健康转化,最终导致疾病。

(2) 不良个性因素:人与人之间存在着个体差异,这种个体差异不但包括个体的遗传特性、身体素质、营养状况等,还包括个性心理因素的作用。所谓个性,是先天遗传和后天获得的人们在形态结构、功能活动和心理状态方面固有的相对稳定的特征。各种社会因素作为外因经人们的心理而起作用,由于对社会心理因素的感受性和认知评价不同,因而表现为对身心健康的影响不同,亚健康的发生和程度也不同。



(3) 不健康的生活方式和行为习惯: 吸烟、饮酒、缺乏运动、睡眠不足、过度疲劳或过分安逸以及滥用药物、滥用保健品等不健康的生活方式, 都是造成亚健康的主要原因。

(4) 不良的饮食习惯和不合理的膳食结构: 现代生活条件下有很多不科学的饮食习惯, 如不吃早餐、偏食、挑食、厌食、过度节食导致的营养缺乏; 暴饮暴食; 经常喜吃高蛋白、高脂肪、高热量、低矿物质、低维生素和低膳食纤维的洋快餐食品导致的营养过剩和失调; 爱吃熏烤、油炸等食品易造成体内致癌物质和钠离子含量增加; 天然的绿色食物日趋减少, 农药、化肥、生长素的使用, 人工添加剂食品的过多食用导致的人体内有害物质的增多, 均是引起人类体质下降, 导致亚健康的原因。

(5) 不良环境因素: 社会经济生活发展的同时, 也造成了空气、水源、土壤、噪声和电磁波辐射等环境污染。城市里高楼林立, 交通拥挤, 房间封闭, 工作场所的各种物理、化学污染以及各种家居环境污染等, 都可引起人体各系统的功能紊乱, 成为亚健康的原因。

4. 亚健康自测方法

(1) 是否经常吃油炸食品、高热量食物、腌制食品;

(2) 是否经常抽烟、喝酒、熬夜、作息时间不规律;

(3) 是否经常便秘, 大便臭味、冲不净, 脸上长斑、长痘、皮肤灰黯;

(4) 是否有脑供血不足, 表现为头痛、头晕、失眠多梦、记忆力下降、反应迟钝、注意力不集中, 肢体麻、胀、痛, 步态不稳等;

(5) 是否有心慌、胸闷、胸口痛, 有时是左上肢及背部痛, 进一步会出现上楼或劳动出气困难, 严重时可能会有绞痛感等;

(6) 精神压力大、烦躁、焦虑易激怒、情绪低落、悲观, 不愿与外界接触;

(7) 免疫力差, 浑身乏力、易疲倦, 经常性感冒、口腔溃疡等;

(8) 性能力下降, 中年人过早地出现腰酸腿痛, 性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经;

(9) 25~50岁的人, 大腹便便, “将军肚”早现, 常伴随着高血脂、



脂肪肝、高血压、冠心病等;

(10)脱发、斑秃、早秃,每次洗发都有一大堆头发脱落。

我们可以对照以上“信号”进行自我检查,如表1-1-1。

表1-1-1 自我检查表

信号数	时期	健康状况
≤2	 警告期	目前尚无须担心
3~5	 预报期	已具备“过劳死”的征兆
≥6	 危险期	“疲劳综合征”

建立健康的生活习惯

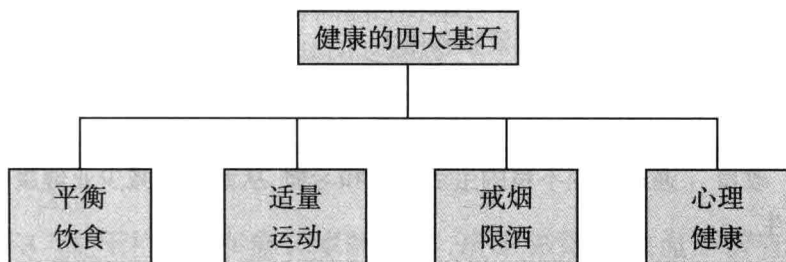


1976年,美国学者布鲁姆(Blum)提出一个决定个体或人群健康状态的公式:

$$HS = f(E) + ACHS + B + LS$$

其中HS代表“健康状态”;f是一个“函数”;E代表“环境”;ACHS代表“保健设施的易获得性”;B代表“生物学因素”;LS代表“生活习惯”。由此可知,生活习惯、环境、生物学因素、保健设施是影响健康的四大因素,其中生活习惯占主导地位。

生活习惯是指人们在日常生活中受一定社会文化、经济、宗教信仰、风俗,特别是家庭生活影响而形成的一系列生活制度、行为习惯和生活意识。而营养、锻炼、休息、心理是构成良好生活习惯的主要因素。我们该如何养成健康的生活习惯呢?





1. 平衡饮食 平衡饮食,不仅要求三餐营养合理,同时还须杜绝不吃早餐的坏习惯。饮食提倡绿色食品,这并不是指素食食品,而是指适合身体生理代谢需要的规律性健康饮食。



2. 适量运动 正所谓“生命在于运动”,适当合理的健身活动能促进血液循环、新陈代谢及生长发育,提高机体免疫功能,改善灵活性,使心肺功能得到增强,可预防和推迟退行性病变,增进健康,延缓衰老。

3. 戒烟限酒 烟是许多疾病的致病因素,吸烟能造成慢性疾病和消耗生命,吸烟是慢性自杀,是影响人类健康的天敌。酒少量饮用可以,过量就不宜,主要会损坏肝脏,因为全部的酒精都要通过肝脏解毒,易损伤肝细胞。

4. 心理健康 情绪对健康起着极其重要的作用。消极情绪可以引起人体各系统失调,导致失眠、心动过速、血压升高、食欲减退、尿急、腹泻、月经失调、乳汁减少等。为保证机体健康,就必须保持愉快的心情,高兴对待每一件事,微笑对待每一天。正确处理好人际关系,善于调控自我情绪,改善社会生活环境,有利于保持充沛的精力、敏捷的思维,提高大脑及神经系统的功能。



小贴士: 健康生活十字方针

“平心”: 平衡心理、平静心态、平稳情绪;

“减压”: 适时缓解过度紧张和压力;

“顺钟”: 顺应好生物钟,调整好休息和睡眠;

“增免”: 通过有氧代谢运动等增强自身免疫力;

“改良”: 通过改变不良的生活方式和习惯,从源头上减少亚健康状态的发生。



定期的健康体检

培养良好的生活习惯的同时,我们还需要进行定期的健康体检。健康体检是在身体健康时主动到医院或专门的体检中心对整个身体进行检查,主要目的是为了通过检查发现是否有潜在的疾病,了解人体是否存在疾病隐患或者是否处于亚健康状态,根据体检结果进而分析体检者的生活方式是否健康,应该做哪些调整,以便及时采取预防和治疗措施。



小贴士: 一般的体检流程

1. 体检预约 根据您的状况选择适合您的个人体检套餐。
2. 到前台领取指引单 如实填写姓名、性别、年龄、婚否、健康状况等资料。
3. 空腹项目检查 体重、血压、尿便常规、抽血化验、超声检查、 ^{14}C 等检测。
4. 早餐 在进行空腹项目的检查后,可享用早餐。
5. 餐后体检 餐后的项目检查有内科、外科、眼科、妇科、耳鼻喉科、口腔科、红外乳透、心电图、彩超等。
6. 体检报告 所有项目都结束后,您可回家等待通知领取体检结果报告单。
7. 其他的后续服务 为了给体检者提供更全面的服务,在检后还有专家的健康咨询和个性化的管理服务。

1. 各项检查项目初次体检时间及周期 美国梅奥医学中心的专家提供了一个定期健康体检的清单,一共涉及9个项目,这张清单会提示您什么时候应该去做什么检查。

(1) 牙齿检查: 从一岁起,每年至少做一次牙齿检查。

(2) 视力检查: 从三岁起,第一次检查视力,以后视情况每3~5年检查一次。

(3) 血压检查: 在您10岁的时候,应该做第一次血压检查,以后



至少每两年做一次。

(4) 宫颈涂片检查: 如果您是女性, 在您18岁的时候(或者性行为以后)做第一次宫颈涂片检查; 以后1~3年检查一次。在获得连续三次阴性结果后, 检查间隔时间可以延长。

(5) 胆固醇检查: 在您20岁的时候, 做第一次血胆固醇检查, 以后每五年做一次。

(6) 乳房检查: 如果您是女性, 在您40岁的时候, 做第一次由医生进行的乳房检查。

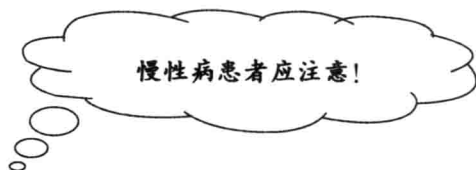
(7) 前列腺检查: 如果您是男性, 在您50岁的时候, 第一次做前列腺检查。注意有些医生希望您在40岁时就做。

(8) 乳房造影检查: 如果您是女性, 在您50岁的时候, 第一次做乳房造影检查。注意有些医生希望您在40岁就做。

(9) 直肠镜检查: 在您50岁的时候, 您做第一次直肠镜检查, 以后3~5年做一次。专家建议, 亚裔大肠癌发生率低, 但胃癌发生率高, 故此项宜改为做胃镜检查。

2. 体检时的注意事项

(1) 忌采血时间太晚: 体检化验要求早上7:30~8:30采空腹血, 最迟不宜超过9:00。太晚会因为体内生理性内分泌激素的影响, 使血糖值失真(虽仍为空腹)。所以受检者应该尽早采血, 不要轻易误时。



(2) 忌体检前贸然停药: 采血要求空腹, 但对慢性病患者服药应区别对待。如高血压患者每日清晨服降压药, 是保持血压稳定所必需的, 贸然停药或推迟服药会引起血压骤升, 发生危险。按常规服药后再测血压, 体检医生也可对目前的降压方案进行评价。所以, 高血压患者应在服完降压药后再来体检。糖尿病或其他慢性病患者, 也应在采血后及时服药, 不可因体检而干扰常规治疗。

(3) 忌随意舍弃检查项目: 体检表内设定的检查项目, 既有反映



身体健康状况的基本项目,也包括一些针对恶性疾病和常见疾病的特殊检查项目。有些检查对疾病的早期发现有特殊意义,如肛门指诊检查,对40岁以上受检者直肠肿物的发现尤为重要。有的受检者因怕麻烦或害羞,自动放弃该项检查。若受检者真有病变,自然也就失去了治疗的最佳时机,其后果不言而喻。

(4)忌忽略重要病史陈述:病史,尤其是重要疾病病史,是体检医生判定受检者健康现状的重要参考依据,据此制定干预措施,对疾病的转归有极其重要的影响。有的受检者抱定一种“考核”一下体检医生水平的心理,认为疾病只能靠查出来,不能靠说出来。殊不知这样做的结果往往是事与愿违。病史陈述要力争做到客观、准确,重要疾病不可遗漏。

(5)忌轻视体检结论:体检结论,是对受检者健康状况的概括和总结,是医生根据各科体检结果,经过综合分析对受检者开的健康处方,对纠正不良生活习惯,预防和治疗疾病有重要的指导意义。有些受检者对体检过程较为重视,却忽视了体检结论,没有仔细阅读和认真实施,使健康体检失去了意义。



小贴士: 健康行为口诀

少烟多茶,少酒多水,少盐多醋,少油多奶
少肉多菜,少糖多果,少精多粗,少食多嚼
少衣多浴,少药多练,少车多步,少停多动
少言多行,少烦多眠,少欲多施,少怒多笑

第二节 衣——爱美之心人皆有之



刘女士给儿子买了件新衣服,谁知刚穿上第二天,儿子就说浑身不舒服,身上出现很多小红点。刚开始刘女士并未在意,可过了



几天红点越来越多。于是,刘女士带着儿子去医院检查,医生诊断为湿疹,开了一些涂抹和口服的药。用药一周后,儿子身上的红点仍未减轻。当再次就诊无效后,经皮肤科专家会诊,认为可能是童装问题引发的皮肤过敏症,建议以后不要再穿那件衣服了。



会说话的皮肤

皮肤是人体最大的器官,有着特殊的生理功能。保持皮肤清洁、讲究衣着卫生,是日常生活中必不可少的内容。在皮肤的基本结构中,表皮可以抗摩擦和抗损伤(图1-2-1);真皮使皮肤既有弹性,又有韧性;皮下组织具有防止散热,储备能量和抵御外来机械性冲击的功能。因而,皮肤具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、吸收等生理功能。

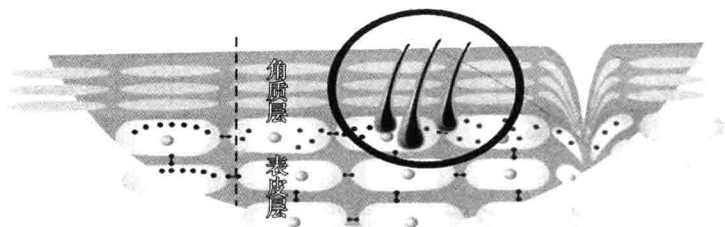


图1-2-1 皮肤的结构

1. 保护作用 ①皮肤是人体天然的大屏障;②皮肤排出的油脂和汗液是一层具有保护作用的薄膜;③角质层细胞有抗弱酸、弱碱的作用;④皮肤表面呈弱酸性不利于细菌的生长和繁殖;⑤减少紫外线对机体的损伤。

2. 感觉作用 皮肤中散布着大量神经末梢和神经小体,分别接受触、压及温度等感觉。

3. 调节体温作用 由于皮肤的调节作用,人体体温经常保持在36摄氏度(℃)左右,当外界气温升高时,皮肤血管扩张,汗腺分泌增加,使体内多余的热量散发,不至于发生中暑现象。外界气温降低时,