



# 第一章 绪 论

## 学习要点

### 一、老化与人口老龄化

#### 1. 人的寿命

(1) 平均期望寿命:通过回顾性死因统计计算出的一定年龄组的人群能生存的平均年数。2011年,世界人口的平均寿命为70岁,我国居民的平均寿命为74岁。

(2) 最高寿命:在没有外因干扰的条件下,从遗传学角度预测人类可能生存的最高年龄。按性成熟期(14~15岁)的8~10倍、生长期(20~25年)的5~7倍等方法计算,人的最高寿命应该是110~175岁。

(3) 健康期望寿命:个人在良好状态下的平均生存年数,健康期望寿命的终点是日常生活自理能力的丧失。

#### 2. 老年人的年龄划分

世界卫生组织(WHO)对老年人的年龄划分有两个标准:在发达国家将65岁以上的人群定义为老年人,而在发展中国家(特别是亚太地区)则将60岁以上的人群称为老年人。

#### 3. 老化

老化是生命现象的自然规律,是生物体在生命的后期阶段在生理和心理方面出现的一系列慢性、进行性、退化性改变,导致机体对内外环境的适应能力逐渐下降的过程。

#### 4. 老化的特征

老化的特征有累积性、普遍性、渐进性、内生性(遗传)和危害性。

#### 5. 老化理论

(1) 生物学理论:包括遗传学说、突变学说、自体免疫学说、端粒学说、细胞损耗理论、分子串联理论、自由基学说等。

(2) 心理学理论:包括人格发展理论和自我效能理论。

(3) 社会学理论:主要研究、解释社会互动、社会期待、社会制度与社会价值对老化过程适应的影响。

### 6. 人口老龄化

人口老龄化简称人口老化,是指社会人口年龄结构中一定年龄(60岁或65岁以上)的人口占总人口比例(老年人口系数)较高的一种发展趋势。

### 7. 衡量人口老龄化的主要指标

衡量人口老龄化的主要指标是老年人口系数,老年人口系数=(老年人口数/总人口数) $\times 100\%$ 。

### 8. 老龄化社会划分标准

WHO对老龄化社会给出的划分标准为:发达国家65岁以上人口占总人口7%以上,定义为老龄化社会;发展中国家60岁以上人口占总人口10%以上,定义为老龄化社会。

### 9. 人口老龄化的现状与趋势

(1) 世界人口老龄化的现状与趋势:人口老龄化是世界人口发展的普遍趋势。2000年,全球总人口约为60亿,老年人口已达到6亿,约占总人口的10%,说明部分国家或地区已经步入老龄化社会。预测到2025年,全球所有国家或地区将进入老龄化社会。世界人口老龄化呈现出人口老龄化的速度加快、发展中国家老年人口增长快、人口平均寿命不断延长、高龄老年人口增长速度最快、女性老年人占多数的趋势。

(2) 中国人口老龄化的现状与趋势:中国人口老龄化将伴随21世纪始终,其中2030年至2050年是最严峻的时期。中国将面临人口老龄化和人口总数过多的双重压力。中国人口老龄化呈现出来势猛、进程快、数量大,老年人口增长快,老年人口主要分布在农村,“未富先老”特征显著,老龄化与家庭小型化、空巢化相伴随的趋势。

### 10. 人口老龄化对护理服务的需求

人口老龄化对护理服务的需求表现为:高龄、疾病、极度衰弱并伴有多个健康问题将会导致医疗卫生资源和社会保障体系的紧张,长期照护和过渡性护理需求增加,保护老年人免受虐待的需求增加。

## 二、老年护理

### 1. 老年护理学的概念

老年护理学是以老年人为中心,从其健康需要出发,研究、诊断和处理老年人对自身存在的与潜在的健康问题的反应的学科。

### 2. 老年护理的目标

老年护理的总目标是实现“健康老龄化”,即通过有效的护理活动帮助老年人保持身心及社会功能的完好状态,将疾病或自理缺陷推迟到生命的最后阶段,使其有尊严地走完人生旅程。

### 3. 老年护理的原则

护理工作者在老年护理实践中应遵循满足需要、个体化护理、早期预防、开展长期护理、

整体护理、老年护理需要兼顾家庭和社会的原则。

#### 4. 老年护理的道德准则

护理工作者在老年护理实践中应具备尊老爱老、扶病解困,热忱服务、一视同仁,高度负责、技术求精的道德准则。广大护理工作者应倾心于此,尽力于此。

#### 5. 老年护理的执业标准

我国无老年护理执业标准,主要参照美国 1987 年修订的《老年护理执业标准》。

#### 6. 养老新理念

国际老龄联合会提出 21 世纪全球养老新理念:从满足物质需求向满足精神需求发展,从经验养生向科学养生发展,由追求生活质量向追求生命质量转化,由安身立命之本向情感心理依托转变。

(程东阳)

## 实训项目

### 实训项目一 着装式老年行动模拟训练之高龄体验

#### 情境导入

某职业院校在新学期开设了一门新的课程——老年护理。该校护理专业的张红从小与父母一起生活,居住地离祖父母、外祖父母都很远,平时也很少与老年人接触,因此苦恼如何才能学好这门课程,并通过临床实践为老年人服务。

**思考:**老年护理的教师应该如何让学生快速地适应老年护理的学习?如何能让学生亲身体会衰老给他们的生活和健康带来的影响呢?

#### 一、实训目的

(1) 通过穿戴高龄体验装置,感受老年人肌肉、骨骼、关节衰老导致的自理能力下降,生活行动不便。

(2) 通过佩戴高龄体验眼镜、耳塞(或耳罩),感受视觉、听觉的老化引起的交流障碍。

(3) 帮助学生在轻松愉快的学习氛围中接受新知识,达到在情境中获得知识、培养能力的目的。

(4) 通过角色体验,激发学生的学习积极性,培养学生包容、体谅、关爱、尊重老年人的意识。

#### 二、实训步骤

##### 1. 实训准备

##### 1) 学生准备

学生应具备端正的学习认知态度、积极参与的热情和团结协作的精神。

2) 用物准备

(1) 高龄体验用物: 高龄模拟服(图 1-1)、耳塞及耳罩、特制眼镜、助行器、负荷袋、手提袋、上下肢关节限制装置、手套、老年假发。



图 1-1 高龄模拟服

(2) 其他用物: 鞋(带鞋带的)、外衣(带扣子的)、毛巾、帽子、笤帚、簸箕、墩布、轮椅、坡路、楼梯、床、床单、被子、床旁桌、水壶、水杯。

3) 环境准备

选好实训场地, 如宽敞的实训室、走廊、楼梯、电梯、操场、校园超市、校园食堂等。

2. 实训过程

(1) 教师讲解实训过程。

(2) 教师介绍实训用物及其使用说明。

(3) 学生分组模拟训练高龄状态。

① 特制眼镜: 戴上特制眼镜, 体验老年人花眼及由于白内障而产生的色觉改变, 视野减小、视野偏盲等症状。

② 耳塞或耳罩: 戴上特制耳塞, 体验老年人听力减退的状态, 耳罩使感觉更加逼真。

③ 高龄模拟服: 试穿高龄模拟服, 通过调整不同部位的调节带可以逼真地体验老年人的驼背、关节活动不灵活(图 1-2)、肌力减退等状态。



图 1-2 模拟老年人驼背及关节活动不灵活

④ 沙袋: 增加腕部和踝部的负重, 模拟老年人肌力减退后做举手、抬腿等动作。

⑤ 关节限制装置: 戴上关节限制装置(肘关节和膝关节), 体验老年人关节活动障碍, 体

会老年人上下楼梯、上下床、走路的困难。

- ⑥ 手套:戴上手套,体会老年人皮肤感知觉能力下降。
- ⑦ 假发:戴上假发,体会老年人头发花白、无光泽的感觉。
- (4) 教师给出问题,学生分组讨论。
  - ① 衰老给我们的生活带来怎样的影响?
  - ② 如何才能更好地照顾老年人?
- (5) 每组选派代表畅谈高龄体验感受。
- (6) 教师做出评价及总结发言。
- (7) 学生整理实训用物,完成实训报告。

### 3. 注意事项

- (1) 模拟服可以清洗以保持其洁净。
- (2) 特制眼镜在使用过程中切勿用手接触镜片,以免影响使用效果。
- (3) 耳塞、拐杖等部件应妥善保管,以免丢失。

## 实训项目二 着装式老年行动模拟训练之偏瘫体验

### 情境导入

张红是某职业院校护理专业的学生,按照学校布置的去医院实践的假期作业,在神经内科实践了一个月,但是由于缺乏实践经验,在照顾偏瘫老年人的过程中,经常是自己费力而老年人感觉不舒服。张红因此苦恼如何才能掌握护理技巧,并通过临床实践为老年人服务。

#### 思考:

- (1) 如何能让学生亲身体会偏瘫给他们的生活和健康带来的影响?
- (2) 如何能更好地护理偏瘫老年人?

### 一、实训目的

- (1) 通过穿戴偏瘫装置,体验偏瘫导致的单侧肢体功能障碍及生活能力的下降。
- (2) 通过佩戴高龄体验眼镜、耳塞(或耳罩),感受视觉、听觉的老化引起的交流障碍。
- (3) 帮助学生在轻松愉快的学习氛围中接受新知识,达到在情境中获得知识、培养能力的目的。
- (4) 通过角色体验激发学生的学习积极性,培养学生关爱、尊重老年人的意识。

### 二、实训步骤

#### 1. 实训准备

##### 1) 学生准备

学生应具备端正的学习认知态度、积极参与的热情和团结协作的精神。

##### 2) 用物准备

(1) 偏瘫体验用物:偏瘫模拟服(图 1-3)、三角巾、上下肢关节限制装置、各型助行器、特制眼镜(模拟单侧偏盲、管状视野)、负荷袋和手套。

(2) 其他用物:鞋(需要系鞋带的)、毛巾、帽子、笊帚、簸箕、墩布、轮椅、坡路、楼梯、床、

床单、被子、床旁桌、水壶、水杯。



图 1-3 偏瘫模拟服

### 3) 环境准备

选好实训场地,如宽敞的实训室、走廊、楼梯、电梯、操场、校园超市、校园食堂等。

## 2. 实训过程

(1) 教师讲解实训过程。

(2) 教师介绍实训用物及使用说明。

(3) 学生分组模拟偏瘫状态。

① 特制眼镜:戴上特制眼镜体验老年人视野减小、视野偏盲、管状视野等引起的症状。

② 耳塞或耳罩:戴上特制耳塞或耳罩体验老年人听力减退的状态,其中耳罩使感觉更加逼真。

③ 偏瘫模拟服:试穿偏瘫模拟服或用三角巾限制单侧上下肢,体验偏瘫老年人单侧肢体活动障碍、肌力下降、关节不灵活等。

④ 沙袋:增加单侧腕部和踝部的负重,模拟偏瘫老年人单侧肌力减退后做的举手、抬腿动作。

⑤ 关节限制装置:戴上关节限制装置(单侧限制体验单侧活动障碍),体验偏瘫老年人单侧关节活动障碍,上下楼梯、上下床、走路的困难。

⑥ 手套:一只手戴上手套,体会偏瘫老年人单侧皮肤感知觉能力的下降。

⑦ 假发:戴上假发体会老年人头发花白、无光泽的感觉。

(4) 教师给出问题,学生分组讨论。

① 偏瘫给我们的生活带来怎样的影响?

② 如何才能更好地照顾偏瘫老年人?

(5) 每组选派代表畅谈偏瘫体验感受。

(6) 教师做出评价及总结发言。

(7) 学生整理实训用物,完成实训报告。

## 3. 注意事项

(1) 模拟服可以清洗以保持其洁净。

(2) 特制眼镜在使用过程中切勿用手接触镜片,以免影响使用效果。

(3) 耳塞、拐杖等部件应妥善保管,以免丢失。

(程东阳)



## 课后习题

### 一、名词解释

1. 平均期望寿命
2. 最高寿命
3. 健康期望寿命
4. 老化
5. 人口老龄化
6. 老年护理学

### 二、填空题

1. 老化可分为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。\_\_\_\_\_是与年龄相符的自然出现的老化过程；\_\_\_\_\_是在生理性老化的基础上，疾病、营养不良或环境等因素造成的异常老化。

2. 老年护理的总目标是实现\_\_\_\_\_,即通过有效的护理活动帮助老年人保持\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_的完好状态，将疾病或\_\_\_\_\_推迟到生命的最后阶段，使其有尊严地走完人生旅程。

3. 老化的机制复杂，不能用单一的理论来解释老化的机制，可以从\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_三个方面阐述老化机制。

### 三、选择题

1. 关于老化的描述不正确的是( )。
  - A. 老化是生命过程中的正常生命现象
  - B. 老化存在于人的整个生命过程中
  - C. 老化是生命过程中的病态现象
  - D. 同一年龄层的不同个体老化速度是不同的
  - E. 老化最快的时期是老年期
2. 老化是指机体在( )方面的进行性、退化性改变。
  - A. 结构、功能和心理
  - B. 身高与体重
  - C. 认知与记忆
  - D. 知识和能力、形态和身高
  - E. 功能和外表
3. 关于衰老表现的叙述，正确的是( )。(执护链接)
  - A. 老年人的体重随年龄的增加而增加
  - B. 老年人的血压随年龄的增加而降低
  - C. 老年人的心率随年龄的增加而增加
  - D. 老年人的生活自理能力随增龄而降低
  - E. 老年人眼睛近视程度随增龄而增加
4. 老年人常抱怨自己的腿脚不如年轻时候灵便，是因为( )。(执护链接)
  - A. 老年人脂肪增多，所以跑不动了
  - B. 老年人倚老卖老，故意走得慢
  - C. 老年人跑快了易骨折
  - D. 老年人的自我保护意识很强
  - E. 老年人的骨骼、关节发生了退行性改变
5. 患者，女，75岁，护士对其进行皮肤状况的评估。下列信息表明患者皮肤存在潜在问题的是( )。(执护链接)
  - A. 皮肤皱纹增多
  - B. 皮肤弹性减弱
  - C. 皮肤色素沉着增多
  - D. 皮肤存在硬结
  - E. 皮肤干燥粗糙
6. 反映人口老龄化的主要指标是( )。

- A. 老年人口系数
- B. 长寿水平
- C. 老年人口指数
- D. 老龄化指数
- E. 平均期望寿命

7. 老年人口系数的计算公式是( )。

- A.  $(60 \text{ 岁或 } 65 \text{ 岁以上人口数} / 15 \sim 59 \text{ 岁人口数}) \times 100\%$
- B.  $(60 \text{ 岁或 } 65 \text{ 岁以上人口数} / 0 \sim 14 \text{ 岁人口数}) \times 100\%$
- C.  $(80 \text{ 岁以上人口数} / 60 \text{ 岁以上人口数}) \times 100\%$
- D.  $(60 \text{ 岁或 } 65 \text{ 岁以上人口数} / \text{总人口数}) \times 100\%$
- E.  $\text{男性人口数} / \text{女性人口数} \times 100\%$

8. WHO 提出的老龄化社会的标准是指某一国家或地区中 65 岁(发达国家)或 60 岁(发展中国家)以上的老年人口系数,即( )。

- A. 发达国家 $<4\%$ ,发展中国家 $<10\%$
- B. 发达国家为 $4\% \sim 7\%$ ,发展中国家为 $8\% \sim 10\%$
- C. 发达国家 $>4\%$ ,发展中国家 $>8\%$
- D. 发达国家 $<4\%$ ,发展中国家 $<8\%$
- E. 发达国家 $>7\%$ ,发展中国家 $>10\%$

#### 四、简答题

1. 简述老年护理的原则。
2. 简述 WHO 对老龄化社会的划分标准。
3. 简述人口老龄化对护理服务的需求。

#### 五、案例分析

张爷爷,83 岁,身体状况良好,无心脑血管疾病,无糖尿病病史,但骨关节功能障碍,行动困难。视听功能近两年下降明显,视物模糊,时常感觉眼部不适,有眼胀痛;因听力下降明显而与人沟通产生障碍,故需要佩戴助听装置。因此,王爷爷的日常生活受到影响。

思考:

- (1) 如何与张爷爷进行有效沟通?
- (2) 指导张爷爷选择合适的活动项目并协助其活动。
- (3) 协助张爷爷进行必要的临床检查,排除眼部疾病。

(程东阳 王智群)





## 第二章 老年人的健康评估

### 学习要点

#### 一、与老年人的沟通

- (1) 了解老年人常见的沟通障碍,顺应老年人的沟通能力,努力达到沟通目的。
- (2) 主动与老年人接触,从打招呼、握手、日常问候开始,注意因人而异的礼貌称谓。
- (3) 了解老年人的作息时间和兴趣爱好及忌讳,选择老年人感兴趣的话题。
- (4) 调整与老年人沟通的环境和时间,为其提供安静、舒适的环境。
- (5) 护理语言要清晰,语速要慢。

#### 二、健康评估的注意事项

- (1) 提供适宜的环境:为老年人提供安全、舒适、整洁的环境。
- (2) 安排充足的评估时间:评估时间过长会致老年人疲劳,评估时间过短则收集资料不完整,因此应合理安排时间。
- (3) 运用沟通技巧:善于应用倾听、重复、核对、解释等技巧,同时配合非语言沟通技巧。
- (4) 获取客观的资料:收集资料要客观、准确,避免主观臆断,体格检查应客观、真实。
- (5) 体检方法得当:选择适合老年人的体检方法,并提供适合老年人的设备进行体检。

#### 三、健康评估的方法与内容

##### 1. 健康评估的方法

- (1) 观察法:观察老年人的各种身体症状、体征、精神状态、心理反应等。
- (2) 交谈法:收集健康资料的最重要的手段,可通过与老年人及其家属或照顾者的交谈,了解老年人的健康状况、诊疗经过、心理状况、家庭经济状况及社会功能等。
- (3) 体格检查:评估者运用视、触、叩、听技术来了解被评估者健康状况的方法,是对老

年人进行有目的的全面检查。体格检查时,护士应协助老年人取合适体位,必要时取下眼镜、活动性义齿和助听器。

(4) 阅读:查阅病历、各种医疗与护理记录、辅助检查结果等资料以获取老年人健康信息的方法。

(5) 测试:用标准化的量表或问卷测试老年人的身心状况。

### 2. 健康评估的内容

老年人健康评估的内容主要包括躯体健康评估及心理健康、社会状况、生活质量的综合评估。

#### 1) 老年人躯体健康评估的主要内容

(1) 健康史的采集:基本资料,主要包括姓名、性别、年龄、职业、婚姻状况、文化程度、宗教信仰、家庭住址与联系方式及医疗费用支付方式等,以及老年人的生活习惯和嗜好,如吸烟、饮酒、食用腌制食品等;健康状况,包括目前的健康状况和既往健康状况。

(2) 身体状况的检查:护士应根据老年人的患病情况、就诊科室及诊疗情况选择评估内容、评估方法及评估顺序,并注意辅助检查结果,以判断老年人的病情及疾病转归的情况,配合医生做好各项护理工作。身体状况检查的内容有生命体征,包括体温、脉搏、呼吸、血压;身高和体重;营养状态;智力及意识状态;体位和步态;皮肤;各系统状况的评估,主要是老年人各系统结构和功能衰退导致其各项功能发生的相应变化。

(3) 功能状态的评估:功能状态的评估内容包括日常生活活动能力、功能性日常生活活动能力、高级日常生活活动能力三个层次。

(4) 辅助检查:实验室检查,包括血常规检查、尿常规检查、血沉变化;生化与功能检查,包括血糖、肌酐清除率、尿酸、血脂等;心电图检查;影像学检查及内镜检查。

#### 2) 老年人心理健康、社会状况、生活质量的评估

(1) 心理健康的评估:认知状态的评估和情感状态(如焦虑、抑郁等)的评估。

(2) 社会状况的评估:角色功能的评估、环境的评估、文化和家庭的评估。

(3) 生活质量的评估:对老年人身体、精神、家庭和社会生活满意程度或老年人对生活的全面评价。

(程东阳 曾 艳)

## 实训项目

### 实训项目一 老年人的身心健康评估

#### 情境导入

张奶奶,78岁,因发热、咳嗽、痰多由门诊收入呼吸内科。既往有慢性支气管炎、高血压、糖尿病病史。入院时精神状态稍差,略显疲倦。张奶奶听力较差,很难正常沟通。

**思考:**

(1) 对张奶奶做好入院接诊并采集健康史。

- (2) 配合医生对张奶奶进行体格检查和辅助检查。
- (3) 对张奶奶进行心理评估并有针对性地做好心理护理。

## 一、实训目的

- (1) 运用沟通技巧与老年人进行融洽沟通,以获取真实、准确的资料。
- (2) 能准确收集老年人的健康史资料。
- (3) 能配合医生做好各项检查并做好记录。
- (4) 能全面收集老年人的生理、心理、功能状况及社会适应能力等方面的资料。
- (5) 能准确叙述并配合医生分析老年人各项检查的结果,随时根据医嘱调整护理计划。

## 二、实训步骤

### 1. 实训准备

#### 1) 学生准备

实训前学生做好预习,穿戴整洁的衣帽,洗手,戴口罩,备好记录本、笔等用品。

#### 2) 用物准备

- (1) 病历资料、各种实验室检查单、评估量表。
- (2) 已消毒的体温计、血压计、听诊器、手电筒、软皮尺、压舌板、叩诊锤、体重秤、身高测量仪和视力表。
- (3) 床旁监护仪。

#### 3) 环境准备

实训室配有诊察床、椅子,环境舒适、整洁,光线充足。

### 2. 实训过程

- (1) 教师陈述已收集的病历资料和实验室检查结果,讲解实训过程。
- (2) 教师介绍实训用物及其使用说明。
- (3) 学生分组模拟:学生分组扮演护士、老年人、医生,模拟老年人做入院评估,配合医生做相关体格检查和辅助检查。护士模拟入院评估过程,核对床号、姓名,进行自我介绍,取得老年人及其家属的配合。因为评估时间较长,护士需询问老年人是否需要排便、排尿及有无其他需要等。
- (4) 健康评估。
  - ① 健康史采集:目前的健康状况,包括主要症状特点、发病时间及持续时间,病情有无加重或缓解,机体状况能否自理;既往健康状况,包括既往患病情况、手术、外伤史,用药情况及有无药物过敏史;基本资料,包括姓名、年龄、职业、经济状况及医疗费用支付方式等。
  - ② 身体状况检查:为老年人做好体温、脉搏、呼吸和血压四项生命体征测定,配合医生对各系统器官进行检查,评估老年人的体位及步态,测量老年人的身高、体重,评估老年人的营养状况。
  - ③ 功能状态评估:注意评估方法和评估顺序,根据老年人的情况,先评估其社交、娱乐和职业活动能力,再进行工具使用能力的评估,如购物能力、家务劳动能力等,最后进行基本自理能力的评估。
  - ④ 辅助检查:实验室检查、心电图检查、影像学检查及内镜检查。

⑤ 心理健康评估、社会状况评估及生活质量评估。

### 3. 注意事项

- (1) 进行评估要根据老年人的情况选择正确的评估方法和评估工具。
- (2) 注意与老年人的沟通方法和沟通策略。
- (3) 进行体格检查时要配合医生,并准确记录评估内容和评估结果。
- (4) 注意评估的内容要全面,要结合心理评估和社会评估。
- (5) 注意评估环境要舒适,必要时配备诊察床,评估时间要充分且避免老年人过度疲劳。

(程东阳 曾 艳)

## 实训项目二 老年人健康档案的建立与管理

### 情境导入

张奶奶,60岁,独居,主诉感觉视物模糊,皮肤瘙痒,心悸乏力,尿量减少,睡眠欠佳,近两天双下肢浮肿。其儿女都在外地,为了更好地对张奶奶进行病情监测和健康照护,社区医护人员对其建立健康档案。

#### 思考:

- (1) 标准社区老年人健康档案包括哪些内容?
- (2) 在建立老年人健康档案过程中应注意哪些事项?
- (3) 建立老年人健康档案后,医护人员如何进行随访?

### 一、实训目的

- (1) 能与老年人进行融洽沟通并获取准确真实的资料。
- (2) 熟知健康档案建立的意义,能根据老年人的个体情况进行必要的体格检查。
- (3) 能熟练、准确、顺利地建立老年人健康档案。
- (4) 能定期对老年人进行随访,及时了解病情变化。

### 二、实训步骤

#### 1. 实训准备

(1) 护士(均由学生模拟,余同)准备:实训前做好预习,穿戴整洁的衣帽,洗手,备好用品。

(2) 用物准备:备好健康档案、简易智力状态检查表、老年人抑郁量表、体温计、血压计、听诊器、叩诊锤、软皮尺、压舌板、手电筒、口腔器械盒、标准视力表、体重秤、身高测量仪等。

(3) 环境准备:实训室配有诊察床、椅子,环境舒适、整洁,光线充足。

#### 2. 实训过程

(1) 介绍解释:护士介绍自己和责任医生的姓名、建档的主要内容及需要的时间。

(2) 健康档案封面填写:健康档案封面上应填写老年人的姓名、现住址、户籍住址、联系电话(本人电话、紧急情况下的联系电话)、乡镇(街道)名称、村(居)委会名称、建档单位、建档人、责任医生、建档日期。

(3) 健康史:询问老年人的一般状况、生活方式、现存的主要健康问题、住院治疗情况、

主要用药情况、非免疫规划预防接种情况、健康评价、健康指导等。

(4) 健康体检:为老年人做好辅助检查、脏器功能检查。

(5) 生活自理能力评估:评估老年人的进餐、沐浴、穿衣、如厕、移动等情况。

(6) 家庭责任医生签约责任书:健康档案责任书应有甲方医生、乙方居民、丙方社区的签字或(和)盖章。

(7) 整理用物、洗手:实训完成后要整理所用物品并洗手。

(8) 记录:护士应认真填写2型糖尿病随访服务记录表,每年随访4次,在随访过程中认真观察老年人的病情变化,做好健康指导和用药指导。

### 3. 注意事项

(1) 工作室要安静、温度适宜、光线充足,准备屏风。

(2) 检查前应向老年人讲明检查目的和配合动作,检查时动作要轻柔,避免伤及老年人。

(3) 护士应具有同情心、爱心和耐心,取得老年人的配合和信任,准确、认真地填写健康档案中的每个项目。

(程东阳 南亦劼)

## 课后习题

### 一、填空题

1. 健康评估的方法包括 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_, 以及 \_\_\_\_\_ 和实验室检查报告等。其中, \_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_ 是健康评估最基本、最常见的方法。

2. 老年人进行体检时,室内温、湿度要适宜,温度以 \_\_\_\_\_ 为宜,湿度以 \_\_\_\_\_ 为宜,同时注意保持安静和保护隐私。

3. 身体状况检查的内容应根据老年人的患病情况、就诊科室及诊疗情况选择 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_, 注意结合 \_\_\_\_\_, 以判断老年人的病情及疾病转归情况,配合医生做好各项护理工作。

4. 老年期生命体征的变化特点即老年人基础体温较成人 \_\_\_\_\_, 感染时常无发热表现或仅有轻微发热,要结合临床表现综合分析病情;测量脉搏的时间不应少于 \_\_\_\_\_, 注意脉搏的 \_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_; 测呼吸时注意 \_\_\_\_\_、频率与节律,有无 \_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_ 在老年人中较常见,因此老年人需要反复多次测量血压,并需要进行临床综合诊断。

5. 功能状态的评估包括 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 三个层次。

6. 老年人的社会功能的评估内容包括 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 等方面。

### 二、选择题

1. 采集老年人健康史时正确的做法是( )。(执护链接)

- A. 交谈一般从既往史开始  
B. 不宜提问简单的开放性问题  
C. 一定要耐心倾听,不要催促  
D. 不宜触摸老年人

- E. 当老年人主诉远离主题时不宜打断
2. 在护理工作中,护士观察老年患者病情的最佳方法是( )。(执护链接)
- A. 多倾听交班护士的汇报  
B. 经常与患者交谈,增加日常接触  
C. 经常与患者家属交谈,了解患者需要  
D. 多加强医护间的沟通  
E. 经常查看护理记录
3. 张爷爷,76岁,对其进行健康评估。下列做法不正确的是( )。
- A. 为了避免老年人受凉,一般室温在22~24℃为宜  
B. 为了获取准确资料,尽量安排时间充分且一次完成评估  
C. 体检时,动作要轻稳,刺激强度要适当,避免伤及老年人  
D. 建立良好的护患关系,取得老年人配合,以获取准确的评估资料  
E. 体检时可以根据需要准备特殊诊察床
4. 王爷爷,68岁,对其进行功能状态评估。下列不属于功能状态评估项目的是( )。
- A. 穿衣、进食能力  
B. 洗衣、做饭能力  
C. 购物、旅游能力  
D. 测量体温  
E. 娱乐、社交能力
5. 王爷爷,79岁,丧偶,子女在外地工作,要了解其是否具有独立生活的能力,需要评估的项目是( )。
- A. 认知评估  
B. 角色功能评估  
C. 基本生活能力评估  
D. 功能性日常生活能力评估  
E. 高级日常生活能力评估
6. 赵奶奶,65岁,丧偶,退休干部,近期儿女们发现老人经常急躁不安、失眠,但又没有明确原因。为此需要对赵奶奶进行的项目评估是( )。
- A. 身体健康评估  
B. 心理健康评估  
C. 功能状态评估  
D. 环境评估  
E. 家庭评估
7. 孙奶奶,79岁,独居,10天前搬进学府小区A栋4-201室。一名社区护士在其同意的情况下对其家庭环境进行了评估,主要评估项目是( )。
- A. 居室舒适度评估  
B. 居室取暖设备  
C. 居室是否安静  
D. 居室清洁评估  
E. 居室安全评估
8. 周奶奶,70岁,因胸闷、头痛、失眠待查入院,入院查体未见明显异常,但患者情绪低落,紧张不安,出院时更加明显,甚至拒绝出院。护士对周奶奶进行的可能最有意义的健康评估是( )。
- A. 环境评估  
B. 家庭评估  
C. 心理评估  
D. 角色评估  
E. 文化评估
9. 张爷爷,79岁,高血压病史16年,晚饭后去公园散步,突然左侧肢体麻木不灵活,立即来医院就诊。为了尽快为老人诊断和治疗,护士首先要配合医生做的工作是( )。
- A. 采集健康史  
B. 体格检查



C. 环境评估

D. 心理评估

E. 辅助检查

10. 李爷爷,67岁,教师,退休13个月后自觉体力、精力、记忆力明显下降,近半年来食欲下降,懒于锻炼,觉得活着没有意义,担心自己变成老年痴呆。能更有利于发现老人健康问题的方法是( )。

A. 采集健康史

B. 全面体格检查

C. 功能状态评估

D. 心理评估

E. 辅助检查

### 三、简答题

1. 简述老年人健康评估的注意事项。
2. 简述老年人健康评估的内容。
3. 随着年龄增长,生命体征的各项指标有何变化?
4. 简述老年人日常生活功能状态评估的层次及内容。
5. 分析如何与不同健康状况的老年人进行沟通交流。

### 四、案例分析

王爷爷,70岁,身高175cm,体胖,动作迟缓。因右侧肢体活动障碍、失语入院,王爷爷自诉常于晨起时觉得一过性眩晕、黑蒙,未进行处理,既往有10年的高血压病史、3年的糖尿病病史。王爷爷平常喜欢吃甜食和肉,不喜欢吃蔬菜,懒活动,饭后就坐着看电视、报纸,一切家务活和生活照顾均由老伴安排。入院后王爷爷担心自己病重会突然死去,整日忧心忡忡。

体格检查:T 36.4℃,P 76次/min,BP 160/100 mmHg,R 20次/min,平稳。神志清楚,运动性失语,右侧偏盲,右侧鼻唇沟变浅,口角下垂,颈软,心肺听诊未见异常,右侧上、下肢偏瘫。

问题:

- (1) 对王爷爷进行健康评估,则评估内容及评估方法有哪些?
- (2) 如何采集王爷爷的健康史资料并配合医生进行检查?

(程东阳 南亦劼)





## 第三章 正常老化特点与老年人的健康促进

### 学习要点

#### 一、老年期生理变化

##### 1. 感官系统的老化改变

视力、听力减退,甚至听力丧失;味觉功能减退,嗅觉迟钝;触觉小体数量减少,触压觉、温觉、痛觉的敏感性降低,痛觉反应迟钝。

##### 2. 呼吸系统的老化改变

胸廓呈桶状变形,呼吸功能减退;易发生呼吸系统感染;肺活量减小。

##### 3. 循环系统的老化改变

冠心病等疾病的发生率增加;收缩压、脉压均升高,脏器血流灌注减少。

##### 4. 消化系统的老化改变

唾液腺萎缩,唾液分泌量减少;易吞咽困难和食管内食物滞留;胃肠的消化吸收功能减弱。

##### 5. 神经系统的老化改变

脑细胞减少,脑组织萎缩,神经元变性影响神经递质传递。脑血管硬化影响脑供血及营养代谢。另外,神经纤维缠结、脂褐质、马氏小体和类淀粉物沉积等改变是脑老化的重要标志。

##### 6. 泌尿生殖系统的老化改变

肾脏萎缩,尿液浓缩功能降低;易发生尿急、尿频及尿失禁等现象。生殖系统老化致激素分泌量减少,易引起骨质疏松及更年期综合征,也可引起萎缩性膀胱炎和多种尿道疾患。

##### 7. 内分泌系统的老化改变

垂体分泌的生长激素减少,甲状腺素分泌减少,肾上腺功能减退,导致糖尿病的发病率增高。

## 8. 运动系统的老化改变

易发生骨质疏松症、骨软化症及骨折；关节软骨变性，关节的灵活性减弱。

## 二、老年期心理变化

### 1. 影响老年人心理变化的因素

老年人心理变化受机体功能衰退、离退休、家庭人际关系和经济状况改变、丧偶、疾病、死亡临近、文化程度的影响。

### 2. 老年期心理变化特点

(1) 记忆：远期记忆好，近期记忆差。

(2) 智力：老年人流体智力减退较早，而晶体智力随着后天的学习、经验的积累甚至有所提高。

(3) 思维：老年人在概念、逻辑推理、思维的流畅性和创新性方面减退。

(4) 人格：随生理功能和环境的变化、社会和家庭角色的改变，老年人会依照其不同的人格模式分别采用整合良好型、防御型、被动依赖型、整合不良型四种适应方式。整合良好型适应方式分为重组型、中心型、离退休型三种亚型；防御型适应方式分为坚持型和收缩型两种亚型；被动依赖型适应方式分为寻求援助型和冷漠型两种亚型；整合不良型适应方式的老年人存在明显的心理障碍，需要在家庭照顾和社会帮助下才能生活。

## 三、老年人的心理需要

老年人的心理需要主要包括以下几种：

- (1) 自主的心理需要。
- (2) 交往的心理需要。
- (3) 恭敬的心理需要。
- (4) 求助的心理需要。
- (5) 依存的心理需要。

## 四、老年人常见的心理问题及心理健康的维护与促进

### 1. 老年人常见的心理问题

老年人常见的心理问题有孤独、忧虑和恐惧感、焦虑、抑郁、自尊心理强化、怀旧心理、返童现象、性心理障碍，以及社会或环境因素所致的心理精神障碍，如离退休综合征、空巢综合征、高楼住宅综合征等。

### 2. 老年人心理健康的维护与促进

(1) 加强老年人的心理保健：指导老年人树立正确的健康观、培养正面情绪、保持与社会的接触、养成良好的生活习惯。

(2) 完善社会支持系统：完善老年人的社会保障和医疗保障体系，加强社区老年机构建设。

## 五、老年人健康促进的具体措施

护理干预能直接提高老年人的健康水平，维持躯体功能，改善生活质量。具体方法有：

疾病筛查;降低危险因素,如合理膳食、适度运动、戒烟限酒、保持心态平和,接种疫苗,合理用药等;降低或改善环境中的危险因素;教会老年人进行增强健康的自我护理活动,以及增强老年人对自身健康照顾的决策能力。

## 六、老年中医保健

老年中医保健是养生保健中常用的方法,对人体养生保健具有重要意义。临床用推拿来调理脏腑、疏通经络、调和气血;滑利关节;扶助正气,提高免疫力;消除疲劳,保护大脑;同时也可促进肌肉纤维的收缩和伸展,增强肌肉弹性,促进人体内血液和淋巴液的循环,改善肌肉的营养状况。

(程东阳 胡婧赫)

## 实训项目

### 实训项目一 偏瘫患者的卧位及体位转换

#### 情境导入

赵爷爷,79岁,1个月前因脑血栓住院,住院期间病情较重,卧床,生活不能自理,康复医师帮助其进行卧位训练;经过治疗,现恢复良好,血压稳定,血糖、血脂控制得较好,但右侧肢体活动障碍,康复医师帮助其进行体位转换。

#### 思考:

- (1) 在住院期间,怎样对赵爷爷进行体位转换指导及卧位指导?
- (2) 配合医生对赵爷爷进行下床指导,并指导其使用助行器和坐便器。

#### 一、实训目的

- (1) 配合医生分析偏瘫患者的病情。
- (2) 根据偏瘫患者的病程分期进行相应的训练指导。

#### 二、实训步骤

##### 1. 实训准备

- (1) 护士准备:在实训前做好预习,穿戴整洁的衣帽,洗手,备好记录工具。
- (2) 用物准备:备好病历、血压计、听诊器、叩诊锤、多功能床、软枕(4个)、按摩油、轮椅、床旁便器、助行器等。
- (3) 环境准备:实训室保持整洁、舒适(温度、湿度适宜),光线充足。

##### 2. 实训过程

###### 1) 卧位训练指导

- (1) 仰卧位:当患者取仰卧位时,需要在其患侧身体侧自上而下垫软枕,上面的软枕过肩部,下面的软枕过踝、过足,同时需要摆正膝部和足部的位置。
- (2) 健侧卧位:患者取健侧卧位时,身体尽量向前趴,同时需要在上肢处环抱软枕,在患

侧下肢肢体下垫软枕。

(3) 患侧卧位:患者取患侧卧位时,身体尽量向后靠,同时需要在背部垫软枕来支撑身体,在健侧下肢肢体下垫软枕。

#### 2) 体位转换指导

(1) 由仰卧位转换为侧卧位:当患者取健侧卧位时,应抬起对侧床栏以保证其安全。护士站在患者患侧,将一只手放于患者肩部,另一只手放于患者臀部协助其向健侧翻身;当患者取患侧卧位时,护士先在患者背部垫一软枕做支撑,将患肩向前牵拉,同时协助患者将健侧下肢向前伸展,在膝下垫软枕,将患侧髋部向后拽,下肢保持伸展位以减少压迫。

(2) 由仰卧位转换为坐位:一是协助患者坐起。护士站在患者患侧,嘱患者将健侧上肢搭于护士肩部,护士用一只手支撑床面,另一只手扶住患者肩背部,协助患者坐起。二是协助患者坐于床缘。护士将支撑床面的手拿起,放于患者膝下,协助患者旋转身体,坐于床缘。

(3) 由坐位转换为站立位:护士站在患者前面,用一侧膝部抵住其患侧膝部,用双手环抱患者腰部,嘱患者将健侧手臂搭于护士肩部,协助患者一起用力,辅助其站起,并站在患者患侧来协助其行走。

(4) 由床边移动至轮椅:协助患者坐于床缘,携轮椅至床旁,注意嘱患者以健侧肢体靠近轮椅侧。护士协助患者转移至轮椅时,用一侧膝部抵住患者患侧膝部,用双手环抱患者腰部,协助其站立并旋转至轮椅,协助其坐好并系好安全带。当患者自行转移至轮椅时,护士嘱患者用健侧手臂扶住近侧轮椅扶手,站立、移动,再扶住远侧轮椅扶手,坐在轮椅上,移动身体坐稳,系好安全带。

(5) 由床边移动至坐便器:护士协助患者转移至坐便器时,用一侧膝部抵住患者患侧膝部,用双手环抱患者腰部,协助其站立并旋转至坐便器。当患者自行转移至坐便器时,护士嘱患者用健侧手臂扶住坐便器近侧扶手,站立、移动,再扶住坐便器远侧扶手,坐在坐便器上。

### 3. 注意事项

(1) 在协助患者进行体位转换时,注意保证患者的安全,严防其发生坠床、跌倒等意外事故。

(2) 在对患者进行体位转换时,要事先征得患者或其家属的同意,并选择好时间,注意避开治疗时间、餐前餐后时间、休息时间,同时避免导管、引流管扭曲受压。

(3) 使用助行器时,要事先检查器械的安全性、轮椅制动能力。

(4) 注意与老年患者的沟通技巧。

(程东阳 郭万如)

## 实训项目二 偏瘫患者的生活技能训练

### 情境导入

赵爷爷,79岁,因脑血栓住院,生活不能自理,经过治疗,现恢复良好,血压稳定,血糖、血脂控制得较好,但右侧肢体活动障碍,生活自理能力下降,伴有轻度失语。出院后医生建议赵爷爷按时服药,定期复查,同时要进餐生活能力的训练。

**思考:**怎样对赵爷爷进行进餐指导和穿脱衣指导?

### 一、实训目的

- (1) 配合医生分析偏瘫患者的病情。
- (2) 根据偏瘫患者的病情对其进行生活技能训练指导。

### 二、实训步骤

#### 1. 实训准备

- (1) 护士准备:在实训前做好预习,穿戴整洁的衣帽,洗手,备好记录工具。
- (2) 用物准备:备好病历、血压计、听诊器、叩诊锤、多功能床、餐具(带吸管的水杯、带吸盘的餐具)等。
- (3) 环境准备:实训室保持整洁舒适(温度、湿度适宜)和通风良好。

#### 2. 实训过程

(1) 偏瘫患者的进餐指导:协助患者坐起或将床头摇起至 $60^{\circ}$ ,嘱患者少量饮水以测试其吞咽能力,必要时使用吸管饮水,将吸管放于患者健侧。如果患者能自行进食,护士应将物品准备齐全,从旁协助;如果患者不能自行进食,护士可对其进行喂餐,注意喂食量及喂食速度。进餐后将床头调整至 $30^{\circ}$ ,嘱患者半卧位 30 min。

(2) 偏瘫患者的穿脱衣指导:协助患者脱衣时,先脱健侧,再脱患侧;若是套头的衣服,应先脱健侧,然后脱头侧,最后脱患侧。协助患者穿衣时,先穿患侧,再穿健侧;若是套头的衣服,应先穿患侧,然后穿头侧,最后穿健侧。

(3) 偏瘫患者的排便指导:协助患者排便时,首先应评估患者的能力,如能否起身、能否下床、语言沟通能力等;如果患者不能下床如厕,可协助其使用多功能床或床上便器排便,在操作过程中要注意保证患者的安全,充分发挥患者的主动性和自主能力。

#### 3. 注意事项

- (1) 在协助患者进餐或排便时,注意保证患者的安全,严防其发生坠床、跌倒等意外事故。
- (2) 协助患者进餐时,喂餐速度宜慢,食量要适中;餐后要协助患者清洁口腔,以免滞留食物而发生误吸。
- (3) 选择好进餐时间,注意避开治疗时间、休息时间,同时避免导管、引流管扭曲受压。
- (4) 注意与老年患者的沟通技巧。

(程东阳 郭万如)

## 实训项目三 疼痛患者的中医灸疗技术

### 情境导入

赵奶奶,76岁,因颈椎病、肩周炎而经常性颈部疼痛、麻木,左侧肩关节疼痛;近期由于看电视时间长,加上低头看书时间久,颈部疼痛加重并有左肩部疼痛加重症状。

#### 思考:

- (1) 在赵奶奶的要求下,对其实施艾灸治疗,如何选择灸疗腧穴位置?
- (2) 艾灸治疗的时间如何控制?局部皮肤起疱时如何进行处理?

## 一、实训目的

- (1) 准确定位各反射区腧穴的位置。
- (2) 根据患者的病情需要进行各部位的灸疗。
- (3) 培养尊重患者、关爱患者的职业道德情感。

## 二、实训步骤

### 1. 实训准备

- (1) 护士准备:在实训前穿戴整洁的衣帽,六步洗手,戴口罩。
- (2) 患者准备:患者配合护士采取舒适体位,暴露灸疗部位。
- (3) 用物准备:备好推拿专用床、软垫或枕头、治疗盘、艾条或艾炷、火机、清洁纱布、弯盘、镊子、浴巾、姜片或蒜片、屏风等。
- (4) 环境准备:实训室保持安静,温度、湿度适宜。

### 2. 实训过程

- (1) 核对床号、患者姓名,熟悉患者病情,向患者或其家属解释推拿的目的、过程及配合。携用物至床旁。
- (2) 协助患者按需取舒适体位,暴露灸疗部位,注意保暖。
- (3) 按医嘱选择合适的灸法(表 3-1)。

表 3-1 艾灸方法分类及操作方法

分 类		操作方法
艾条灸	温和灸	点燃艾条后对准施灸部位的腧穴,距离皮肤 2~3 cm,以温热感而无灼痛为宜
	雀啄灸	于施灸部位的皮肤上方,一上一下地动态施灸
	回旋灸	与皮肤保持一定距离,向左右、前后方向反复旋转施灸
艾炷灸	直接灸	于施灸部位涂少量大蒜汁或凡士林,将艾炷置于施灸部位,从上端点燃,瘢痕灸需艾炷燃尽后更换
	间接灸	用药物或其他材料(姜片或蒜片)将施灸部位皮肤与艾炷隔开进行施灸

- (4) 施灸部位宜选颈、肩部腧穴部位及疼痛较重的部位。
- (5) 施灸完毕,熄灭艾火,将艾条插入小口瓶中。
- (6) 用纱布清洁患者施灸部位的皮肤,协助患者采取舒适体位休息。
- (7) 整理用物,洗手,记录并签名。

### 3. 注意事项

- (1) 严格掌握艾灸的适应证和禁忌证。艾灸适用于多种慢性疾病,如骨关节疼痛性疾病、呼吸系统疾病、消化不良等。在体质虚弱、极度疲劳、空腹时不宜施灸。
- (2) 操作前应修剪指甲,以防损伤患者的皮肤。
- (3) 在施灸过程中,随时询问患者对灼热的感受,嘱其如有不适则及时告知。如果患者眩晕,应立即停止施灸,配合医生处理。



- (4) 保持空气流通,防止烟雾过大而刺激患者呼吸道。
- (5) 严防艾火灼伤皮肤,注意用火安全。

## 课后习题

### 一、名词解释

1. 角膜老年环
2. 老视
3. 焦虑
4. 抑郁
5. 健康行为
6. 推拿疗法
7. 刮痧法
8. 艾灸法
9. 拔罐法

### 二、填空题

1. 老年期晶状体弹性明显降低,晶状体调节和聚焦功能逐渐减退,近视物发生困难而出现\_\_\_\_\_ ;晶状体蛋白变性,增加了\_\_\_\_\_ 的发病率;晶状体悬韧带张力降低,晶状体前移,影响房水回流,导致眼内压升高。病理性眼压升高可引起视神经损害和视力障碍,引起\_\_\_\_\_ 。

2. 老年期气管黏膜上皮萎缩,纤毛运动减弱,细支气管管腔缩小或阻塞,阻力增加,有效咳嗽反射功能减退,易发生\_\_\_\_\_ 。

3. 老年期心脏的功能变化包括\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ ,影响各脏器的血流灌注。休息时心率减慢,活动后心率增加较年轻人\_\_\_\_\_ 且\_\_\_\_\_ 。

4. 老年人动脉硬化,外周阻力增大,导致\_\_\_\_\_ ;压力感受器敏感性下降,容易出现\_\_\_\_\_ 。

5. 老年期食管下段括约肌压力下降,贲门括约肌松弛,易导致\_\_\_\_\_ ;食管平滑肌萎缩,使食管裂孔增宽,韧带松弛,导致\_\_\_\_\_ 发生率增加。

6. 老年期脑老化的重要标志包括\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 和\_\_\_\_\_ 等改变。老年人脑内\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 逐渐减少,合成多种神经递质的能力下降,递质间失去原有的平衡,引起神经系统的老化。

7. 老年人血脑屏障功能减弱,容易发生\_\_\_\_\_ 。

8. 老年人\_\_\_\_\_ 较好,而对\_\_\_\_\_ 或刚刚发生的事情却记忆不清。

9. 老年人会依照其不同的人格模式分别采用\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 四种适应方式。其中能以高度的生活满意感面对新生活,并具备良好的认知能力和自我评价能力的是\_\_\_\_\_ 型;完全否认衰老,雄心不减当年,刻意追求目标的是\_\_\_\_\_ 型;存在明显的心理障碍,需要在家庭照顾和社会帮助下才能生活的是\_\_\_\_\_ 型。

10. 老年期常见的心理问题有\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 等。

### 三、选择题

1. 下列对老年人视觉的结构及功能退化叙述错误的是( )。  
A. 角膜透明度减低                      B. 对所有颜色有同样的色觉              C. 晶状体弹性降低  
D. 易出现结膜下出血                      E. 虹膜弹性减退
2. 关于老年人听觉生理性老化的叙述错误的是( )。



- A. 听力随年龄增长而减退,出现传音性耳聋  
 B. 对声音的定位功能无改变  
 C. 与老年人沟通时最好配合非语言沟通  
 D. 高频音的听力减退明显  
 E. 在噪声环境中听力明显障碍
3. 患者,男性,67岁,昏迷,用热水袋时要求水温不超过 50℃。其原因是( )。(执护链接)
- A. 机体对热敏感度增加      B. 局部感觉迟钝      C. 皮肤抵抗力下降  
 D. 血管对热反应过敏      E. 加深患者昏迷程度
4. 老年人呼吸系统的明显生理改变是( )。
- A. 肋间肌萎缩      B. 肺泡数量增加      C. 支气管黏膜增厚  
 D. 咳嗽反射增强      E. 肋骨关节软化
5. 关于老年人呼吸系统的变化,描述错误的是( )。(执护链接)
- A. 胸廓呈桶状变形      B. 呼吸功能降低      C. 呼吸道分泌物不易咳出  
 D. 不易发生呼吸道感染      E. 肺的换气效率降低
6. 老年人血管及血压变化的特点是( )。(执护链接)
- A. 脉压差降低      B. 收缩压升高      C. 主动脉壁变薄  
 D. 周围动脉壁变薄      E. 血管软化程度增加
7. 老年人心率减慢的主要原因是( )。(执护链接)
- A. 心排量减少      B. 心肌收缩力减弱      C. 心肌线粒体老化  
 D. 心脏的体积和重量逐渐增加      E. 心脏传导系统老化
8. 女性,72岁,每次上楼或下楼后都要休息一会儿,感觉双腿无力、心慌气短,到医院检查后没有器质性病变,其表现主要是老化的结果。以下关于心脏的老化不正确的是( )。
- A. 心肌收缩力下降  
 B. 心脏顺应性增强  
 C. 心排量减少  
 D. 活动后心脏射出的血液满足不了老年人的需要  
 E. 心电图有 ST-T 改变
9. 患者,女,65岁,近年来对已听过或看过一段时间的事物的记忆能力开始下降,具体减弱了( )。
- A. 初级记忆      B. 次级记忆      C. 机械记忆  
 D. 逻辑记忆      E. 远期记忆
10. 老年患者随着年龄的增加,记忆能力逐步减退。在询问病史时,其最容易出现的是( )。(执护链接)
- A. 表述不清      B. 症状隐瞒      C. 记忆不确切  
 D. 反应迟钝      E. 答非所问
11. 老年人的晶体智力一般不随年龄的增长而减退,晶体智力是指( )。(执护链接)
- A. 理解能力      B. 反应速度      C. 近期记忆力

D. 思维敏捷度 E. 知觉整合能力

12. 王爷爷 65 岁,但是他从来不服老,常常提起年轻时候的动人事迹,但是总被家人抱怨丢三落四。这说明王爷爷( )。(执护链接)

A. 近期记忆好 B. 远期记忆好 C. 机械记忆好  
D. 逻辑记忆好 E. 次级记忆好

13. 患者,男,62 岁,退休后继续广泛参加各种社会活动。患者采用的人格适应方式是( )。

A. 离退型 B. 防御型 C. 冷漠型  
D. 收缩型 E. 重组型

14. 患者,男,65 岁,自退休后几乎不与朋友联系,对各种社会活动也不感兴趣,对外界任何事物均不关心。患者采用的退休适应方式是( )。

A. 离退型 B. 防御型 C. 冷漠型  
D. 收缩型 E. 重组型

15. 患者,男,65 岁,已退休多年,但退而不休,仍在一所高校从事教学工作,且干劲十足。该老人采用的退休适应方式是( )。

A. 重组型 B. 离退型 C. 被动依赖型  
D. 坚持型 E. 寻求援助型

16. 患者,男,65 岁,退休后存在明显的心理障碍,需要在家庭的照顾下和社会组织的帮助下才能生活。患者采用的方式是( )。

A. 重组型 B. 防御型 C. 冷漠型  
D. 整合不良型 E. 离退型

17. 老年人最常见并可干预的心理问题是( )。(执护链接)

A. 恐惧 B. 焦虑 C. 抑郁  
D. 忧虑 E. 孤独

#### 四、简答题

1. 简述影响老年人心理变化的因素。
2. 简述老年人的心理需要。
3. 简述老年人健康促进的具体措施。
4. 简述颈部养生保健的方法。
5. 简述头面部养生保健的方法。

#### 五、案例分析

王爷爷,80 岁,糖尿病病史 5 年,骨关节功能障碍,行动困难。视听功能障碍,视物模糊,时常感觉眼部不适;与人沟通有障碍,需要佩戴助听装置。因此,王爷爷的日常生活受到影响。

思考:

- (1) 如何指导王爷爷佩戴助听装置,并与其进行有效沟通?
- (2) 如何指导王爷爷外出活动,并做好安全防护?

(程东阳 郝庆娟)