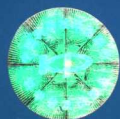


护理

健康教育指南

徐敏 范维玲 任绪华 李静 主编



中国科学技术出版社

护理健康教育指南

徐 敏 范维玲 任绪华 李 静 主编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

护理健康教育指南/徐敏等主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 5046 - 4575 - 3

I. 护… II. 徐… III. 护理学: 健康教育学 - 指南
IV. R47 - 62 R193 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145138 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志
的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010 - 62103210 传真: 010 - 62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

山东省泰安市长城印刷有限公司印刷

*

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 13.75 字数: 345 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

前 言

随着社会的进步和发展，人们的生活水平也在逐步提高，患者往往在住院的同时，渴望得到一些卫生保健知识，以提高生存质量，保持身心健康。作为护理人员，不仅要配合医生给患者以适当的治疗与护理，而且还要把患者看作是一个生物、心理、社会的整体，根据患者的身、心、社会需要，提供给患者必需的健康保健知识。这是每个护理人员义不容辞的职责。

我们组织编写的这本《护理健康教育指南》，共分四篇二十一章，内容包括：护理健康教育基本知识和技能；常用护理操作、治疗、检查项目的健康教育；内、外、妇产、儿、五官、肿瘤、急诊各科常见疾病健康教育，以及传统中医养生知识在护理健康教育中的应用。目的是指导广大护理人员掌握健康教育的方法和技巧，丰富健康教育知识，以提高健康教育技能水平，更好地满足不同患者的需求，从而提高护理服务质量。

由于编写水平有限，书中难免有些缺点和错误，恳请同道给予批评指正。

编 者

2007 年 7 月

目 录

第一篇 护理健康教育基本知识和技能

第一章 概 念	(3)
第一节 健康	(3)
第二节 健康教育与健康促进	(4)
第三节 健康教育与健康行为	(6)
第二章 护士在健康教育中的作用和义务	(9)
第一节 护士扮演的角色	(9)
第二节 护士是健康教育的主要力量	(10)
第三节 护理健康教育是护士应尽的义务	(12)
第四节 提高护士健康教育能力的措施	(12)
第三章 护理健康教育的内容和基本原则	(14)
第一节 护理健康教育的内容	(14)
第二节 护理健康教育的基本原则	(16)
第四章 护理健康教育的基本方法和技巧	(18)
第一节 护理健康教育的常用方法	(18)
第二节 护理健康教育的基本技巧	(20)
第三节 正确运用护理健康教育方法的意义	(26)
第四节 实施护理健康教育应注意的问题	(27)
第五节 护理健康教育的影响因素及其对策	(29)
第五章 护理健康教育程序及临床应用	(32)
第一节 护理健康教育程序的概念和内涵	(32)

第二节	护理健康教育程序的步骤	(33)
第三节	应用护理健康教育程序的原则	(35)
第四节	应用护理健康教育程序的优越性	(37)
第六章	国内外护理健康教育研究进展与展望	(39)
第一节	国内护理健康教育研究进展	(39)
第二节	国外护理健康教育研究进展	(41)
第三节	护理健康教育的发展展望	(42)

第二篇 常用护理操作、治疗、检查项目的健康教育

第一章	常用治疗护理项目的健康教育	(47)
第一节	吸痰	(47)
第二节	超声雾化法	(48)
第三节	氧气疗法	(49)
第四节	体位引流	(49)
第五节	呼吸运动训练（腹式呼吸及缩唇腹式呼吸）	(50)
第六节	人工心脏起搏术	(51)
第七节	三腔二囊管	(53)
第八节	血液透析	(54)
第九节	胰岛素注射法	(56)
第十节	胸腔闭式引流	(58)
第十一节	泌尿外科手术留置引流管	(60)
第十二节	胃肠减压术	(61)
第十三节	T管引流	(62)
第十四节	放射介入治疗	(63)
第十五节	化疗	(64)
第十六节	高压氧疗法	(66)

第十七节 成分输血	(67)
第二章 常规饮食的健康教育	(69)
第一节 基本饮食	(69)
第二节 特殊饮食	(72)
第三节 常见疾病饮食	(76)
第三章 常用检查诊断项目的健康教育	(82)
第一节 痰液检查	(82)
第二节 尿液检查	(83)
第三节 粪便检查	(84)
第四节 腰椎穿刺术	(85)
第五节 胸腔穿刺术	(86)
第六节 腹腔穿刺术	(87)
第七节 骨髓穿刺术	(88)
第八节 肾脏穿刺术	(88)
第九节 基础代谢率测定	(89)
第十节 纤维支气管镜检查	(90)
第十一节 纤维胃镜检查	(91)
第十二节 纤维结肠镜检查	(92)
第十三节 纤维膀胱镜检查	(93)
第十四节 腹腔镜检查	(94)
第十五节 血压监测	(95)
第十六节 心电图检查	(96)
第十七节 中心静脉压监测	(97)
第十八节 心导管检查术	(98)
第十九节 脑电图检查	(99)
第二十节 CT 检查	(100)
第二十一节 MRI 检查	(100)

第二十二节 消化道造影	(101)
-------------------	-------

第三篇 各科常见疾病的健康教育

第一章 内科系统常见疾病的健康教育	(105)
第一节 呼吸系统常见疾病的健康教育	(105)
第二节 心血管系统常见疾病的健康教育	(116)
第三节 消化系统常见疾病的健康教育	(129)
第四节 泌尿系统常见疾病的健康教育	(137)
第五节 血液系统常见疾病的健康教育	(146)
第六节 内分泌系统常见疾病的健康教育	(155)
第七节 神经系统常见疾病的健康教育	(165)
第八节 结缔组织系统常见疾病的健康教育	(180)
第二章 外科常见疾病的健康教育	(185)
第一节 外科手术前后的健康教育	(185)
第二节 普通外科常见疾病的健康教育	(192)
第三节 颅脑外科常见疾病的健康教育	(232)
第四节 胸外科常见疾病的健康教育	(246)
第五节 泌尿外科常见疾病的健康教育	(254)
第六节 骨外科常见疾病的健康教育	(261)
第七节 显微外科手术前后的健康教育	(275)
第三章 妇产科常见疾病的健康教育	(279)
第一节 妇科常见疾病的健康教育	(279)
第二节 产科常见疾病的健康教育	(285)
第四章 儿科常见疾病的健康教育	(305)
第一节 病毒性心肌炎	(305)
第二节 急性上呼吸道感染及高热惊厥	(306)
第三节 小儿肺炎	(308)

第四节	急性支气管炎	(310)
第五节	肾病综合征	(312)
第六节	急性肾小球肾炎	(314)
第七节	原发性血小板减少性紫癜	(316)
第八节	急性白血病	(318)
第九节	充血性心力衰竭	(320)
第十节	婴幼儿腹泻	(323)
第十一节	过敏性紫癜	(325)
第五章 眼科、耳鼻喉科、口腔科常见疾病的健康		
	教育	(327)
第一节	白内障	(327)
第二节	青光眼	(329)
第三节	眼外伤	(331)
第四节	视网膜脱离	(334)
第五节	慢性鼻窦炎、鼻息肉	(336)
第六节	鼻出血	(339)
第七节	口腔癌	(341)
第八节	口腔颌面部损伤	(343)
第六章 肿瘤科常见疾病的健康教育		
	(355)	
第一节	放疗知识	(355)
第二节	化疗知识	(358)
第三节	肿瘤患者的心理护理	(362)
第七章 急诊科常见意外事故与中毒的健康教育		
	(365)	
第一节	急性有机磷农药中毒	(365)
第二节	一氧化碳中毒	(369)
第三节	中暑	(371)
第四节	溺水	(374)

第四篇 中医养生

第一章 四季养生	(381)
第一节 四季、大气对自然界生物的影响	(382)
第二节 四季养生的内涵	(384)
第三节 四季养生的原则	(386)
第四节 四季养生的方法	(388)
第二章 情志养生	(396)
第一节 陶冶情操, 怡养心志	(396)
第二节 修身养性, 自我调节	(399)
第三章 饮食养生	(404)
第一节 食物“四性”与“五味”	(404)
第二节 正确饮食的方式方法	(409)
第三节 辨证施食	(415)
第四章 运动养生	(418)
第一节 运动养生的作用	(418)
第二节 运动养生的原则	(419)
第三节 日常强身的健体项目	(420)
第五章 中药调护	(423)
第一节 中药煎服	(423)
第二节 中药进补	(427)
参考文献	(428)

第一篇

护理健康教育基本知识和技能

第一章 概 念

第一节 健 康

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视和珍惜自己的健康，然而，在什么是“健康”的问题上并不是所有的决策者、医务人员和广大群众都有一个正确的认识。长期以来，人们都把健康理解为“不生病”或“不虚弱”的表现，只有在生病的时候才寻求帮助，并认为治疗疾病是医生天经地义的职责。其实这种理解是很片面的，世界卫生组织（WHO）——这个协调全球预防和控制主要健康问题的权威性组织，在其宪章中写下了健康的定义：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”因此，健康的概念，大大地超过了疾病的范围，把健康与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系了起来。并且提出：“健康是人的基本人权，达到尽可能的健康是全世界范围内的一项重要社会性目标”，健康是人的基本需求和权利，也是社会进步的重要标志和潜在动力。它要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的正确观念，指出健康不仅是卫生部门的责任，而且是全社会的共同责任，所有部门都要把自己的工作和人民群众的健康联系起来，努力维护和增进人民健康，促进社会发展。

在健康和疾病之间还存在一种“第三状态”，即亚健康状态。这部分人经常感到全身乏力、头昏、头痛、胸闷、心慌，常

有气短、情绪低落等现象，但到医院多次检查却无明显器质性改变，表面上仍是“健康”。造成身体出现“第三状态”的原因，主要有以下三个方面：

一是心理失衡。古人云：“万事劳其行，百忧撼其心。”高度激烈的竞争，错综复杂的各种关系，使人思虑过度，素不宁心，不仅会引起睡眠不良，甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能。

二是营养不全。现代人饮食往往热量过高，营养素不全，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成很多人体重要的营养素缺乏和肥胖症增多，机体的代谢功能紊乱。

三是噪音、郁闷。科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加，使很多居住在城市的人群生存空间狭小，备受噪音干扰，对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响，使人烦躁、心情郁闷，而出现亚健康状态。

（徐敏）

第二节 健康教育与健康促进

健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的健康活动，促使人们自愿的采取有利于健康的行为，消除或降低危险因素，降低发病率、伤残率和死亡率，提高生活质量，并对教育效果做出评价，健康教育是一种有明确目标或目的的教育活动，强调人们的行为，以提高生活质量为目的。为了达到这一特定的目的，健康教育必须经过周密的规划，要有领导的支持和群众的积极参与，同时还强调改变个人、家庭乃至社会的行为，是一个艰巨的

过程，不可能一蹴而就，因此必须采取多种形式的反复教育，最终还要对这种教育效果作出定量的评价。总之，健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动，从根本上区别于一般的教育与卫生宣传。卫生宣传通常指卫生知识的传播，通常对健康教育未作精心设计，尤其对计划的长期目标、行为目的未作出明确的规定，单纯是一种知识的传播。宣传的目的是希望提高群众的卫生知识，增强保健意识，从而改变行为。由于行为改变是一个复杂的过程，同时传播的信息中往往有许多矛盾的信息，而人们基本倾向于保持他们已经建立起来的习惯，因此单纯通过大众媒介影响行为是十分困难的。卫生宣传仅仅是实现特定健康教育目的的一种手段，而不是健康教育的实质。健康教育的实质就是要采取干预措施。

健康促进是指以教育、组织、法律（政策）和经济等手段干预那些对健康有害的生活方式、行为和环境，以促进健康。健康促进的目的在于努力改变人群不健康的行为。

健康促进的含义较健康教育更为广泛。它包括健康教育及能够促使行为、环境改变的组织、政策、经济支持等各项策略。当前世界健康教育发展的趋势是，采取行政干预促进健康教育达到预期效果。行政干预包括立法、政策、组织措施、经济支持等。因此在实际工作中，健康教育与健康促进是不可分割的。为了达到有效的教育，必须仔细研究影响人类行为的各种因素，考虑人们是如何学习，如何改变其行为，同时要考虑足以促进或抑制这种学习和改变的社会、文化及环境因素。

（徐敏 范维玲）

第三节 健康教育与健康行为

健康教育的目的是鼓励人们采用和坚持符合健康要求的生活方式，明智地选用医疗服务，自己能够作出决断来改变自己的不健康行为和环境。健康教育也是连接健康信息和健康实践的桥梁，激发人们接受并利用健康信息，形成有益的习惯，避免有害的行为，从而使得自己健康。从这里，我们可以清楚地看到，健康教育和健康行为有着非常紧密的关系。它是健康教育的核心，使人们的行为按一定的目标去改变。健康教育开展的基础，首先是基于人们对人类的行为或者健康行为的认识。

行为科学作为一门独立的学科，是在 20 世纪 40 年代末 50 年代初形成的，它是当今科学发展一体化的必然。广义的行为科学研究的是人类行为的一般规律，狭义的行为科学则是行为科学的理论在各个具体领域中的应用。目前正在兴起的组织行为学、临床行为学、犯罪行为学，都可视为行为科学的分支学科。健康行为学，也可视为行为科学的一个分支。

健康行为研究是研究有关人类健康和疾病的个体和群体行为的一般规律。它强调从心理和社会文化两个角度去理解人们健康和疾病的行为表现，诱导和激励公众的健康行为，去除或降低非健康行为和疾病行为，强化人的健康行为。

健康行为研究通常采用以下几种方法。

一、社会调查法

社会调查法是目前在健康行为问题研究中常用的一种方法。其中最常用的是现况调查。现况调查是一种能在短时间内调查某种行为情况的方法，通过现况调查把特定时间内人群中某一特定行为表现的断面情况展现出来。

二、谈话法

谈话法是通过面对面的交谈，直接了解他人行为及心理状态的方法。目前，此法在临床行为学中运用比较多。此法又分为有组织的谈话和无组织的谈话两种。谈话法研究人的行为，便于迅速取得第一手资料，因此被行为科学家广泛运用。值得注意的是，谈话应有周密计划、有主题。

三、问卷法

问卷法是根据事先设计好的表格、问卷、量表等，由被试者自行选择答案的一种方法。它的运用，目前主要有三种形式，即是非法、选择法、等级排列法。此法研究人的行为的优点就是可以在短时间内取得广泛的材料，便于进行定量分析；缺点是难以对问卷获得的材料进行鉴定，不能直接将所得结果与被试者的实际行为进行比较。

四、观察法

在人的行为研究中，观察法主要用的是自然观察法。它是通过人的感官在没有人为干预的情况下观察他人的行为，并把观察的结果按时间顺序作系统记录的研究方法。此法又可分为参与法和非参与法。其优点是目的明确，所得材料系统，所得的行为表现真实自然，结果也就比较真实、可靠。

五、个案法

个案法目前被广泛用来研究人的团体行为和个体行为。它是对某一社会单位在较长时间内连续进行了解、调查、追踪，从而研究其行为发展变化全过程的方法。这个被研究的社会单位即称为个案，可以是某一个体、某一群体或某一组织。它要求研究者参与被研究个案的活动，从切身感受和获得的详尽资料中，求得理论性和应用性的结果。

六、测验法

测验法是采用标准化的量表或精密的测量仪器来测量被试者