

<<长寿老人幸福书>>

图书基本信息

书名：<<长寿老人幸福书>>

13位ISBN编号：9787530962848

10位ISBN编号：7530962841

出版时间：2011-5

出版时间：天津教育出版社

作者：邬鸾

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<长寿老人幸福书>>

### 前言

老年人具有丰富的人生阅历、广博的生活常识，尽管已近“夕阳”，但他们仍可继续奉献社会，造福人类。

因此可以说，老年人是社会的宝贵财富。

如何使老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，已成为新世纪牵动亿人心中的一个社会热点问题。

我国已进入老龄社会，60岁以上人口已超过1.6亿。

人口的平均寿命不断延长，这是我国居民生活水平提高的重要标志，也是我国综合国力增强的具体体现。

但伴随着老年人口的不断增长，老年人的健康问题也越来越突出。

在人生的旅途中，进入老年或退休是一个大的转折，这一转折将给老人的心理状态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等带来很大变化，其中以心理变化最为突出、最为重要。

失落、孤独、气怒、悲观等不良情绪迟续将导致老年人食欲减退、睡眠不好、免疫功能下降、老年性疾患加重，尤其是老年人最常见的心脑血管疾病。

现在全社会都在关注老年人的健康问题，老年人的健康，不只是一个人的问题。

老人是一家的健康核心，老人的健康关系到一家人的幸福与安宁。

其实，老年人的健康长寿，与家庭基础护理的优劣有着很大的关系。

有一部分老年人最终夺去他们生命的并不是原发病，而是由于护理知识缺乏、护理不当所导致的并发症，可见基础护理在老年人的健康问题上占有相当重要的地位。

现在，许多子女工作较忙，所以会为父母请专业家庭护理人员，他们通常都有比较丰富的照顾老人的经验，了解老年人的身体状况，能及时对其身体上产生的不适做出应对。

无论是子女还是家庭护理员，在护理老人的时候都要注意，老年疾病的预后在很大程度上取决于护理质量的高低。

本书从提高老年人生活质量和增强身心健康出发，全面、系统、科学地介绍了家庭护理的基本常识，包括日常生活和膳食的家庭护理，老年病人的一般护理及常见疾病的家庭护理方法。

为了让这本书能够成为老年人的贴身朋友，编者特别将文章写得深入浅出，通俗易懂，尽量避免专业性很强、令人头疼的名词术语，使读者一看就明白，一学就会。

在内容编排上，编者注重科学实用，浓缩精华，不求面面俱到，但求学以致用，非常适合老年朋友及家人阅读，也可供休养院护理人员和基层医务人员参考。

## <<长寿老人幸福书>>

### 内容概要

健康老年人的标准是什么？  
老年人日常生活该如何护理？

《长寿老人幸福书(老人快乐增寿护理特典)》(作者邬鸾)是《老年人健康护理必备丛书》中的一册，书中从提高老年人生活质量和增强身心健康出发，全面、系统、科学地介绍了家庭护理的基本常识，包括日常生活和膳食的家庭护理，老年病人的一般护理及常见疾病的家庭护理方法。为了让这本《长寿老人幸福书(老人快乐增寿护理特典)》能够成为老年人的贴身朋友，编者特别将文章写得深入浅出，通俗易懂，尽量避免专业性很强、令人头疼的名词术语，使读者一看就明白，一学就会。

<<长寿老人幸福书>>

作者简介

邬鸾(笔名), 山东淄博人, 出生于1974年夏, 毕业于某大学护理学专业。

毕业后只身来到北京谋生, 先后任职于多家医院。

作者结合个人多年工作心得总结编著此书, 希望可以帮到更多的有孝心的读者, 正确赡养老人。

## <<长寿老人幸福书>>

### 书籍目录

- 第一章老年期概述
  - 第一节年龄界限的划分
  - 第二节健康老年人的标准
  - 第三节老年人各系统体能变化
  - 第四节老年人的心理变化
- 第二章老年人日常生活的家庭护理
  - 第一节饮食的护理
  - 第二节营养火调的护理
  - 第三节心理保健护理
  - 第四节生活护理要求
- 第三章老年病人的家庭护理
  - 第一节一般护理
  - 第二节体温、脉搏、呼吸、血压的测最方法
  - 第三节鼻饲饮食的家庭护理
  - 第四节睡眠障碍的护理
  - 第五节长期卧床的护理
  - 第六节药疗护理
  - 第七节老年病人的康复护理
- 第四章老年人神经系统疾病的家庭护理
  - 第一节脑血栓形成的护理
  - 第二节脑卒中(中风)历的护理
  - 第三节腔隙性脑梗死的护理
  - 第四节脑出血的护理
  - 第五节蛛网膜下腔出血的护理
  - 第六节椎基底动脉供血小足的护理
  - 第七节老年痴呆的护州
  - 第八节巾门金森病的护理
- 第五章老年人心血管疾病的家庭护理
  - 第一节高血压病的护理
  - 第二节冠心病心绞痛的护理
  - 第三节心肌梗死的护理
  - 第四节心律失常的护理
  - 第五节心跳骤停的急救护理
  - 第六节植入心脏起搏器后的护理
  - 第七节慢性心力衰竭的护理
- 第六章老年人呼吸系统疾病的家庭护理
  - 第一节慢性阻塞性肺疾病的护理
  - 第二节支气管哮喘的护理
  - 第三节支气管扩张症的护理
  - 第四节肺炎的护理
  - 第五节白发性气胸的护理
  - 第六节慢性肺源性心脏病的护理
  - 第七节呼吸衰竭的护理
  - 第八节原发性气管肺癌护理常规
  - 第九节气管切开的护理

<<长寿老人幸福书>>

- 第十节结核性胸膜炎护理常规
- 第七章老年人消化系统疾病的家庭护理
  - 第一节急性胰腺炎病人的护理
  - 第二节肠梗阻的护理
  - 第三节慢性胃炎
  - 第四节消化性溃疡的护理
  - 第五节慢性便秘的护理
  - 第六节痔疮的护理
  - 第七节老人腹泻的家庭护理
  - 第八节肝硬化病人标准护理
  - 第九节结核性腹膜炎病人标准护理计划
  - 第十节克隆病与溃疡性结肠炎病人标准护理计划
  - 第十一节大肠癌病人标准护理计划
  - 第十二节胃癌病人标准护理计划
  - 第十三节消化性溃疡病人标准护理计划
  - 第十四节急性胃炎病人标准护理计划
  - 第十五节食管癌病人标准护理计划
- 第八章老年人代谢与内分泌疾病的家庭护理
  - 第一节糖尿病的护理
  - 第二节痛风的护理
  - 第三节肥胖病的护理
- 第九章老年人泌尿系统疾病的家庭护理
  - 第一节慢性肾功能衰竭的护理
  - 第二节肾移植护理
  - 第三节肾结石的护理
  - 第四节尿失禁的护理
  - 第五节尿潴留的护理
  - 第六节泌尿外科术后的家庭护理
- 第十章老年人血液病的家庭护理
  - 第一节贫血的护理
  - 第二节出血护理
  - 第三节感染的护理
  - 第四节发热的护理
- 第十一章老年人感染性疾病的家庭护理
  - 第一节流行性感冒的护理
  - 第二节肺结核的护理
  - 第三节病毒性肝炎的护理
  - 第四节慢性痢疾患者的护理
- 第十二章老年人骨与关节疾病的家庭护理
  - 第一节骨折的护理
  - 第二节腰椎间盘突出症的护理
  - 第三节骨牵引术病人的护理
  - 第四节人工髋关节置换术护理
  - 第五节颈椎病的护理
  - 第六节肩关节炎的护理
  - 第七节骨质疏松症的护理
- 第十三章老年人患癌后的家庭护理

<<长寿老人幸福书>>

第一节化疗后的护理

第二节放疗护理

第三节癌疼痛的护理

第四节癌症病人的饮食及护理

第五节患肺癌后的护理

第六节直肠癌术后人工肛门的护理

第七节患卵巢癌后的护理

第八节胃癌患者术后的饮食调理

第十四章老年人妇科疾病的家庭护理

第一节外阴瘙痒症

第二节老年性阴道炎

第三节子宫脱垂

第四节盆腔炎的家庭护理

第五节老年妇科手术前后护理

第十五章老年人皮肤疾病的家庭护理

第一节皮肤瘙痒症的护理

第二节带状疱疹护理

第三节老年疣的防治及护理

第四节老年斑的防治与护理

第五节牛皮癣的护理

第十六章老年人眼、耳、鼻、咽喉疾病的家庭护理

第一节老年人眼疾病的护理

第二节耳部疾病的护理

第三节鼻部疾病的护理

第四节慢性咽炎的护理

## &lt;&lt;长寿老人幸福书&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 老年人由于呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩, 肺泡弹性下降, 气管及支气管弹性下降, 常易发生肺泡经常性扩大而出现肺气肿, 使肺活量及肺通气量明显下降, 肺泡数量减少, 有效气体交换面积减少, 静脉血在肺部氧气更新和二氧化碳排出效率下降。

2. 血流速度减慢, 毛细血管数量减少, 组织细胞功能减退及膜通透性的改变, 使细胞呼吸作用下降, 对氧的利用率下降。

五、其他方面的改变 1. 皮肤及毛发的变化。

因皮下血管发生营养不良性改变, 毛发髓质和角质退化可发生毛发变细及脱发; 黑色素合成障碍可出现毛发及胡须变白; 皮肤弹性减退, 皮下脂肪量减少, 细胞内水分减少, 导致皮肤松弛并出现皱纹。

2. 骨骼的变化。

伴随年龄增加, 骨骼中无机盐含量增加, 而钙含量减少; 骨骼的弹性和韧性降低, 脆性增加。故老年人易出现骨质疏松症, 极易发生骨折。

3. 泌尿系统的变化。

肾脏萎缩变小, 肾血流量减少, 肾小球滤过率及肾小管重吸收能力下降, 导致肾功能减退; 加上膀胱逼尿肌萎缩, 括约肌松弛, 老年人常有多尿现象。

4. 生殖系统的变化。

性激素的分泌自40岁以后逐渐降低, 性功能减退。

老年男性前列腺多有增生性改变, 前列腺肥大可致排尿困难。

女性45~55岁会出现绝经, 卵巢停止排卵。

5. 内分泌机能下降, 机体代谢活动减弱, 生物转化过程减慢, 解毒能力下降。

机体免疫功能减退, 易患感染性疾病。

6. 五官变化。

晶状体弹力下降, 睫状肌调节能力减退, 多出现老花眼, 近距离视物模糊。

同时听力下降, 嗅觉、味觉功能减退。

7. 分解代谢大于合成代谢, 若不注意营养及合理安排膳食, 极易发生代谢负平衡。

8. 性格及精神变化。

老年人行动举止逐渐缓慢, 反应迟缓, 适应能力较差, 言语重复, 性情改变, 或烦躁易怒, 或孤僻寡言。

如遇丧偶或家庭不和, 更会对情绪产生不良影响。

故对老年人应给予周到的生活照顾和精神安慰, 使之安度晚年, 健康长寿。

人伴随年龄的增长, 脏腑器官、组织细胞发生老化, 其功能也逐渐衰退, 而且表现出特有的生理变化。

老年人伴随年龄增长引起生理性的衰老, 社会、生活环境的改变及躯体疾病的影响, 常会导致一些特有的心理变化。

老年人的特征性心理变化, 主要表现在感觉、知觉、记忆、抽象思维的改变及情感、性格、人格变化等生理性变化, 以及老年精神障碍的病理性改变等。

一、衰老引起的心理变化 老年人伴随着年龄增长, 大脑逐渐萎缩, 脑细胞数量减少, 因此, 老年人的记忆力、抽象思维能力均有不同程度的下降。

老年人的记忆障碍称良性老年性记忆障碍, 主要是指再现过程的障碍, 即不能自如地从以前的记忆中提取信息。

如记不起某个熟人的姓名、平日常用的电话号码, 记不起某些字的写法等, 但经过提示后, 一般就能回忆起来。

老年人常常好忘事, 记性差, 精力、脑力不足。

老年人记忆力减退的另一个特点为远事记忆力相对保持较好而近事记忆力下降, 常常表现为忘了刚决定要做的事情, 如刚刚放置的物品却又找不到等。

老年人的记忆力减退因不同的记忆活动而存在差异, 且其减退的个体差异也较大, 但经过, 锻炼即可

## &lt;&lt;长寿老人幸福书&gt;&gt;

得到改善。

老年人伴随年龄的增长，逻辑推理和抽象思维能力也有不同程度的下降。

老年人的逻辑推理和抽象思维能力的减退与衰老和大脑功能的衰退有关。

老年人的心理变化特征还表现在性格和情绪的改变上，伴随年龄增长，性格和情绪的改变日趋明显，主要表现在以下几个方面：1. 小心、谨慎。

小心、谨慎是老年人心理变化的特征之一，人到老年，做每一件事，都会注意避免错误，为追求准确性使速度明显放慢。

同时，在做事和处理问题时，一般小心谨慎，不愿冒险。

2. 不满和固执。

人到老年，常常变得自以为是，十分固执，因墨守成规而对许多事情看不顺眼，显得不满而难以控制情绪，常常大发脾气。

老年人由于坚持长期习惯形成的行为方式，而显得刻板、固执、偏执，很难根据实际情况和新情况而加以改变，而且不愿承认自己的不足。

因此，常常不能适应不熟悉的新的环境及学习新的知识。

3. 自私、多疑。

老年人由于视力、听力及记忆功能减退，常常变得十分自私、多疑、好猜忌，对周围的人不信任，总觉得周围的人及自己的家人在议论、算计自己。

有时可有病理性的疑病症，对自己的健康状况及身体某一部分过分关注，总是怀疑自己得了某种严重的身心疾病，紧张焦虑，四处求医，采用一般性的说服解释和客观检查也不能消除老年患者的固有成见。

在自私、多疑的基础上，容易产生偏见，常常不顾事实，不能听从别人的劝说、解释。

4. 消极、悲观。

进入老年期后，由于各脏器组织及功能的减退，视力、听力，记忆力减退，运动能力减退，思维反应减慢等多种原因，老年人常感到自己已经衰老，身体状况及各种能力明显减退，容易产生消极悲观情绪，从而变得沉闷、少言、少动、忧郁，严重者形成病理性老年性抑郁症。

5. 自卑、自责。

进入老年期后常常回忆自己的过去，当发现一系列目标尚未达到或计划未能实现时，常常归罪于自己的能力不足。

况且对年老后视力、听力、记忆思考能力、运动能力的减退，已无能为力或无可奈何来改变这种现状，从而自怨自责，显出沮丧和心灰意冷的心情，形成自卑、自责的心理特点。

6. 情绪时常波动。

老年人由于个人遭遇、精神压力的影响以及智力和活动能力的减退，情绪波动明显，常常不能调控自己的情绪。

有时急躁易怒，有时焦虑不安，有时悲观忧郁，或兴奋，或低沉。

情绪的波动常常影响或加重老年人的身心疾病。

7. 死亡恐惧。

死是老年人不可避免要考虑和面对的问题，尤其是在配偶、朋友、同事去世后，老年人经常会联想到死亡的问题，有时可产生明显的恐惧心理。

二、环境因素引起的心理变化 1. 工作环境引起的心理变化 伴随年龄的增长，老年人出现生理功能减退，记忆力减退，思考能力、工作效率降低，工作压力增大，甚至有力不从心之感。

不能适应新的工作环境，因此容易产生心理障碍。

另外，现代生活常使老年人，尤其是城市老年人独处独居，与邻居，亲友交往减少，产生孤独、悲忧情绪，从而加速衰老或导致精神障碍的发生。

<<长寿老人幸福书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>