



# 居家养老日常排泄护理

正常排泄是维持健康生命的必要条件。老年人随着年龄的增长,机体调节功能逐渐减弱,自理能力下降,或者因疾病导致排泄功能出现异常,发生尿急、尿频甚至尿便失禁等现象,有的老年人还会出现尿潴留、腹泻、便秘等。排泄异常给老年人的身心健康、生活质量造成极大的影响,照护者应体谅老年人,尽力给予帮助。

## 一、对于排泄正常老人的照料

### 1. 正常排便的照料

安排规律的排便时间。良好的排便习惯建立在稳定的生活规律上,老年人应养成早睡早起、三餐固定的生活习惯。对于老年人来说,最适宜的排便时间是每日早餐后,餐后是胃肠活动最活跃、对刺激最敏感的时间,长此以往就能逐渐养成定时的排便习惯。

安置合适的排便环境。要为老年人创造独立、隐蔽、宽松的排便环境。能够行走或坐轮椅的老人,应尽量搀扶老人如厕排便;对于自理困难,需要在床上排便的老人,在照顾过程中做到细心、周到,最好用拉帘加以遮挡。老人便后要及时清理环境。同时注意为老人盖好衣被,开窗通风,保证居室环境清洁、空气清新无异味。

取舒适的排便姿势。一般来说,蹲便最佳,但对于有高血压、心脏病的老人,要避免蹲位排便,以防发生意外。对因病或体弱不能下床排便的老人,如果病情许可,可以将床头抬高30~50°角,扶助老人取半坐卧位后在床上进行卧位排便。

### 2. 正常排尿的照料

保证充足的液体摄入。老年人每日摄入水分为1500毫升,当出现发热、大量出汗、呕吐、腹泻等情况,需要增加液体摄入量。

保证一定的活动量。可增加腹部和会阴肌肉的张力,有助于排尿。如果老人活动受限,则应做局部肌肉的锻炼,指导老人有



节律地做会阴部肌肉的收缩与放松运动,以增加会阴肌张力。

维持正常的排尿姿势。正常的排尿姿势,可以利用重力作用及腹内压促进排尿。

提供隐蔽的排尿环境。隐蔽性有利于老人自我放松,尤其在处于疾病或其他压力所造成的焦虑状态时,为老人创造隐蔽的排尿环境非常重要。

## 二、对于排泄异常老人的照料

### 1. 腹泻老人的照料

严重腹泻可造成人体大量胃液丢失而发生水分、电解质及酸碱平衡的紊乱。照料腹泻老人,要做到如下几点:

① 全面观察其粪便的性质、颜色、次数,留取标本;② 让其多休息;③ 多饮水;④ 饮食调养:无油少渣;⑤ 遵医嘱服药;⑥ 保暖;⑦ 局部清洁干燥。

### 2. 便秘老人的照料

便秘是指粪便在肠道内停滞过久,水分被过量吸收导致粪便干燥、坚硬和排便不畅。照料便秘老人应做到如下几点:

① 养成良好的排便习惯;② 排便时注意力集中;③ 增加膳食纤维量,适当摄入粗粮;④ 食用新鲜蔬果并多饮水;⑤ 生活规律;⑥ 适当运动;⑦ 视情况采取治疗。

### 3. 尿潴留老人的照料

尿潴留是指尿液存留在膀胱内不能排出的病况,老人表现为下腹部胀满、疼痛,不能排出尿,用手触摸下腹部膨隆,有囊样包块。

① 按摩、热敷下腹部,以解除肌肉紧张,促进排尿;② 利用条件反射,如让老人听流水声或用温水洗会阴等,诱导排尿;③ 积极配合医生各项操作:导尿法、留置导尿等。

### 4. 尿失禁老人的照料

随着机体衰退,排尿器官的功能逐渐减弱,膀胱、尿道括约肌的收缩力降低,大脑皮层对排尿的控制能力衰退,部分老年人因瘫痪、脑部疾患等导致意识障碍,发生尿失禁。

① 及时为老人更换尿垫和衣裤,并用温水洗净会阴和臀部后擦干;② 选择合适的尿垫,应选用吸湿性强、通气性良好、柔软的棉织品;③ 协助老人养成定时排尿的习惯,无论有尿意与否,每隔2小时都要尝试排尿一次,排尿后用手按压下腹部,以排空残余尿。坚持一段时间后,再逐渐延长排尿间隔时间,使老人恢复至正常状态。

湖南葆真堂养老服务中心  
护理部主任  
高级养老护理员 张洁

## 做个“老顽童”

老同学聚会,大家席间相互端详,发现不知不觉中,岁月都染白了鬓角。退休后有的人活得疲惫,暮气沉沉,有的人却活得轻松,老得潇洒。老班长算是一个老顽童了,他乐观开朗,在席间他分享了一段话:“人生首先要是望远镜,再就是显微镜,接下来是放大镜,最后是哈哈镜,笑看生活!”

是啊,少年时,需要望远镜,看远方,看未来;年轻时,我们刚踏入社会,需要显微镜,所需所求都要审慎;人到中年,要装一副放大镜,历经风雨,心里要透彻;而人生进入晚年,所有过往已放下,就要心怀童心,笑看生活,做生活中的哈哈镜。

很多人喜欢金庸笔下的周伯通,他不但武艺高超,更是童心未泯,是一个不折不扣的老顽童。他天性纯真,逍遥自在,尤其是海上骑鲸的场景,已成为金庸作品里最浪漫的画面。有的人会说周伯通不懂人情世故,殊不知他却活出真我,嬉笑之间,有着参悟天地的能力。

做个老顽童,其实是一种生活态度,要乐观豁达,胸襟开阔,不计物欲。哪怕是粗茶淡饭,只要心情好,平淡的日子也是幸福。

做个老顽童,要对生活充满信心,乐以忘忧。南宋诗人陆游享年85岁,老年时他曾写道“老翁终日饱还嬉,常拾儿童竹马骑。”对于一个耄耋老人来说,这份纯真童趣弥足珍贵。

天津 陈虹

## ■祖孙乐

### 都追我好了

那天上午,我跟老伴回忆起当年恋爱时,都说是对方追的自己,互不相让,争得非常激烈。3岁的小孙子看着我们,说:“奶奶,爷爷,你们都别争了,我在前面跑,你们都追我好了!”

山东 原健

## “脑重”减轻易健忘 常听音乐养心益智

现代医学研究证明:人在20~35岁时,脑结构已经发展到完善的程度。在50岁前,脑重的减轻是个逐渐缓慢的过程;而50岁以后,这种变化迅速加快。脑重的减轻,主要是脑内间隙增加,脑细胞树突减少缩小,形成脑萎缩,而这正与思维和记忆有关。因此,随着年龄增长,人的记忆力会慢慢减弱,且易于健忘。为了延缓这一现象,不妨常听听音乐。

音乐对大脑有“特异功能”。

科学研究表明:音乐可使人的周身血脉调和,增加有益于大脑思维的化学介质分泌,合理分布脑血流量,使大脑有更充足的氧气供应,头脑清醒,记忆清晰,思维更敏捷。祖国医学认为:音乐对神志具有启迪作用,施以音乐,即能“神则著文”、耳聪目明、延缓脑衰,故提倡音乐益智的养生方法。“金元四大家”之一李东垣也阐述:音乐使人心神安定、似有服用“益气聪明汤”的效果。对于中年人,因

易于健忘,不妨选听旋律优美的乐曲,以听曲回忆。瑞典医学家研究发现:“对老年人播放优美的音乐,不仅能推迟大脑衰老,而且还能恢复其记忆力”。

音乐养心宁神,要求听者选择优雅、清静的环境,在赏乐过程中做到全身放松、集神凝志,排除焦虑、紧张等杂念干扰,平心静气、无思无虑与音乐相交融。选取乐曲时,宜听年轻时熟悉或喜欢的歌曲。

云南 副主任医师 陈日晔

晒作品

破情暑

清风破暑(篆刻)

广西 陆明华