

乡村医生中等医学学历教育教材

常用护理技术

CHANGYONG HULIJISHU

**XIANGCUN YISHENG
ZHONGDENG
YIXUE XUELI
JIAOYU JIAOCAI**

主 编 兰 华 兰 萍

副主编 万月兰 周仲仙



江西科学技术出版社

乡村医生中等医学学历教育教材

常用护理技术

CHANG YOU HU LI JI SHU

主 编 兰 华 兰 萍

副主编 万月兰 周仲仙

编 者 (以姓氏笔画为序)

万月兰 抚州市第三人民医院

兰 华 南昌大学抚州医学分院

兰 萍 江西师范大学

兰龙鼻 南昌大学抚州医学分院

周仲仙 临川区人民医院

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常用护理技术/兰华主编. —南昌:江西科学技术出版社,2007.1
(乡村医生中等医学学历教育教材)

ISBN 978-7-5390-2976-4

I. 常… II. 兰… III. 病理学-乡村医生-教材 IV. R472

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第003257号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2006125

常用护理技术

兰华等主编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	240千字
印张	10.5
印数	8000册
版次	2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-2976-4
定价	17.20元

前 言

《常用护理技术》一书是从社区医生基层工作的需要和社区护理的角度着手,介绍了社区卫生服务工作中一些常用的护理技术,以培养具备医、药、护、防等综合知识、能力和良好的职业素质为核心的复合型人才为目的,以适应改革开放及进入 WTO 城乡医疗卫生事业对职业技术人才的需要。

本书根据专业特点着重阐述了基层医师所必须掌握的常用护理技术的基础理论、基本知识和基本技能;注重理论联系实际,强化操作技术,以便在基层诊所、社区医疗活动中更好地为患者服务。

限于编者的能力和水平,书中难免有不当和疏漏之处,恳请使用本书的同仁惠予指正。

兰 华

2006 年 10 月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 护理学的性质与范畴	(1)
一、护理学的性质	(1)
二、护理学的研究范畴	(2)
第二节 护理的基本要素与整体护理	(4)
一、护理学的基本要素	(5)
二、整体护理	(9)
第二章 清洁、消毒与灭菌技术	(12)
第一节 概述	(12)
一、清洁	(12)
二、消毒	(12)
三、消毒、灭菌的原则	(13)
第二节 消毒、灭菌的方法	(14)
一、机械除菌	(14)
二、空气净化法	(14)
三、干热消毒灭菌法	(14)
四、湿热灭菌法	(15)
五、光照消毒法(辐射消毒)	(18)
六、化学消毒灭菌法	(19)
第三章 无菌技术	(25)
一、概念	(25)
二、无菌技术操作原则	(25)
三、无菌技术基本操作法	(26)
第四章 隔离技术	(41)
一、隔离的概念	(41)
二、隔离区域的设置和划分	(41)
三、隔离的方法	(42)
四、隔离种类	(43)
五、隔离技术	(45)
六、护理隔离患者的常用操作方法	(52)
七、洗手相关问题	(53)
第五章 静脉输液法	(55)
第一节 静脉输液	(55)
一、输液的目的及常用溶液	(55)

二、常用输液法	(56)
三、输液速度与时间的计算	(59)
四、常用输液故障及排除	(60)
第二节 常见输液反应及处理	(61)
一、发热反应	(61)
二、急性肺水肿	(61)
三、静脉炎	(62)
四、空气栓塞	(62)
第六章 药物治疗技术	(64)
第一节 给药的基本原则	(64)
一、药物的种类、领取及保管	(64)
二、给药途径	(65)
三、药疗原则	(65)
第二节 口服给药法	(65)
一、发药	(66)
第三节 注射法	(67)
一、注射原则	(67)
二、注射前准备	(67)
三、常用注射法	(69)
四、肌内注射法(IM 或 im)	(72)
第四节 药物过敏试验法	(77)
一、青霉素过敏试验及过敏反应的处理	(78)
二、链霉素过敏试验及过敏反应的处理	(80)
三、破伤风抗毒素过敏试验及脱敏注射法	(80)
四、普鲁卡因过敏试验	(81)
五、细胞色素 C 过敏试验	(82)
六、碘过敏试验	(82)
七、抗狂犬病血清过敏试验	(83)
第七章 生命体征的测量技术	(85)
第一节 体温的测量	(85)
一、正常体温及生理性变化	(85)
二、异常体温的观察	(86)
三、体温异常的护理	(88)
四、测量体温的技术	(89)
第二节 脉搏的测量	(90)
一、正常脉搏及生理性变化	(90)
二、异常脉搏的观察	(91)
三、测量脉搏的技术	(91)
第三节 呼吸的测量	(92)

一、正常呼吸及生理性变化	(92)
二、异常呼吸的观察	(93)
三、呼吸的测量	(94)
第四节 血压的测量	(94)
一、正常血压及生理性变化	(95)
二、异常血压的观察	(95)
三、血压的测量	(96)
第五节 体温单的使用	(97)
一、眉栏部分	(97)
二、40~42℃之间填写	(97)
三、体温、脉搏、呼吸曲线的绘制	(97)
四、底栏填写	(98)
第六节 冷热疗法技术	(98)
一、热疗法	(98)
二、冷疗法	(102)
第八章 排泄护理技术	(106)
第一节 与排便有关的护理技术	(106)
一、常见的异常排便形态	(106)
二、排便异常的处理	(107)
三、灌肠术	(109)
第二节 与排尿有关的技术	(115)
一、常见排尿活动的异常形态	(115)
二、排尿异常的处理	(116)
三、导尿术	(117)
四、导尿管留置法	(120)
五、膀胱冲洗	(122)
第九章 氧气吸入术	(126)
一、缺氧的症状与分类	(126)
二、给氧的标准与适应证	(127)
三、氧疗的种类	(127)
四、供氧的装置	(128)
五、氧疗的方法	(129)
六、氧气吸入的注意事项	(131)
七、氧疗的副作用及预防	(131)
八、氧气治疗的观察	(132)
第十章 农药中毒抢救技术	(133)
第一节 各类农药中毒的抢救	(133)
一、概述	(133)
二、有机磷农药中毒	(133)

三、氨基甲酸酯类农药中毒	(135)
四、拟除虫菊酯类农药中毒	(135)
五、杀鼠剂的中毒	(136)
六、敌鼠中毒	(137)
七、农药中毒的预防	(138)
第二节 农药中毒洗胃护理技术	(138)
一、口服催吐法	(138)
二、胃管洗胃法	(139)
第十一章 各种损伤的护理技术	(144)
第一节 创伤的护理技术	(144)
一、外伤	(144)
二、烫伤的处理	(146)
三、冻伤	(147)
四、眼外伤	(147)
第二节 动物及昆虫咬伤急救护理技术	(149)
一、狗咬伤	(149)
二、蛇咬伤	(149)
三、蜂螫伤	(151)
四、蜈蚣咬伤	(151)
五、猫鼠咬伤	(151)
六、其他毒虫咬伤	(151)
第三节 溺水、电击及异物梗阻的护理技术	(152)
一、溺水	(152)
二、电击伤	(152)
三、外耳道异物	(154)
四、呼吸道异物(异物梗喉)	(154)
第四节 伤口的处理技术	(155)
一、伤口的分类	(155)
二、清创术	(156)
三、更换敷料法	(157)

第一章 绪 论

随着科学技术、经济、文化和社会的不断发展,人民生活水平、卫生水平和科学文化水平不断提高,经济、社会和自然环境、人口结构、疾病构成、医学模式、健康概念、卫生需求等发生了历史性变化,人类对自身认识的要求越来越迫切,对生存和生命的价值越来越重视,对卫生保健、身心素质的要求越来越高。这些发展和变化都给乡村卫生工作者提出了新的更高更复杂的要求。为了推动农村初级卫生保健工作的开展,不断提高农村居民的健康水平,如何用自己所学的护理知识为满足个体、乡村、社区和社会的需求,是乡村卫生工作者的责任和任务。

第一节 护理学的性质与范畴

常用护理技术是护理学中的一部分重要内容。是医师在医疗工作中应该清楚和所必须掌握的一些常用的基本理论和护理技术操作,尤其是各种抢救技术,使之在紧急意外情况下,能独立、及时、恰当地抢救患者,给予正确的急救处理,抢救患者的生命。

一、护理学的性质

(1) 护理学是医药卫生科学领域中一门独立的学科,是生命学科中综合自然、社会及人文科学的应用科学。

(2) 护理学包含了自然科学,生物学、物理学、化学、解剖学、生理学等知识。学习了解剖学、生理学,才能观察与分辨生理与病理的变化;才能准确无误地提供治疗,如注射、导尿等。

(3) 护理学也包含了人文科学等知识,如心理学、伦理学、社会学、美学。学习了心理学、社会学,才能提供满足人的心理需要的护理,并能认识社会环境对人的健康的影响。

(4) 护理学是一门应用科学,实践性较强,其结合了自然科学与社会科学理论,形成了护理的理论体系与护理技术操作。

(5) 护理学还有四个主要的特点:①科学性:具有广泛的科学理论基础,除上述列举的以外,还应具有营养学、管理学和教育学等方面的知识;②技术性:是一门实用科学,有专门的护理技术操作;③社会性:受社会进步和变化的影响,另外,由于护理工作已日益广泛地面向社会,也给社会带来更多效益;④服务性:护理是一种服务,是帮助人的一种方式而不是有形的商品。因此可以说护理学是一门服务性很强的综合性应用科学,也属于生命科学的范畴。

(6) 护理学的核心是护理。护理是为人类健康服务的专业,护理工作是设法消除各种不利健康的社会、家庭、心理等因素,创造一个使人愉快和有利于治疗疾病及恢复健康的环

境。护理工作治疗场所不再限定在医院床边对个体的护理,而是拓宽至社会、家庭和所有人群的地方,开展卫生教育,进行健康咨询和防病治病。

- 1) 护理为人类和社会提供不可缺少的健康服务。
- 2) 护理具有系统的理论知识体系。
- 3) 护理实践者要求达到一定的专业水准,越来越多的国家要求护士具备高等教育水平。
- 4) 护理具有自主性,而且国家制定了专门的政策法规监督其专业活动。
- 5) 有伦理准则和道德规范指导护理实践。
- 6) 有专业组织或学术团体支持和促进护理实践活动。
- 7) 护理实践者以护理作为终身的事业。

总之,护理学是自然科学和社会科学相互渗透的一门综合性的应用学科。护理学以基础医学、临床医学、预防医学、康复医学以及与护理相关的社会、人文科学理论为基础,形成其独特的理论体系、应用技术和护理艺术,为人们生老病死这一生命现象的全过程提供全面的、系统的、整体的服务。

二、护理学的研究范畴

护理学作为一个知识群,它所研究的范畴涉及自然、社会、文化、教育和心理等因素对人体健康的影响,以及如何运用护理原理、护理技术和方法,帮助患者恢复健康,不断提高人们的健康水平。护理学既是一门应用科学,其范畴和内容就离不开护理实践,主要有以下几个方面:

(一) 基础护理

是医务人员从事本专业所必须掌握的基本知识和技能,包括:

- (1) 护理学的定义,护理学发展史,护理实践的范围,护士在伦理学和法律方面的责任。
- (2) 与整体护理有关的护理理论和基本概念,例如怎样认识人、环境、健康、护理目标和护理工作以及它们之间的关系。
- (3) 护理的分工和工作方法,如何运用护理程序进行工作。改善机体的循环和代谢,及时妥善地处理机体的排泄物。保持重症患者合理、舒适的卧位,适时更换体位,预防发生压疮。
- (4) 观察机体生理、心理信息,监测体温、脉搏、呼吸、血压等生命体征的变化。满足患者的生理、心理、安全、舒适和生活需要的操作程序和技术要求,例如营养、饮食、给氧和交流的技巧等。
- (5) 维持患者身体的清洁、舒适,排除物理、化学、生物等有害因子对机体的侵袭,保证安全正确地执行能满足诊断治疗需要的各项护理技术操作规程,例如各种注射方法或配合进行各项诊断性检查。
- (6) 协助执行治疗方案,配合诊治工作,以娴熟的护理技术,解除患者疾苦。改善患者的休息环境和条件,促进其睡眠。进行心理疏导,使之保持良好的精神和心理状态。
- (7) 观察了解病情变化的信息和治疗效果,及时有效地配合急救处置。负责病区、患者管理,创造清洁、美观、安静、舒适、方便、有序的休养环境。指导功能锻炼,防止发生并发症,

促进功能的恢复。

(二) 专科护理

随着医学科学的发展和分科越来越细,逐渐产生了专科护理。专科护士在某一专科领域边实践边总结经验,且不断地学习提高,涌现了许多专科护理人才。一般的专科护理分内科、外科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科、神经科、精神科护理以及中医护理等。近年来,我国在断肢再植、烧伤、心血管外科、整形外科、器官移植、重症监护及康复等专科护理方面也有很大进展并取得了良好的成绩。各专科护理均以基础护理为最基本的护理操作,再根据各专科的特点,有自己的研究领域并实施不同的技术操作,例如从事呼吸系统疾患护理时,必须熟练掌握呼吸机的使用和更有效地给氧方法。在一些护理学比较发达的国家,还有很多专科护理,例如心理护理、公共卫生、家庭护理、老年护理、残疾及弱智儿童护理、临终关怀护理,并产生了这些专科的护理专家。

(三) 护理管理

医院里的护理管理包括:

(1) 护理质量的控制和保证,防止院内交叉感染,以及护理技术操作的统一与水平的提高。

(2) 在职人员的继续教育与实习护生的临床实习安排。

(3) 人力、物力、财力的统一调配和使用,以发挥这些资源的最大作用。如果护士在医院以外的医疗保健机构工作时,还必须善于协调自己和有关单位之间的工作,如医院、防疫站、疗养院、民政部门等,以取得这些单位的支持。

(四) 护理教育

护理学的发展和护理教育的发展是互为影响的。目前世界上许多国家,如前苏联和东欧等国对护士的培训只有中专教育。美国等发达国家的正式护士(不包括助理护士),必须受高等教育,可获准学士、学士、硕士和博士学位。由于教育水平的不断提高,使护士在临床实践基础上可进行学术上的探讨,开展护理科研和护理理论的研究,并有了大量护理专业方面的论著。由于对护理工作有了新的认识,以及护士所担负的责任有了进一步增加,在培训护士时,除了学习医学科学外,还必须学习人文科学和社会科学。可以说,没有护理教育水平的提高,就没有近代护理学的发展,护理学也不能成为一门专业。

(1) 护理教育的层次结构:自 1983 年恢复高等护理教育以来,护理教育从单一层次的中等护理教育逐步转向为中专、大专、本科及本科以上多层次的护理教育体系,为提高护士队伍素质奠定了基础。①中等护理教育:目标是培养临床第一线的中级护理人员。②高等护理专科教育:目标是培养有临床实际工作能力的高级护理人员。③高等护理本科教育:目标是培养既有临床实际工作能力,又有一定的管理、教学及科研能力的高级护理人员。④护理研究生教育:包括硕士研究生教育及博士研究生教育。硕士研究生教育是培养具有丰富的自然科学、基础医学、临床医学和护理学理论知识,能熟练掌握护理操作技能,有广泛的社会科学知识,有较强的护理教育、护理管理、护理科研能力的高级护理人才。博士研究生教育是培养在本学科上掌握坚实宽厚的基础理论和系统深入的专门知识,具有独立从事科学研究工作的能力,在科学研究或专门的技术上作出创造性成果的高级护理人才。

(2) 护理教育的类型:①普通高等护理教育:分本科及专科两个层次。②毕业后的研究

生教育,培养从事护理研究、教育、管理及高级临床护理的专门人才。③继续护理教育:是毕业后继续规范化培训的方式,以学习新理论、新知识、新技术、新方法为主要内容。④成人护理教育:是我国成人教育中的一种护理专业教育形式,是为了适应国家经济建设及社会发展的需要,对成人所进行的护理专业知识或文化科学知识的一种教育。

(五) 护理科研

护理科研包括护理理论探讨,护理实践的提高和改进,特别是运用可靠的科学根据来指导临床护理工作。如果没有护理科研,护理将仍旧附属于医学科学,不可能成为一门独立的专业。

(六) 社区保健护理

以预防保健为重点,包括防病、保健咨询,护理科普宣教和预防接种,心理卫生指导,计划生育,优生、优育指导,职业病防治和家庭访视护理等。

(七) 预防保健

当前世界医疗卫生事业发展的趋势,已由以医疗为主转变为更加重视预防和保健工作。护理学的任务就是探索如何使护理人员更好地适应这个转变。世界卫生组织专家委员会提出护理(全面完整的健康照顾)对健康和疾病的五个阶段均应提供服务:

1. **健康维护阶段** 帮助人们取得并维持最佳程度的健康状况。
2. **危险渐增阶段** 在未感染疾病时,协助人们维持健康预防疾病。
3. **早期检测阶段** 在人们发病的初期,能立即发现问题,凭借早期诊断和治疗以防止病情的发展。
4. **临床治疗阶段** 帮助那些为急病或重病缠身的人解除病痛。或在其面对死亡时,给予安慰或支持。
5. **康复阶段** 帮助人们解除因疾病所带来的虚弱无力感,或帮助他们发挥体内最大的潜能,逐步恢复健康。

总之,护理的任务就是在对疾病的预防、治疗和康复的各个阶段里,发挥护士的护理功能。护士的服务对象不再是来医院就诊的患者,护理工作的范围已扩大到全面照顾和帮助人们去预防疾病、促进和保持健康、治愈疾病、恢复健康,最大限度地减轻因患病带来的各种痛苦,使人们获得全面的健康。

第二节 护理学的基本要素与整体护理

护理学是自然科学和社会科学相互渗透的一门综合性的应用学科。护理学以基础医学、临床医学、预防医学、康复医学以及与管理相关的社会、人文科学理论为基础,形成其独特的理论体系、应用技术和护理艺术,为人们生老病死这一生命现象的全过程提供全面的、系统的、整体的服务。我国著名护理专家王秀英认为“护理是保护人民健康,预防疾病,帮助患者恢复健康的一门科学”。

护理的内涵随着医学科学的日益发展而不断拓展,狭义的护理是指护理工作者所从事的以照料患者为主的医疗、护理技术工作,如对老幼病残者的照顾,维护患者的身心健康,满

足人类生、老、病、死的护理需求等。广义的护理,是指一项为人类健康服务的专业。护理专业是在尊重人的需要和权力的基础上,改善、维持或恢复人们所需要的生理、心理健康和在社会环境变化中的社会适应能力,达到预防疾病、提高健康水平的目的。

一、护理学的基本要素

在护理学的临床实践与理论研究中,现代护理学包含四个最基本的要素——人、环境、健康、护理(在大多数书中,把这四个护理最基本的要素称为护理的四个基本概念,编者认为不妥,特此说明)。对这些要素的认识和运用,将直接影响和决定护理实践、护理专业的深入和发展。

(一)人

护理是为人的健康服务的,护理学的研究对象是人,对人的认识是护理理论、护理实践的核心和基础。人是护理实践中最重要的要素。现代护理学认为:人是由生理、心理、社会等综合因素组成的整体的人;人具有生理的、心理的、社会的多层次需要;人包括个体的人和群体的人,包括患病的人和健康人。

1. **人是一个统一的整体** 从生物学角度看,人是一个由各种器官、系统组成的生物有机体,具有生物意义的完整功能。从社会学角度看:人是有意识、有情感、有心理活动、具有社会属性的人。因此,人是一个整体的概念,指人是由生理、心理和社会三方面组成的统一整体,三者相互作用,相互影响,任何一方面的障碍或失调,都会影响到其他部分以至整体。例如,身体的不适会影响情绪和工作;而人际关系的紧张也会通过心理因素引起身体的疾病。所以护理的对象不应该是“疾病”而是整体的人。在护理实践中,不仅要满足患者生理的需要,还应注意满足其心理、社会的需要。

2. **人是一个开放系统** 人生活在自然和社会环境中,总是不断地与周围环境进行着物质、能量和信息的交换。人作为开放系统的基本目标是保持机体内环境的平衡,以适应外环境的变化,从而保持健康状态。

(1)人是由多种要素组成的系统:一方面,人是由呼吸、循环、消化、内分泌、神经等系统组成的生物整体;另一方面,人又具有社会性,有着不同的社会心理需要。

(2)人是一个开放的、动态的系统:人与外界环境每时每刻都在进行着能量、物质和信息的交换。而且,人体内部也在不断地进行物质、信息和能量的转换过程,以维持生命和健康,人的生命活动和健康的基本条件是人体内环境的协调与平衡。这种协调平衡既依赖于体内各要素结构和功能的正常及相互关系的协调,又依赖于自身对外界环境变化的适应性调整。

3. **人有其基本需要** 人的基本需要是指人类为了维持身心平衡及求得生存、生长和发展,在生理上与精神上最低限度的需要。可见,所有人都必须努力满足其基本需要,才能生存、生长和发展。当基本需要得不到满足时,就会出现机体的失衡,影响身心健康,甚至威胁生命。护理是一个帮助人、为人的健康服务的专业,护理的功能就是帮助护理对象满足他们的基本需要,维持或恢复身心健康,达到促进健康、预防疾病的目的。

4. **人有权利和责任拥有适当的健康状态和环境** 人都有自我保健意识,对自己的生命负有责任,都希望自己能拥有健康的体魄和健全的人格,并能很好地适应社会。一个追求健康

的人会主动寻求有关的健康知识,积极参与维护健康的过程,而不是被动地接受治疗和护理。护理工作者应充分调动人的主观能动性,通过健康教育丰富人们的健康知识,改变不良生活习惯,提高全社会的健康水平。在临床护理工作中,应尊重患者追求健康的权利,耐心地解答患者的疑虑,与患者充分讨论护理计划,调动自我护理的积极性,提供高质量的护理服务。

(二) 环境

环境是围绕和影响个人或集体行为与发展的所有因素的总和。人的一切活动离不开环境,并与环境相互作用、相互依存。环境包括自然环境、社会环境,也包括人体内部生理和心理变化的环境。环境可以给人以压力,而人是可以适应或影响和改变环境的。护理不仅要帮助人们适应环境,还要力求创造适合人们生活 and 休养的环境。

1. 人的内环境 主要指生理环境以及思维、思想、心理等方面。

2. 人的外环境

(1) 自然环境:也称生态环境,包括理化环境和生物环境。如人生存的空间、空气、水、植物、动物等。

(2) 社会环境:包括经济条件、生活方式、人际关系、社会安全、宗教、文化、健康保健条件等。

(3) 治疗性环境:良好的治疗性环境主要考虑的因素是安全和舒适。安全包括防止院内交叉感染,用药安全,杜绝差错事故等。舒适的环境包括合适的温度、湿度、光线等物理环境和良好的护患关系。

人的内环境和外环境持续进行着物质和能量的交换和相互作用,内、外环境往往不能截然分开。环境是动态和持续变化的,人需要不断调整机体的内环境,包括生理和心理的调节,使之适应外环境的变化。

(三) 健康

健康是护理追求的目标,是个变化的概念,不同历史条件、不同文化背景与个体不同的价值观均会造成对健康的不同理解。

1. 健康的概念 有人认为没有疾病就是健康;有人认为没有不舒服就是健康;也有人提出健康是正常的生理心理功能状态。世界卫生组织(WHO)1946年提出的健康定义是目前生物-心理-社会医学模式下被人们普遍接受的健康定义:健康,不仅是躯体没有疾病,还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。

健康是一个动态过程,健康与疾病是生命连续体中的一对矛盾。维持健康的基本条件是人的多层次的需要得到满足,使机体处于内外环境的平衡和协调状态。在健康状态不佳时,护理的功能是促进个人及群体向健康的完好状态发展。

2. 影响健康的因素

(1) 环境因素:包括内外环境。

(2) 机体的生物学因素:包括遗传因素和心理因素。

(3) 生活方式:随着疾病谱的改变,慢性病的发病率逐年上升。研究证明,许多慢性病与不良生活方式有关。

(4) 获得保健设施的可能性:包括医疗保障体系是否完善,是否容易获得及时有效的卫

生保健和医疗护理方面的照顾。

3. 现代人的健康新概念包括着几个方面 身体健康,心理健康,社会适应能力良好。联合国世界卫生组织提出的健康有十条标准:

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,对日常生活中的小事不计较。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,善于适应环境的各种变化。
- (5)能够抵抗一般感冒和传染病。
- (6)体重适当,身体匀称,站立端正,臂、臀部位协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

4. 对健康的理解可包括以下几个内容

(1)健康是一个动态的、连续变化的过程:健康和疾病是一个连续的过程。健康与疾病的关系可以用有两个表示方向箭头的一条横坐标表示,坐标的一端代表最佳健康状态,另一端代表濒死状态或死亡,每个人都会处于健康——疾病这一动态过程的某一位置点,而这个位置又随时都在变化,不是静止不动的

(2)健康是一个整体的概念:从 WHO 的健康定义可以看出人的健康包括了身体、心理和社会等各方面,健康是一个整体的概念,人的任何一方面出现不正常均会影响整体的健康状态。

(3)个人的健康观念受多种因素影响:每个人对健康都会有自己的看法或信念,社会背景、经济水平、文化观念等直接影响人们对健康的理解和认识,并进一步影响其在维持和促进健康方面所采取的行动,以及所采用的生活方式。

(4)最佳健康模式:即个体在其所处的环境中,使人各方面的功能得以最佳发挥,并发展其最大的潜能。

5. 人、健康与环境的关系 人与环境相互作用、相互影响,关系密切。环境质量的优劣直接影响到人的健康。一方面人们不断地适应环境,并通过改造自然环境来改善自己的生存环境。另一方面,过度的改造环境造成环境破坏,威胁着人们的生存。因此人们在改造环境的同时,一定要有环保意识,保护环境已成为人们的共识。

(四)护理

护理一词来自拉丁语,有抚育、帮助、保护、安慰、救济、保存精力、维持健康、避免损伤及照顾老人、患者和虚弱者等含义。一个人从生到死,不论是健康或患病时,都需要医生、护士等专业人员的关怀和照顾,从护理的含义来看,在人生的旅途中要保持健康和与疾病作斗争时,护理人员的任务更为突出和艰巨。

1. 护理的定义 美国护士协会(ANA)1980年提出:“护理是诊断和处理人类对现存的和潜在的健康问题的反应”。这个定义指出:

(1)护理的服务对象不仅是单纯的疾病,而是整体的人,既包括患者,也包括健康人,以及由人组成的家庭、社区和社会。护理的最终目标是提高整个人类的健康水平。

(2) 护理研究的是人对健康问题的反应,即人在生理、心理和社会各方面的健康反应。

(3) 此定义是和护理程序紧密联系的,护理通过护理程序这一科学工作方法(评估、诊断、计划、实施和评价),完成对护理对象健康问题反应的诊断和处理。这一定义较好地表达了护理学的科学性和独立性,目前被大多数国家护理界认同和采用。

2. 护理概念的演变过程 由于医学模式的转变,护理理论的成熟,护理概念也在不断变化和发展。这种变化可概括为三个阶段:

(1) 以疾病为中心的阶段(1860~20世纪40年代)

- 健康的观念:没病。
- 护理:协助医生诊疗、消除身体疾患、恢复正常功能;只见疾病不见患者。
- 护士是医生的助手。
- 护理服务方式:执行医嘱。
- 特点:护理开始成为一种职业;护理常规、技术操作程序形成。

(2) 以患者为中心的阶段(20世纪40年代~70年代)

● 健康观念改变,如健康,不仅是躯体疾病没有,还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力(WHO健康定义)。

- 医学模式的转变:生物-医学模式转变为生理-心理-社会医学模式。
- 护士与医生:合作伙伴。
- 借鉴其他学科理论:系统论、基本需要层次论、成长与发展、应激与适应等。
- 成就:逐步形成护理学的知识体系;实施了整体护理;建立护理程序。

(3) 健康为中心的阶段(20世纪70年代~现在)是以人的健康为中心,从出生到老年不同年龄阶段以及从健康、疾病、死亡整个健康轴上均需要护理,以“维持健康、促进健康、恢复健康和减轻痛苦”作为护士的基本责任。

- 护理专业发展的目标,“人人享有卫生保健”
- 护理的核心:人的健康。
- 服务对象:个体-群体。

● 成就:护理学已经发展成为一门综合性的应用学科;护理范围扩大;护理工作程序的广泛应用。

依据不同年代与护理专业的发展,各有其特点和重点,但共同的是助人、为人类健康服务的专业,护理的目的是协助人们促进健康、预防疾病、恢复健康、减轻痛苦。护理的目标是在尊重人的需要和权利的基础上,提高人的生命质量,护理的最终目标不仅是维护和促进个人高水平的健康,更重要的是面向家庭、面向社区,达到最终提高整个人类社会的健康水平。

(五) 人、环境、健康和护理的关系

(1) 人是护理的服务对象,人的健康是护理的中心。

(2) 人与环境之间进行着持续不断的相互作用,以达到促进、维持或恢复健康的目标。

(3) 人的内环境和外环境因素影响健康状态,环境的变化如果超出了人的代偿能力,包括生理代偿能力、心理适应能力以及社会支持系统的补充能力,人的健康状态就会向不良的方向发展。

(4) 护理的作用即就是改变或控制环境中的不利因素,使之向有利于患者恢复的方向发展。

人、健康、环境与护理四个概念密切相关,护理研究必须注意人的整体性,人与社会的整体性,运用整体观念,才能探索出护理学的规律,促进护理专业的深入发展。

二、整体护理

整体护理是一种护理行为的指导思想或称护理观念,是以人为中心,以现代护理观为指导,以护理程序为基础框架,并且把护理程序系统化地运用到临床护理和护理管理中去的指导思想,整体护理的目标是根据人的生理、心理、社会、文化、精神等多方面的需要,提供适合人的最佳护理(整体护理强调以现代护理观为指导)。

(一)定义

整体护理是指以人为中心,以护理程序为工作方法,实施身心整体护理的现代护理指导思想。以整体护理指导思想推行的临床护理模式称整体护理模式。

(二)内涵

整体护理思想的基本内涵:

1. **护理服务对象** 是整体的人,应关注人的生理、心理和社会多方面需要。
2. **护理服务于人类生命的全过程** 即从出生到死亡,包括疾病护理、康复锻炼、健康指导以及临终关怀等等。
3. **护理工作的范围** 从个体扩展至家庭、社区,促进全民健康是护理的最终目标。
4. **护理实践** 采用护理程序的工作方法进行护理实践。

(三)现代护理观

现代护理观是建立在现代医学模式基础之上的,同时也是现代护理实践活动在人们头脑中的反映,是人们对现代护理的总看法。一般认为,现代护理观包括如下几个方面:

1. **护理学的框架结构** 护理学的框架结构是由人、环境、健康、护理四个基本要素组成的。在护理学的学科体系中起支撑作用的要素是人、环境、健康、护理,而其他的众多要素是从这四个基本要素上展开的。随着医学模式的改变,护理学作为现代科学体系中一门综合自然科学和社会科学为一体的学科,它的任务已经超出原有的只对患者的护理,护理工作场所也由医院扩大到社会和家庭。现代医学模式认为医学研究的对象是处于一定社会条件下的有思想、有感情的人,健康的内涵不仅是躯体没有疾病,还要有完整的生理、心理状况和社会适应能力。因此,护理着重点不仅在患者某一生物学意义的疾病上,更应把人视为一个整体来看待,根据患者身心、社会、文化需求,提供适合于个人的最佳的整体化护理。

2. **整体护理观** 整体护理观的整体概念包括几方面的含义:

(1)人是由身心、社会、文化各方面组成的,其健康也受到各种因素影响,整体护理要面向整体的人。

(2)人的一切均需要护理,护士要关心人的生命过程的整体。

(3)护理是连续的,护士不仅当人生病时给予照顾,而且要关心其康复、自理,达到个人健康最佳水平。

(4)人是生活在社会中的,通过整体护理促使护理从个体向家庭、社区延伸。

因此,整体护理是为一方面把护理对象视为一个整体,即把病与患者视为一个整体;把