

实用 护理健康教育手册

SHIYONG HULI JIANKANG JIAOYU SHOUC

马郑萍 主编



甘肃民族出版社

GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

SHIYONG
HULI JIANKANG
JIAOYU
SHOUCE

主 编：马郑萍
副主编：任 莉 张雪霞
审 阅：李秀敏

实用护理 健康教育手册



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

实用护理健康教育手册/马郑萍主编.—兰州:甘肃民族出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5421-1276-7

I. 实… II. 马… III. 护理学:健康教育学—手册
IV. R47-62 R193-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 195682 号

书 名: 实用护理健康教育手册
作 者: 马郑萍 主编
责任编辑: 张兰萍
封面设计: 王林强
出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市南滨河东路 520 号)
发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市南滨河东路 520 号)
印 刷: 兰州中正印刷有限责任公司
开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张:11.375 插页: 2
字 数: 290 千
版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
印 数: 1~200 册
书 号: ISBN 978-7-5421-1276-7
定 价: 31.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换
邮编:730030 地址:兰州市南滨河东路 520 号
电话:0931-8773261(编辑部 联系人:李青立 E-mail:LiLi295@sohu.com)
电话:0931-8773271(发行部 联系人:葛 慧 E-mail:gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究

序

随着医学技术的飞速发展、疾病谱的改变、医学模式的转变及人们生活水平的提高,人类对健康的需求日新月异,这对现代护理服务提出了新的要求,更是广大护理工作者的新课题。

今看到由甘肃省中医院和甘肃省妇幼保健院护理人员编写,由甘肃民族出版社出版的《实用护理健康教育手册》一书与读者见面,甚为欣喜。

护理学是一门综合性的应用科学。现代护理学的范畴在不断拓展,护理健康教育已是护理工作的主要内容之一。护理健康教育是教育人们树立健康意识,对不良健康行为和生活方式的一种干预,其目的是促进健康。护理人员必须具有丰富的健康教育知识、专业理论知识与交流技巧知识,才能有效实施护理健康教育工作。

为适应新形势下护理学发展的特点,同时促进甘肃护理健康教育工作的提高,提高护理人员的相关理论知识,甘肃省中医院和甘肃省妇幼保健院护理人员在实践工作中总结经验,编写了本书。该书共分九个章节,全面阐述了护理健康教育的基础知识、各专科疾病的健康教育知识,内容全面、系统,通俗易懂,具有时代特征,是一

本先进性、科学性、实用性很强的参考书。

该书的出版定能给广大的护理人员诸多的帮助和指导。

孟慧敏

2008 年 4 月

前 言

护理健康教育是健康教育一个重要的子系统,是护理工作的一个主要组成部分,正在经历着一个迅速发展和崛起的阶段,而护理人员将在此阶段中扮演十分重要的角色。护理健康教育是有计划、有组织、有系统和有评价的教育活动,此项工作主要由护理人员来完成,针对病人或健康人群开展具有护理特色的健康教育活动。教育人们树立健康意识,对不良健康行为和生活方式给予一种干预,其目的是“帮助病人恢复健康,并帮助健康人提高健康水平”。

甘肃省中医院和甘肃省妇幼保健院的护理人员遵循护理学的发展特点,结合临床实践,编写了《实用护理健康教育手册》一书。本书的编写旨在培养和提高护理人员的健康教育理论水平,掌握各专科疾病的健康教育内容。

全书内容丰富,论述全面,共分九个章节。内容涉及健康教育基础知识,门诊急诊病人、诊断性检查和特殊治疗病人及内、外、妇、儿、五官和中医科病人的健康教育知识指导。从护理心理、营养与饮食、药物知识、各科常见

诊疗技术相关知识、手术前后相关知识及出院康复知识等诸多方面给予指导,是一本实用性很强的参考书。

本书由多年从事护理管理、护理临床、护理教研工作的专家共同完成,不仅可以作为临床护理人员对病人进行健康教育的参考书,也可以供医学院校护理专业师生参考使用。

编 者

2008 年 4 月

目 录

第一章 健康教育总论	(1)
第一节 概述.....	(1)
第二节 健康相关行为转变的理论	(12)
第三节 健康教育的程序	(19)
第二章 门诊、急诊病人的健康教育	(34)
第一节 门诊病人就医指导	(34)
第二节 急性有机磷农药中毒病人的健康教育	(38)
第三节 急性一氧化碳中毒病人的健康教育	(42)
第四节 细菌性食物中毒病人的健康教育	(45)
第五节 镇静安眠药中毒病人的健康教育	(47)
第六节 咯血病人的健康教育	(50)
第七节 休克病人的健康教育	(52)
第三章 诊断性检查和特殊治疗病人的健康教育	(56)
第一节 放射或超声检查病人的健康教育	(56)
第二节 纤维胃、十二指肠镜检查病人的健康教育.....	(62)
第三节 高压氧治疗病人的健康教育	(64)
第四节 胸腔闭式引流术病人的健康教育	(67)
第五节 石膏固定病人的健康教育	(69)
第六节 骨牵引病人的健康教育	(71)
第七节 “T”管引流术病人的健康教育	(73)

第四章 内科病人的健康教育	(75)
第一节 急性上呼吸道感染	(75)
第二节 急性气管—支气管炎	(77)
第三节 慢性肺源性心脏病	(79)
第四节 支气管哮喘	(81)
第五节 肺炎球菌性肺炎	(83)
第六节 肺结核	(85)
第七节 矽肺	(88)
第八节 糖尿病	(90)
第九节 急性胃炎	(94)
第十节 消化性溃疡	(97)
第十一节 肝硬化腹水	(101)
第十二节 上消化道出血	(104)
第十三节 急性胰腺炎	(107)
第十四节 缺铁性贫血	(110)
第十五节 过敏性紫癜	(113)
第十六节 类风湿关节炎	(115)
第十七节 痛风	(117)
第十八节 强直性脊柱炎	(119)
第十九节 高血压性脑病	(121)
第二十节 癫痫	(123)
第二十一节 脑出血	(125)
第二十二节 脑梗死	(128)
第二十三节 冠心病	(131)
第五章 外科病人的健康教育	(135)
第一节 甲状腺功能亢进症	(135)
第二节 急性乳腺炎	(138)
第三节 腹股沟疝	(140)

目 录

第四节	胃、十二指肠溃疡	(143)
第五节	胃癌	(146)
第六节	急性阑尾炎	(148)
第七节	肠梗阻	(151)
第八节	痔	(154)
第九节	下肢静脉曲张	(157)
第十节	颅脑损伤	(159)
第十一节	肋骨骨折	(162)
第十二节	气胸	(165)
第十三节	肺癌	(167)
第十四节	食管癌	(171)
第十五节	前列腺增生	(175)
第十六节	肾结石	(178)
第十七节	骨折	(181)
第十八节	脊柱骨折	(189)
第十九节	关节脱位	(193)
第二十节	外伤性截瘫	(197)
第二十一节	腰椎间盘突出症	(202)
第二十二节	骨髓炎	(208)
第二十三节	骨肿瘤	(214)
第二十四节	烧伤	(220)
第二十五节	褥疮	(228)
第六章	妇产科病人的健康教育	(232)
第一节	前庭大腺炎	(232)
第二节	滴虫性阴道炎	(233)
第三节	慢性宫颈炎	(235)
第四节	急性盆腔炎	(237)
第五节	淋病	(239)

第六节	异位妊娠·····	(241)
第七节	子宫肌瘤·····	(243)
第八节	子宫内膜异位症·····	(245)
第九节	功能失调性子宫出血·····	(248)
第十节	流 产 ·····	(250)
第十一节	妊娠高血压综合征·····	(253)
第十二节	妊娠剧吐·····	(256)
第十三节	正常分娩·····	(259)
第十四节	子宫破裂·····	(263)
第十五节	产后出血·····	(265)
第十六节	正常产褥·····	(268)
第十七节	产褥期感染·····	(272)
第十八节	产褥期抑郁症·····	(275)
第十九节	试管婴儿·····	(277)
第二十节	卵巢过度刺激综合征·····	(282)
第七章	儿科病人的健康教育·····	(285)
第一节	肺 炎 ·····	(285)
第二节	婴幼儿腹泻·····	(287)
第三节	急性肾小球肾炎·····	(290)
第四节	新生儿黄疸·····	(293)
第五节	计划免疫·····	(295)
第六节	新生儿缺氧缺血性脑病·····	(297)
第七节	过敏性紫癜·····	(300)
第八节	水 痘 ·····	(303)
第八章	五官科病人的健康教育·····	(306)
第一节	鼻外伤·····	(306)
第二节	鼻出血·····	(308)
第三节	急性化脓性鼻窦炎·····	(311)

目 录

第四节	慢性化脓性中耳炎·····	(313)
第五节	慢性扁桃体炎·····	(317)
第六节	阻塞性睡眠呼吸暂停综合征 ·····	(320)
第七节	口腔颌面部感染·····	(324)
第八节	白内障·····	(326)
第九节	青光眼·····	(328)
第十节	眼外伤·····	(331)
第九章	中医科病人的健康教育·····	(335)
第一节	咳嗽 ·····	(335)
第二节	不寐 ·····	(338)
第三节	消渴 ·····	(340)
第四节	崩漏 ·····	(343)
第五节	喘证 ·····	(346)
第六节	腰椎间盘突出症·····	(349)

第一章 健康教育总论

第一节 概 述

一、健康

(一) 健康的概念

什么是健康？什么是疾病？健康与疾病的本质是什么？这些问题一直是人们所关心的古老而又现实的问题。尽管医学科学已经有两千多年的历史，人们在维护和增进自身健康方面取得了巨大的成就，但对健康与疾病的理解仍是众说纷纭，难求一致。在西方医学史上，以毕达哥拉及恩培多克勒为代表的四元素学派认为：生命是由土、气、水、火四元素组成，这些元素平衡即为健康。被誉为“医学之父”的希波克拉底认为：“健康是自然和谐的状态，如果一个人身体各部分与体液能协调就是健康，反之则为疾病。”从上述观点看，人们把健康与疾病视为互补的名词，认为没有疾病就是健康，或生病就是不健康。随着医学模式由生物医学模式转向社会医学模式，健康的定义更加完善。

医学科学对健康的定义：“健康是无临床上病症的状态”、“健康是身体的良好状态”、“健康是正常功能的活动”、“健康是协调的和以各自然系统正常运转为特征的动态平衡状态，是人和生态间协调的产物，是生态条件的函数，是个体能长期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”等等。

社会学对健康的理解：“把疾病形成概念化由生理、心理和

社会之间相互作用而产生的一种复杂结果的过程”，认为，“社会变量既表现为一种调节机制，又是可引发疾病的独立原因。”

护理学家南丁格尔对健康的认识：“健康不仅仅是没有任何疾病，而且是生命无阻碍地运用其所拥有的每一种能力的状况，强调人在自然环境中能恢复或保持其健康。”

世界卫生组织的定义：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”

（二）健康教育的定义

1. 世界卫生组织对健康教育的定义

（1）1954年WHO在“健康教育专家委员会报告”中指出：“健康教育和一般教育一样，关系到人们知识、态度和行为的改变。一般来说，它致力于人们养成有益健康的行为，使之达到最佳的健康状态。”

（2）1969年WHO在“健康教育规划及评估专家会议报告”中提出：“健康教育工作的着眼点为人民群众和他们的行动。总的来说，共同目的在于诱导并鼓励人们养成并保持有益于健康的生活，合理而明智地利用保健设施，并自觉地实行改善个人和集体健康状态或环境的活动。”

（3）目前最常引用的是原WHO健康教育处长慕沃勒菲（A. Moarefi）博士在1981年提出的定义：“健康教育帮助人们有达到健康状态的愿望，并知道怎样做可以达到这样的目的；每个人都尽力做好本身或集体应做的努力；并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”

2. 其他

（1）我国台湾晏涵文教授在其所著的《健康教育——健康教育学与研究》一书中对健康教育的定义：“卫生教育，用最简单的话来讲，是将一般的卫生咨询，借着教育的方式和力量，使其

转变成为一个人的健康生活形态。”

(2) 其他学者对健康教育的定义：“健康教育是一种有计划、有组织、有评价的教育活动，其教育的核心是通过卫生知识的传播和行为干预，改变人们的不健康行为，提高人们的健康水平。”

因此，健康教育是联结卫生知识和健康行为改变的桥梁。

(三) 健康教育的特点

1. 多学科性和跨学科性

健康教育的理论是由多门学科发展而来的，因此健康教育除了具有自然科学特征外，也具有社会科学的特点，这是健康教育的一个重要学科特点。

2. 以行为改变为主要的目标

健康教育的核心问题是促使个体或群体改变不健康的行为和生活方式，树立健康意识，养成良好的健康行为和生活方式。

3. 以传播、教育、干预为手段

健康教育要达到促进目标人群健康的目的，首先要把改变其行为和生活方式作为工作的重点，必须通过各种方式进行健康信息传播、教育和干预来促使人们的行为发生改变。

4. 注意效果评价

当健康教育项目有组织、系统及完整实施后，对实施过程和效果进行评价也是健康教育的一项重要内容。

二、健康促进

(一) 概念

世界卫生组织给健康促进下的定义为：“健康促进是促进人们维护和提高他们自身健康的过程，是协调人类与他们的环境之间的战略，规定个人与社会对健康各自所负的责任。”美国健康教育学家格林则指出：“健康促进是指一切能促使行为和生活方式

件向有益于健康改变的教育与环境支持的综合体。”

健康促进是把健康教育和有关组织、政治和经济干预结合起来促使行为和环境改变，来改善和保护人们健康的一种综合策略。

（二）健康促进的五点策略

1986年在首届国际健康促进大会上提出了健康促进的五点策略：

1. 制定有利于健康的公共政策

目前，把健康问题提到政府组织决策的议事日程上来已显得非常重要，非卫生部门制定健康促进政策，包括政策、财政、法规、税收以及组织保障等，其目的必须使决策者也能较易做出更健康的选择。

2. 创造支持的环境

健康促进必须创造安全的、满意的和愉快的生活环境。系统地评估快速变化的环境对健康的影响，以保证社会和自然环境有利于健康的发展。

3. 加强社区行动

充分发动整个社区的整体力量，积极有效地参与社区卫生保健计划的制订和执行，进一步挖掘社区资源，帮助社区民众认识自己的健康问题，学会解决问题的办法。

4. 发展个人技能

通过提供健康信息，教育并帮助人们提高健康选择的技能，从而支持个人和社会的发展。健康促进的基本内涵包含了通过健康教育传播健康相关的知识，以促使个人行为的改变；政府制定政策以保证社会环境改变，从而有利于人们健康的促进。社会环境改变也包括服务功能的健全和技术的提高。

5. 调整卫生服务方向

健康促进的卫生服务责任由个人、社会团体、卫生专业人

员、卫生部门、工商机构和政府共同分担，通过共同努力，建立一个完善的、有助于健康的卫生保健系统。

健康教育的根本目的在于促使人们自觉地采纳健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，健康促进则把重点放在创造和维持健康行为的支持性环境上，提供法律政策的保护和生活技能教育等。

（三）健康促进与健康教育的关系

健康促进的含义比健康教育更为广泛，健康促进涉及整个人群和人们社会生活的各个方面，而健康教育则侧重于影响那些有改变自身行为愿望的人群。与健康教育相比，健康促进将客观支持与主观参与融为一体，客观支持“包括政策和环境的支持”，主观参与“则侧重于个人与社会的参与意识与参与水平”。因而健康促进不仅包括了健康教育的行为干预内容，同时还强调行为改变所需的组织支持、政策支持、经济支持等环境改变的各种策略。健康促进是为实现“2000年人人享有卫生保健”而采取的行为目标，健康教育则是实现这一目标的具体方法和手段。

三、护理健康教育学

（一）护理健康教育学的研究对象与内容

护理健康教育是发生在护患之间，并以医院为基地的教育活动，其教学互动的双方是护士与病人。因此，研究对象应是来院就诊的病人及其家属和履行教育职责的护士，内容如下：

1. 病人

重点研究病人在患病过程中的健康信念、价值观和健康行为；健康评估标准；健康教育需求特点；健康教育的知—信—行；健康教育计划的制订；教学方法及影响病人学习的因素等。

2. 家属