

4. 如何照顧病人

一、一般照顧

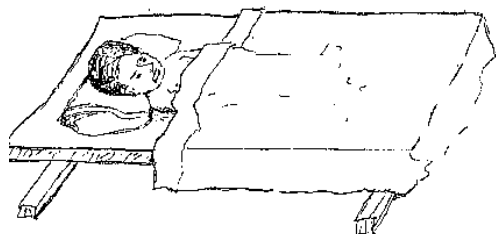
生病會使身體衰弱，爲了儘快痊癒並恢復原來的體力就需要特別的照顧。

病人得到的照顧常常是治療疾病中
最重要的一部份

疾病通常都不需要藥物，但是好的照顧絕不可少，下列是幾個基本的護理概念：

1. 病人的舒適

生病的人應該有一個安靜、舒適、空氣和陽光都充足的地方。不要太熱也不可太冷，如果氣溫很低或病人會發抖，就替他蓋棉被。但是如果天氣很熱，或者病人發燒，則什麼都不要蓋（10章75頁）。



2. 液體

幾乎所有的病，特別是發燒及腹瀉的時候，都應該給病人喝大量的水（液體）如茶、開水、果汁、清湯。



3. 身體的清潔

保持病人身體的清潔很重要，應該每天洗澡。如果實在病的無法起床，就在床上用海棉或毛巾沾溫水擦拭身體。衣服、床單、棉被也應保持清潔，小心不要把食物殘渣留在上面。



4. 營養的食物

生病的人如果有胃口，就要盡量讓他多吃。大部份的病並不需要對飲食做特別的限制。

生病的人必需喝很多的液體，並且盡量吃營養的食物，如：牛奶、雞肉、乳酪、蛋、肉、豆類、綠色蔬菜及水果，若可以吃，一天可進行多次進食。

如果病人很虛弱，可以把食物熬成粥或湯讓他吃、喝。

吃含有熱量的食物也很重要—例如米粥、麥粥、燕麥粥、馬鈴薯及樹薯等。在這些粥裡加些糖及植物油更能增加熱量。如果病人吃得不多，鼓勵他多喝加了糖的飲料。

以下疾病需要特別飲食：

- 貧血（11 章 124 頁）
- 胃潰瘍及胃痛（11 章 128 頁）
- 闌尾炎、腸阻塞、急性腹痛（有這些情形時，絕對不能吃任何食物）
- 糖尿病（10 章 93 頁）
- 心臟問題（22 章 325 頁）
- 膽囊問題（22 章 329 頁）
- 高血壓（11 章 125 頁）



二、嚴重病人的特別護理

1. 液體

照顧嚴重病人最重要的事，就是喝足夠的液體，如果病人一次只能喝一點點，也不必勉強，但喝的次數要增加。如果只能勉強吞嚥，那就每 5 到 10 分鐘給他喝一小口。

測量病人每日喝水的量。成人每日至少應喝 2000 c.c.，並且解小便三到四次（每次至少 60 c.c.）。如果這個病人喝得不夠或解小便的次數不夠，或是開始出現脫水（13 章 151 頁）的現象時，更鼓勵他喝更多的水。通常病人應喝些含營養成分的水，且加一點鹽。如果還是喝不下。就給他喝能夠補充水份的飲料（13 章 152 頁）。如果這類飲料也不能喝，而且脫水徵候越來越嚴重，就應該幫他注射點滴，但只要病人還能少量喝水時，就應盡量少打點滴。



2. 食物

如果病人病到不能進食固體食物，就給他喝湯、牛奶、果汁、肉湯及其他有營養的液體（11章107頁）。玉米、麥、或米熬成粥是很好的食物，可是應同時加入一些能建構身體蛋白質的食物，蛋、豆，碎肉，魚及雞肉熬成的湯是很好的選擇，如果病人一次只能吃一點，就應該讓他多吃幾餐。

3. 清潔

對重病病人來說，個人清潔是很重要的。天天用溫水幫病人擦澡，天天更換睡衣或衣服一髒就立刻換洗，有傳染性疾病的糞便與血污染的衣服、被單與毛巾應小心處理。可用熱肥皂水或含氯漂白水清洗，有殺死病毒與細菌的功效。

4. 床上擦澡及翻身

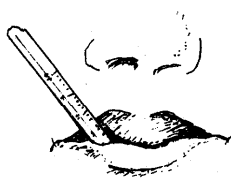
如果病人虛弱到無法自己翻身，要協助病人改變臥姿，一日多次來預防褥瘡（16章214頁）。長期臥床的孩子也應常抱在媽媽懷裡。

常常更換病人的臥姿也可以預防得肺炎---肺炎是長期臥床的病人常患的一種危險合併症。如果病人發燒、開始咳嗽、呼吸淺而急促，就要考慮得肺炎的可能（13章171頁）。

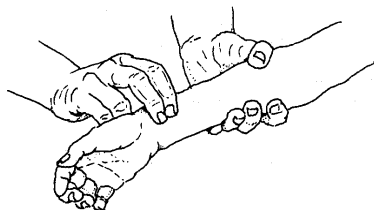
5. 注意觀察變化

注意觀察病人的情況，才知道病情是否改善或惡化了。記錄病人的「生命徵候」，每天四次，記錄如下：

體溫(幾度)



脈搏(一分鐘幾次)



呼吸(一分鐘幾次)



「生命徵候」的記錄還包括：液體攝取量，大小便次數、數量等，這些資料可以留供保健員或給醫生參考。

特別要注意一些**危險的徵候**。下面我們會列出**這些危險的徵候**，如果病人有其中任何一種徵候，**要立即尋求醫療協助！**

三、危險疾病的徵候



如果病人有下列一種或一種以上的徵候，他的病情可能已嚴重到需要醫療協助，而不能留在家裡處理了，他可能已有生命危險，**應該儘快送醫（在未送醫前可先依照指示先做初步處理，並盡快送醫）：**

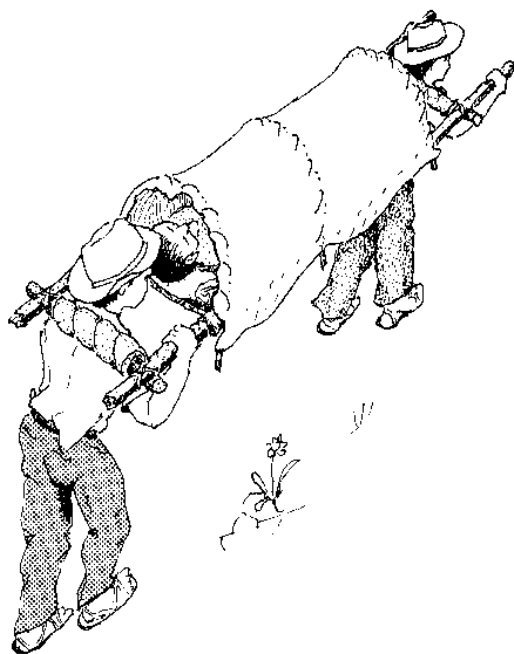
1. 身體的任何部位大出血（10 章 82 頁、19 章 264 頁、19 章 281 頁）。
2. 咳血（14 章 179 頁）。
3. 嘴唇及指甲突然發紫（3 章 30 頁）。
4. 呼吸非常困難，休息後也未見改善（13 章 167 頁、22 章 325 頁）。
5. 病人叫不醒（昏迷，10 章 78 頁）。
6. 病人虛弱到一站起來就暈倒（22 章 325 頁）。
7. 一天或一天以上不能解小便（18 章 234 頁）。
8. 一天或一天以上不能喝任何液體（13 章 151 頁）。
9. 嚴重腹瀉及嘔吐情形超過一天以上。小嬰兒的嚴重腹瀉及嘔吐超過數小時（13 章 151 頁）。
10. 像瀝青的大便、嘔血或嘔出大便（11 章 128 頁）。
11. 病人並沒有腹瀉，也不想排便，但是胃部有持續性的刺烈疼痛，並且嘔吐（10 章 93 頁）。
12. 任何強烈持續性的疼痛超過三天（3 章 29-38 頁）。
13. 脖子僵硬、背駝起來，但是下顎不一定僵硬（14 章 182、185 頁）。
14. 痙攣一次以上，有些人同時有發燒及嚴重的疾病（10 章 76 頁、14 章 185 頁）。
15. 高燒（39°C 以上）不退或超過四、五天以上（10 章 75 頁）。
16. 體重長期減輕（2 章 20 頁、附錄 400 頁）。
17. 小便帶血（12 章 146 頁、18 章 234 頁）。
18. 久治未癒的瘡口（12 章 146 頁、15 章 196 頁、15 章 211、212 頁）。
19. 身上長瘤，並且越來越大（15 章 196 頁、19 章 280 頁）。
20. 懷孕及生產時的問題：
 - 懷孕期間任何的出血（19 章 249、281 頁）。
 - 過去的幾個月中，視力減弱、臉浮腫（19 章 249 頁）。
 - 羊水破後產程延長太久（19 章 267 頁）。
 - 大出血（19 章 264 頁）。

四、何時及如何尋求醫療協助？

一有前面提到的危險徵候，就立即求助，不要延誤到病情惡化以致來不及送醫。

如果就醫搬動的過程可能使病人的情況更惡化時，想辦法請醫生或保健員來看他。但是如果是緊急的情況，例如可能需要開刀或密切觀察時(如闌尾炎)就不能再等，應立刻把病人送往健康中心或醫院。

如需用擔架移動病人，要注意病人的舒適及安全，不要讓病人摔下來。如果病人有骨折，搬動前要先用夾板固定好(10章99頁)。如果陽光太強，在擔架上搭塊布遮陽，但要能通風。



五、要告訴醫生或保健員什麼事？

為使醫生或保健員能對症下藥，應盡可能讓醫生親自診視病人，如果病人不能搬動，就要請醫生來看他，如果醫生也不能來，則差一位負責且充分了解病情的人去告訴醫生，**絕對不要差派小孩或無法清楚表達的人。**

找醫生之前，先仔細檢查病人並記錄病情的各種細節及病人的一般情形(第3章)。

下頁是一個「病人記錄」的表格，詳細按表的內容(或影印、列印數份隨時備用)，記下你所觀察到的一切細節。

當你派人去尋求醫療協助時，
記得把完成的記錄一起帶去。

六、病人記錄

請醫生出診時同時送去

病人姓名：_____ 年齡：_____

男__女__ 現在在何處：_____

目前最主要的問題或不適：_____

何時開始：_____

如何開始：_____

病人以前有沒有相同的情形？_____ 何時？_____

有無發燒？_____ 幾度？_____ 何時及持續多久？_____

是否會疼痛？_____ 那裡痛？_____ 怎麼痛？_____

下面的部位有那些是不正常的，如何不正常？

皮膚：_____ 耳朵：_____

眼睛：_____ 口腔喉嚨：_____

生殖器：_____

小便：量多或少？_____ 顏色？_____ 小便有困難嗎？_____

描述困難狀況：_____ 一天幾次？_____ 晚上幾次？_____

大便：顏色：_____ 有血或黏液？_____ 腹瀉？_____

一天幾次？_____ 大便時腹痛？有無蟲？_____ 那一種？_____

脫水嗎？_____ 輕度或嚴重？_____

呼吸：每分鐘幾次？_____ 深、淺或正常？_____

呼吸困難（描述）：_____ 咳嗽（描述）：_____

哮鳴？_____ 咳出黏液或血？_____

病人有無任何列在前面的危險徵候？

那一種？（詳細說明）_____

其他徵候：_____

病人有服藥嗎？_____ 什麼藥？_____

病人曾經引起疹子或其他會癢等過敏反應的藥？_____

使用什麼藥？_____

目前病人的情況：

不太嚴重：_____ 嚴重：_____ 非常嚴重：_____

（在這份記錄的背面，還可以寫下任何你認為重要的事。）