

高等职业教育创新教材

供护理类专业用

成人护理 上册

主编 蔡小红



人民卫生出版社

高等职业教育创新教材

供护理类专业用

成人护理

(上册)

主审 吴 瑛

主编 蔡小红

副主编 许苏飞 闻彩芬 肖 波 严鹏霄

编者 (按姓氏笔画排列)

丁建生 叶建峰 丛小玲 朱桐梅 许苏飞

许念慈 孙来义 严鹏霄 肖 波 沈思媚

胡小萍 杨 艺 雷 洁 闻彩芬 贾 松

蔡小红 潘 育 濮丽萍

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成人护理 (上、下册) / 蔡小红主编. — 北京: 人民卫生出版社,
2006. 11

ISBN 7-117-08078-7

I. 成… II. 蔡… III. 护理学—高等学校: 技术
学校—教材 IV. R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121089 号

成人护理 (上、下册)

主 编: 蔡小红

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/16 总印张: 55.25

总 字 数: 1569 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08078-7/R·8079

定价 (上、下册): 92.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

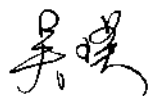
(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

序 言

社会的进步和经济的发展,改变了人们的行为方式和生活习惯,导致了疾病谱的显著改变;医学科学技术的高度和生活水平的提高,使人均寿命不断延长,人口老化已成为当今医疗卫生系统的重要医疗保健问题;医学模式的转变和健康观念的进化,使人们已经不再仅仅满足于生理的健康,而是追求生理、心理、社会适应性三者的完美状态,提高生活质量。为适应我国人民日益增长的健康需求,培养更多合格的护理高等技术应用性人才,我国高等职业护理教育正在以就业为导向、以市场需求为宗旨,以新的医学模式和整体护理为核心,进行课程体系和课程内容的改革与创新。

以生命周期理论为指导开发的课程体系关注健康、亚健康 and 疾病状态下各生命阶段的健康问题,适应二十一世纪人们的健康需求。《成人护理》是针对成人阶段的发展特点、以人为中心、以健康为导向的内容体系。《成人护理》教材的编写者在多年高职护理教学经验的基础上,根据职业教育的课程开发理念和广泛调研的结果,遵循临床对高职护理人才知识和能力结构的要求,编写了《成人护理》课程标准,并在此基础上开发了富有改革特色的《成人护理》教材。

将成人阶段的发展特点与护理程序和原内外等各科护理内容的有机整合是该教材的基本框架。以案例引人营造一种问题情景,引发学生探究的欲望和学习的兴趣是该教材的亮点。对课程标准中知识点的较好把握,使教材内容符合学习和记忆规律。教材中注重人文关怀及适量的自学模块体现了“以学生为主体”和“授人以渔”的教育理念。一本好的护理教材应受到师生的喜爱,通过教学使学生在最短的时间内掌握必备的知识、具备应有的能力,最终成为临床需要的护理人才。《成人护理》在这些方面进行了可贵的探索,相信经不断实践和完善,定会成为高职护理专业的优秀教材。



2006年8月

前 言

为培养真正符合临床需要的高等技术应用型护理专业人才,自2004年始江苏省卫生类院校启动了新一轮高职护理课程改革。我院临床护理骨干教师在近十年高职护理专业成功教学经验和体会的基础上,按照职教培养目标,对全省各大医院作了广泛调研,与一线护理人员、系统内外职教同行反复研讨,充分了解临床对高职护理人员成人护理方面的知识、能力、素质要求,制定了高职护理专业《成人护理》课程标准,以此为基础编写了本教材,主要供二年制高职护理专业使用,兼顾四年制、五年一贯制等各种学制的高职护理专业。

《成人护理》是高职护理专业的主干课程。本教材以成人的健康为中心,阐述了人的生命周期中成人阶段常见健康问题的护理。根据400学时左右的课程标准进行编写,应用护理程序将传统的内科护理、外科护理、妇产科护理、五官科护理、传染病护理的主要内容进行有机地整合、融合,并优化教材内容。全书共分上、下两册,共14篇82章。

本教材以“实用、创新”为主要特色。在选择内容时,以课程标准为依据,在“必需、够用”和传统的“三基、四新、五性”等教材编写原则基础上,突出实用性、先进性,兼顾护士执业考试。内容不仅包括成年阶段的病人,还包括亚健康和健康人群的护理。通过学习能使护生树立整体护理理念,掌握成人护理的基本理论、基本知识和基本技能,培养解决成人健康问题的能力。根据医院的反馈意见和作者教学、临床与科研的体会,突出介绍临床护士必备的理论知识与操作技能,淡化与护理关系不密切的内容,渗透人文关怀与照护,体现了生理-心理-社会三合一的整体护理观。为使教材真正成为受高职护生欢迎的“学材”,编者站在“如何让学生爱读、好学、好记”的角度组织内容,语言通俗易懂、图文并茂,在介绍主要疾病护理时,以“案例分析和快速思考”将读者引入正文,提高阅读兴趣,激活思维,有利于师生开展自主学习和研究性学习。教材内容有一定的弹性,带“*”的章节供选学或自学,兼顾学有余力的学生,体现“以学生为本”的职教理念。

本教材在编写过程中,得到主审首都医科大学吴瑛教授很多建设性意见和指导;各位作者通力合作,作者单位给予多方面的支持,保证本书得以顺利完成,在此表示深深的感谢!

虽然全体作者尽了最大的努力,但是,由于教材篇幅较大,学科之间的整合也需进一步探索,加之编写时间仓促和水平有限,因此错误疏漏在所难免,敬请专家、同道和师生对本教材提出批评意见,使之不断完善,并致谢意。

蔡小红

2006年7月

目 录

上 册

绪论	1
----	---

第一篇 总 论

第一章 水、电解质和酸碱代谢失衡病人的护理	4
第一节 正常体液平衡与调节	4
第二节 水和钠代谢失调病人的护理	6
第三节 钾代谢失调病人的护理	12
* 低钙血症病人的护理	15
第四节 酸碱平衡失调病人的护理	16
第二章 休克病人的护理	20
第一节 休克概述	20
第二节 低血容性休克病人的护理	23
第三节 感染性休克病人的护理	25
第三章 麻醉病人的护理	27
第一节 麻醉前准备	27
第二节 常见麻醉方法及护理	28
第四章 围手术期护理	35
第一节 手术室环境和物品准备	35
第二节 手术人员和病人手术区的无菌准备	42
第三节 手术室的无菌原则及手术配合	44
第四节 手术前病人护理	46
第五节 手术中病人护理	51
第六节 手术后病人护理	54
第五章 感染病人的护理	59
第一节 感染概述	59
第二节 常见软组织急性化脓性感染病人的护理	60
第三节 全身性感染病人的护理	64
第四节 特异性感染病人的护理	65
* 气性坏疽病人的护理	68

第五节 急性乳腺炎病人的护理	70
第六章 损伤病人的护理	72
第一节 创伤病人的护理	72
第二节 烧伤病人的护理	76
第三节 清创术与更换敷料	84
第七章 营养代谢支持病人的护理	93
第一节 营养代谢概述	93
第二节 肠内营养支持病人的护理	96
第三节 肠外营养支持病人的护理	98
第八章 器官移植病人的护理	101
第一节 器官移植概述	101
第二节 器官移植病人的护理	104
第二篇 呼吸系统疾病病人的护理	
第一章 概论	107
第一节 呼吸系统结构和功能	107
第二节 呼吸系统疾病病人的护理评估要点	109
第三节 呼吸系统疾病病人常见症状和体征的护理	112
第四节 呼吸系统常见疾病健康教育要点	118
第二章 急性上呼吸道感染病人的护理	119
第三章 支气管哮喘病人的护理	122
第四章 支气管扩张病人的护理	128
第五章 肺炎病人的护理	131
第六章 肺结核病人的护理	137
第七章 慢性阻塞性肺疾病、肺源性心脏病病人的护理	145
第一节 慢性阻塞性肺疾病病人的护理	145
第二节 慢性肺源性心脏病病人的护理	149
第八章 呼吸衰竭病人的护理	153
第一节 慢性呼吸衰竭病人的护理	155
第二节 急性呼吸窘迫综合征病人的护理	159
第九章 胸部损伤病人的护理	161
第一节 概论	161

第二节 肋骨骨折病人的护理	161
第三节 损伤性气胸病人的护理	163
第四节 损伤性血胸病人的护理	165
第十章 呼吸系统疾病常用诊疗技术及护理	167
第一节 体位引流术及护理	167
第二节 胸腔穿刺术及护理	168
第三节 胸腔闭式引流术及护理	170
第四节 纤维支气管镜检查术病人的护理	172
第三篇 循环系统疾病病人的护理	
第一章 概论	173
第一节 循环系统结构和功能	173
第二节 循环系统疾病病人的护理评估要点	175
第三节 循环系统疾病病人常见症状和体征的护理	177
第四节 预防循环系统疾病健康教育要点	182
第二章 心力衰竭病人的护理	183
第一节 慢性心力衰竭	183
第二节 急性心力衰竭	189
第三章 心律失常病人的护理	191
第一节 概述	191
第二节 常见心律失常	195
第四章 原发性高血压病人的护理	202
第五章 冠状动脉粥样硬化性心脏病病人的护理	208
第一节 心绞痛病人的护理	209
第二节 急性心肌梗死病人的护理	211
第六章 风湿性心瓣膜病病人的护理	217
第七章 病毒性心肌炎病人的护理	223
第八章 原发性心肌病病人的护理	226
第九章 周围血管疾病病人的护理	229
第一节 原发性下肢静脉曲张病人的护理	229
第二节 血栓闭塞性脉管炎病人的护理	232
* 深静脉血栓形成病人的护理	235
* 感染性心内膜炎病人的护理	238
* 心包炎病人的护理	241

第十章 循环系统常用诊疗技术及护理..... 244

 第一节 心脏电复律术及护理..... 244

 第二节 人工心脏起搏术及护理..... 245

 第三节 心导管射频消融术及护理..... 246

 第四节 其他心血管病介入性诊治术及护理..... 248

第四篇 消化系统疾病病人的护理

第一章 概论..... 252

 第一节 消化系统结构和功能..... 252

 第二节 消化系统疾病病人的护理评估..... 254

 第三节 消化系统疾病病人常见症状和体征的护理..... 256

 第四节 预防消化系统疾病健康教育要点..... 262

第二章 急性腹膜炎病人的护理..... 263

第三章 胃、十二指肠疾病病人的护理..... 268

 第一节 慢性胃炎病人的护理..... 268

 第二节 消化性溃疡病人的护理..... 270

第四章 肠梗阻病人的护理..... 279

第五章 急性阑尾炎病人的护理..... 284

第六章 直肠肛管良性疾病病人的护理..... 288

 第一节 直肠肛管良性疾病临床特点..... 288

 第二节 直肠肛管良性疾病护理措施..... 294

第七章 肝脏、胆道和胰腺疾病病人的护理..... 297

 第一节 肝硬化病人的护理..... 297

 第二节 肝性脑病病人的护理..... 305

 第三节 胆道感染与胆石症病人的护理..... 309

 第四节 急性胰腺炎病人的护理..... 314

第八章 其他腹部疾病病人的护理..... 320

 第一节 腹部损伤病人的护理..... 320

 第二节 腹外疝病人的护理..... 322

第九章 消化系统常用诊疗技术及护理..... 327

 第一节 消化系统常用内镜检查及护理..... 327

 第二节 腹腔穿刺术及护理..... 329

 第三节 腹腔引流管的护理..... 331

 第四节 胃肠减压术的护理..... 332

 第五节 双气囊三腔管及护理..... 333

第五篇 泌尿系统疾病病人的护理

第一章 概论	336
第一节 泌尿系统结构和功能	336
第二节 泌尿与男性生殖系统疾病病人的护理评估	337
第三节 泌尿系统疾病病人常见症状和体征的护理	339
第四节 预防泌尿系统疾病健康教育要点	344
第二章 尿路感染病人的护理	346
第三章 慢性肾小球肾炎病人的护理	350
第四章 肾功能衰竭病人的护理	353
第一节 急性肾功能衰竭病人的护理	353
第二节 慢性肾功能衰竭病人的护理	356
第五章 泌尿系损伤病人的护理	361
第六章 泌尿系统结石病人的护理	368
第七章 良性前列腺增生病人的护理	372
第八章 泌尿系统疾病常用诊疗技术及护理	376
第一节 膀胱镜检查及护理	376
第二节 血液净化技术及护理	376
第三节 体外冲击波碎石术及护理	380
第四节 肾造瘘、膀胱造瘘、膀胱冲洗术护理	381

第六篇 血液及造血系统疾病病人的护理

第一章 概述	384
第一节 血液及造血系统结构和功能	384
第二节 血液及造血系统疾病病人的护理评估要点	385
第三节 血液及造血系统疾病病人常见症状和体征的护理	387
第四节 预防血液及造血系统疾病健康教育要点	392
第二章 贫血病人的护理	394
第一节 概述	394
第二节 缺铁性贫血病人的护理	395
第三节 再生障碍性贫血病人的护理	399
第三章 白血病病人的护理	402
第一节 概述	402
第二节 急性白血病病人的护理	403

第三节 慢性白血病病人的护理	408
----------------	-----

第四章 出血性疾病病人的护理	412
----------------	-----

第一节 概述	412
--------	-----

第二节 特发性血小板减少性紫癜病人的护理	414
----------------------	-----

第五章 血液及造血系统疾病常用诊疗技术	417
---------------------	-----

第一节 骨髓穿刺术及护理	417
--------------	-----

第二节 造血干细胞移植术病人的护理	419
-------------------	-----

下 册

第七篇 内分泌与代谢性疾病病人的护理

第一章 概论	423
--------	-----

第一节 内分泌系统结构和功能	423
----------------	-----

第二节 内分泌与代谢性疾病病人的护理评估	426
----------------------	-----

第三节 内分泌与代谢性疾病病人常见症状和体征的护理	427
---------------------------	-----

第四节 预防内分泌与代谢性疾病健康教育要点	431
-----------------------	-----

第二章 甲状腺功能亢进症病人的护理	432
-------------------	-----

第三章 糖尿病病人的护理	440
--------------	-----

* 甲状腺功能减退症病人的护理	445
-----------------	-----

* 库欣综合征病人的护理	449
--------------	-----

* 肥胖症病人的护理	451
------------	-----

* 痛风病人的护理	455
-----------	-----

第八篇 风湿性疾病病人的护理

第一章 概述	459
--------	-----

第一节 风湿性疾病的概念	459
--------------	-----

第二节 风湿性疾病病人的护理评估	460
------------------	-----

第二章 系统性红斑狼疮疾病病人的护理	462
--------------------	-----

第三章 类风湿关节炎病人的护理	467
-----------------	-----

第九篇 神经系统疾病病人的护理

第一章 概论	471
--------	-----

第一节 神经系统解剖结构和功能	471
-----------------	-----

第二节 神经系统疾病病人的护理评估要点	473
---------------------	-----

第三节 神经系统疾病常见症状与体征的护理	474
----------------------	-----

第四节 预防神经系统疾病健康教育要点	482
--------------------	-----

第二章 急性炎症性脱髓鞘性多发性神经根病病人的护理	484
第三章 脑血管疾病病人的护理	487
第一节 缺血性脑血管疾病病人的护理	488
第二节 出血性脑血管疾病病人的护理	494
第四章 癫痫病人的护理	501
第五章 颅脑损伤病人的护理	507
第一节 头皮损伤	507
第二节 颅骨骨折	509
第三节 颅内压增高病人的护理	511
第四节 脑损伤病人的护理	514
第六章 神经系统常用诊疗技术及护理	520
第一节 腰椎穿刺术及护理	520
第二节 脑室引流术及护理	522

第十篇 运动系统疾病病人的护理

第一章 骨与关节损伤病人的护理	524
第一节 骨折病人的护理	524
第二节 关节脱位病人的护理	543
第二章 化脓性骨髓炎病人的护理	547
第一节 急性血源性骨髓炎病人的护理	547
第二节 慢性骨髓炎病人的护理	549
* 化脓性关节炎病人的护理	550
第三章 骨与关节结核病人的护理	552
第四章 颈肩、腰腿痛病人的护理	555
第一节 颈椎病人的护理	555
第二节 腰椎间盘突出症病人的护理	557
* 肩周炎病人的护理	560

第十一篇 肿瘤病人的护理

第一章 肿瘤概论	562
第一节 疾病概要	562
第二节 肿瘤病人的护理	564
第二章 常见恶性肿瘤病人的护理	570
第一节 支气管肺癌病人的护理	570
第二节 食管癌病人的护理	575

第三节	乳癌病人的护理	581
第四节	胃癌病人的护理	585
第五节	原发性肝癌病人的护理	588
第六节	结肠、直肠癌病人的护理	592
	* 骨肿瘤病人的护理	597

第十二篇 女性生殖系统疾病病人的护理

第一章	概论	599
第一节	妇科健康史	599
第二节	妇科常用特殊检查	602
第二章	女性生殖系统炎症病人的护理	606
第一节	概论	606
第二节	外阴部炎症病人的护理	607
第三节	阴道炎病人的护理	609
第四节	慢性宫颈炎病人的护理	615
第五节	盆腔炎病人的护理	617
第三章	女性生殖系统肿瘤病人的护理	620
第一节	子宫肌瘤病人的护理	620
第二节	宫颈癌病人的护理	623
第三节	子宫内膜癌病人的护理	627
第四节	卵巢肿瘤病人的护理	629
第四章	妊娠滋养细胞疾病病人的护理	635
第一节	葡萄胎病人的护理	635
第二节	侵蚀性葡萄胎病人的护理	637
第三节	绒毛膜癌病人的护理	639
第四节	化疗病人的护理	641
第五章	月经失调病人的护理	644
第一节	功能失调性子宫出血病人的护理	644
第二节	闭经病人的护理	649
第三节	痛经病人的护理	652
第四节	围绝经期综合征病人的护理	654
第六章	女性生殖系统其他疾病病人的护理	657
第一节	子宫内膜异位症病人的护理	657
第二节	不孕症病人的护理	659
第三节	子宫脱垂病人的护理	663
第七章	女性生殖系统手术病人的护理	666
第一节	女性生殖系统手术病人的术前护理	666

第二节 女性生殖系统手术病人的术后护理	668
第八章 女性生殖系统常用护理操作技术	671
第一节 会阴擦洗	671
第二节 阴道灌洗	672
第三节 阴道及宫颈上药	672
第四节 宫颈物理疗法及护理	673
第十三篇 感官系统疾病病人的护理	
第一章 常见眼部疾病病人的护理	675
第一节 眼的结构与生理功能	675
第二节 眼睑及泪器疾病病人的护理	681
第三节 结膜及角膜炎病人的护理	687
第四节 白内障病人的护理	697
第五节 青光眼病人的护理	699
第六节 屈光不正及老视病人的护理	703
第七节 葡萄膜视网膜病人的护理	707
第八节 眼外伤病人的护理	713
第九节 眼科常用检查与护理技术操作	718
第二章 常见耳鼻咽喉疾病病人的护理	727
第一节 耳鼻咽喉的应用解剖生理	727
第二节 外耳疾病病人的护理	736
第三节 中耳疾病病人的护理	738
第四节 外鼻疾病病人的护理	742
第五节 鼻腔疾病病人的护理	744
第六节 鼻窦疾病病人的护理	747
第七节 咽喉部常见疾病病人的护理	750
第八节 耳鼻咽喉常见急诊病人的护理	754
第九节 耳鼻咽喉部常用护理技术	760
第十四篇 常见传染性疾病病人的护理	
第一章 概论	763
第二章 常见病毒感染性疾病病人的护理	773
第一节 病毒性肝炎病人的护理	773
第二节 狂犬病病人的护理	779
第三节 传染性非典型肺炎病人的护理	782
第三章 常见细菌感染性疾病病人的护理	787
第一节 伤寒病人的护理	787
第二节 细菌性痢疾病人的护理	790
第三节 霍乱病人的护理	794

第四章 其他传染性疾病病人的护理.....	799
第一节 日本血吸虫病病人的护理	799
第二节 疟疾病人的护理.....	803
附录 1 《成人护理》课程标准	808
附录 2 中英文名词对照索引	841
附录 3 参考书目	855

绪 论

成人护理 (adult nursing) 是以护理对象的健康为中心, 研究人的生命周期中成人阶段常见疾病的发生、发展规律及常见健康问题, 对护理对象实施整体护理, 以减轻病痛、促进康复、保持身心健康的一门护理临床课程, 是护理课程体系中一门重要的核心课程, 是基于医学基础课程、护理学基础、健康评估基础上的临床护理综合课程。

通过《成人护理》课程的学习, 护生初步构建高级应用性护理人才所必备的专业知识、能力、情感态度和价值观, 以适应护理岗位的基本要求和护理职业生涯终身发展的需要。具体应达到如下目标:

1. 具备为成年人包括病人、亚健康和健康人群提供护理所必需的基本理论、基本知识和基本技能。具有良好的专业素质, 能从生理、心理、社会等方面对成年阶段常见病、多发病病人进行护理评估, 提出护理诊断, 制定护理计划和措施, 具有较强的整体护理能力、实践操作能力、健康教育能力、人际沟通能力和团结协作精神。
2. 具备较强的自学能力、分析与解决问题的能力, 具有认真细致、实事求是的科学态度和一定的创新意识, 为职业生涯的发展奠定基础。
3. 积累一定的人文、社科知识, 强化、巩固护理所需的人文素质, 形成稳定的职业情操, 树立正确的职业价值观和道德观。

成人护理的学习评价不仅要关注学生知识与技能的理解和掌握, 更要关注护生的情感态度与价值观的形成与发展。要不断强化护理关怀、以人为本的服务理念, 将职业情感素质的养成教育渗透于学习之中。不仅要关注学生学习的结果, 更要关注护生在获得结果的过程中所作的努力, 要坚持形成性评价与终结性评价相结合。不仅关注记忆性学习目标的评价, 更应重视能力目标的评价, 尤其应加强护理操作能力和解决实际问题的综合能力的评价。注意评价手段的多样化。

成人护理的教学过程分为在校系统学习、临床毕业实习。在校系统学习包括课堂教学, 临床见习、课间模拟实习。护生对于课堂讲授的内容应做好预习, 课堂上应积极开动脑筋, 充分理解有关的知识, 课后及时复习, 课余时间充分利用网络信息技术、图书情报资源拓宽知识面, 并进行一些自测练习。临床毕业实习时在临床教师指导下把所学知识和技能运用和实践, 从而全面掌握成人护理基本理论、知识和技能。在实践中树立尊重、关爱病人的服务意识和以人的健康为中心的服务理念, 养成临床思维习惯, 提高解决实际问题的能力。

成年人一般是指 18~60 岁的人。成年人是人一生中十分重要的生命阶段。受遗传和环境因素的影响, 成年人在 40 多年跨度的成长发展过程中, 其年龄、机体生理功能、心理、社会各方面都发生着动态的、可测或不可测的变化。成年人是社会的中坚力量, 既是社会财富的主要创造者, 又在家庭中承担着赡养长辈和养育子女的重要职责, 长期承受各种压力。随着年龄的增长, 机体各器官的功能由强盛逐渐衰退, 免疫能力下降, 易受内外环境因素影响而积劳成疾, 因此,

为成人提供良好的护理具有十分重要的意义。

(一) 成年人的生理、心理及社会特征

目前还没有一个较独立的理论解释成人的成长发展过程。按照爱瑞克森 (Erikson) 的心理社会发展理论,把成人阶段分为成人早期 (18~40 岁)、成人中期 (40~65 岁) 和成人晚期 (65 岁以上)。海维霍斯特 (Havighurst) 则将成年阶段分为成年早期 (18 岁或 20~30 岁或 45 岁)、中年期 (30 岁或 45~60 岁或 65 岁)。本教材按照我国通用的定义,把 18~60 岁的人称为成人,将 18~40 岁称为青年期,40~60 岁称为中年期。

1. 青年期 生理发育趋成熟,一般在 22 岁生长发育完全成熟。心理状态相对稳定,如认知、语言能力逐渐成熟,情感丰富但不稳定,人格逐步成熟。大多数人从接受父母的养护与社会的照顾转而要成立新的家庭,为人夫或妻,并养育子女,为事业发展拼搏。事业、家庭的各种困难与挫折往往使他们承受较大的心理压力,在社会、家庭角色转换中如果不能很好地适应,易患各种身心疾病,离婚率较高。

2. 中年期 当人生步入中年期后,机体各系统、器官和组织的生理功能从完全成熟逐步衰退,心血管系统主要表现为动脉硬化,易致心脑血管疾病;呼吸系统主要表现为肺弹性下降、通气换气功能下降,易患慢性阻塞性肺部疾病;内分泌系统失调,易发生糖尿病、更年期综合征;骨骼肌肉系统、胃肠功能也逐步衰退。但是,人的心理能力在中年期仍有发展,如智力发展达最佳状态,自我意识明确,情绪和个性稳定。此阶段的主要社会任务为赡养父母、抚育子女,在工作中取得成就,为社会作出贡献。多数人寻求工作和家庭生活中的稳定。少数人由于体态容貌逐渐发生了改变,精力、体力不足,性功能减退,加之生活和工作的重担造成的压力,容易出现情绪变化,感到力不从心、记忆力减退、工作能力下降等。如果遭受重大精神打击,易诱发心肌梗死、脑溢血等。

(二) 健康促进的有关概念

1. 健康(health) 健康是人类社会存在的正常状态。不同历史、文化背景与不同的价值观可能造成对健康的不同理解。1947 年,世界卫生组织 (WHO) 提出,“健康不仅仅是没有躯体疾病,还要有完好的生理、心理和社会适应状态。”由此可见,健康是把生理、心理和社会适应的完好状态紧密联系起来的三维立体的健康观。人的健康受很多因素的影响,主要包括四个方面,即环境因素、机体生物学因素、生活方式及是否采取保健或干预措施等。健康与疾病之间没有明确的界限。一个人体内可能潜伏着病理缺陷或功能不全,而看起来却很“健康”,待出现临床表现时才发现是“生病”。而一旦出现了临床症状,某些疾病就已经发展到很严重的阶段了。因此,护士应意识到影响健康的因素,采取措施,进行成人健康教育,提倡定期检查,早期发现、早期治疗疾病“防患于未然”,促进和维持人的理想健康状态。

2. 亚健康 又称“第二状态”,指人的健康状态处于健康与疾病之间的质量状态,以及人们对这种状态的体验。它区别于“第一状态”,即健康状态,“第二状态”,即疾病状态。也就是说,亚健康的人虽然通过检查没有患病的客观证据,但具有某些疾病的危险因素或患病倾向,如疲劳感、反应能力减退和适应能力降低等主观因素。

3. 健康促进 (health promotion) 是指达到或维持最佳的身体和心理状态的过程。随着医学科学的迅速发展,人们对健康促进的理解和解释也在不断的发展和完善。WHO 将健康促进定义为促进人们维护和提高他们自身健康的过程,是协调人类和环境之间的战略,规定个人和社会对健康各自所负的责任。健康促进包括鼓励健康的生活方式,创造有利于健康的环境,加强社区的作用,重新认识卫生服务机构的职能及建立相应的政策。因此健康促进不仅限于个人,而且涉及家庭和社区。目的是减少健康中的不平衡因素,创造有利于健康的环境和支持体系,提高大众的健康知识水平。根据 Pender 健康促进模式,健康促进是一个主动寻求扩大有益健康的潜能的过程以增加身心的健康状态。健康促进属于主动的行为,而不是被动的维护。