

JIATINGHULIQUANZHIDAO

家庭护理全指导

青春期 de 家庭护理及保健



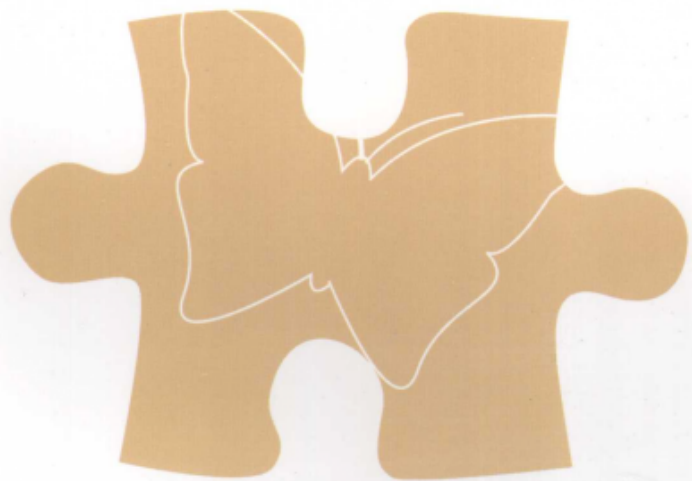
杨青敏 主编
李煜珍 杜苗 编著

上海科学技术文献出版社

封面设计：天人明道广告

权威版本 家庭必备

JIATINGHULIQUANZHIDAO



ISBN 978-7-5439-3197-8



9 787543 931978 >

定价：15.00元

JIATINGHULIQUANZHIDAO

家庭护理全指导

上海科普创作出版专项资金资助出版

青春期 de 家庭护理及保健

杨青敏 主编

李煜珍 杜 苗 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期的家庭护理及保健 / 杨青敏主编. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2007.4
(家庭护理全指导)
ISBN 978-7-5439-3197-8

I. 青… II. 杨… III. 青春期 - 保健 - 基本知识 IV.
R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 029922 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 天人明道广告

青春期的家庭护理及保健

杨青敏 主编

李煜珍 杜 苗 编著

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 787×960 1/16 印张 9 字数 131 000

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3197-8/R·869

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

主 编：杨青敏

编 委：杨青敏 曹健敏 周 静 杜 苗 夏怀华 林 雯 刘晓庆

余缤虹 李煜珍 秦玮祺 赵丽君 马季洁 翁玲俐 陈 平

丁凤英 刘 伟

分册编委：

《术后病人的家庭护理及保健》 曹健敏 马季洁

《肿瘤病人的家庭护理及保健》 秦玮祺 林 雯

《慢性病病人的家庭护理及保健》 周 静 刘 伟

《卧床病人的家庭护理及保健》 夏怀华 陈 平

《孕产妇的家庭护理及保健》 刘晓庆 翁玲俐

《婴幼儿的家庭护理及保健》 赵丽君 余缤虹

《青春期的家庭护理及保健》 李煜珍 杜 苗

《更年期的家庭护理及保健》 丁凤英 杜 苗

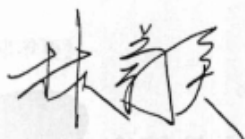
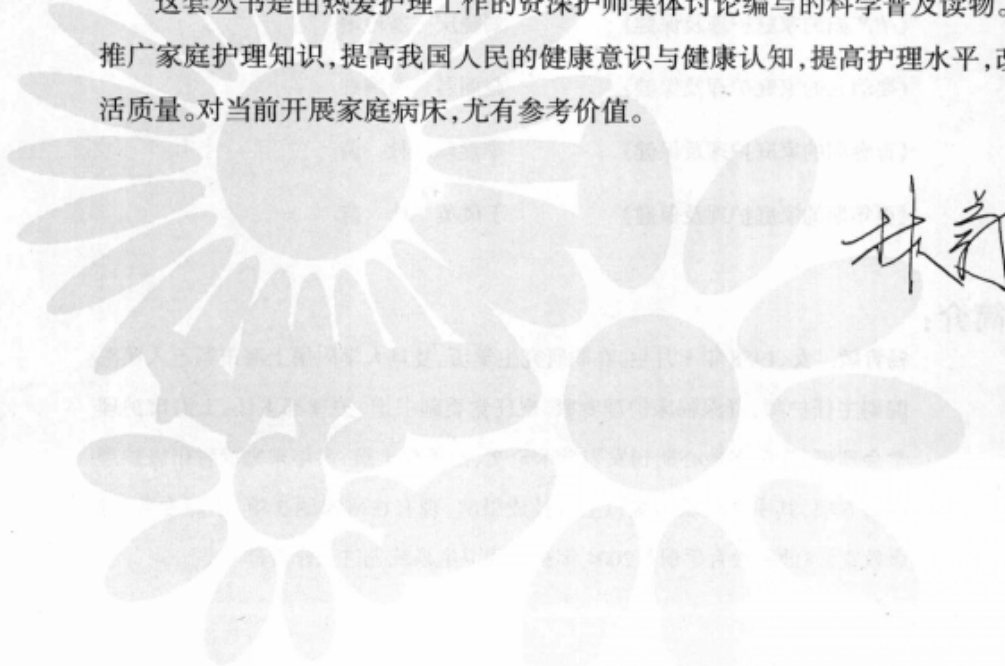
主编简介：

杨青敏 女，1958年1月生。在职研究生学历。复旦大学附属上海市第五人民医院副主任护师，资深临床护理专家。现任党委副书记、护理部主任，上海市护理学会理事。先后在核心期刊发表学术论文、论著数十篇。多年来完成省市级护理科研6项，其中2项获市级以上科技成果奖，现有在研课题5项。出版专著《健康教室》、《健康教育手册》。2004年获全国卫生系统先进工作者称号。

序 一

家庭是社会的细胞。从小到老,人的大部分生活都是在家庭中度过的。无论是健康者还是病人,都离不开家人的关心和照顾。因此,家庭成员学习并掌握一些防病保健护理知识是十分必要的。这套丛书主要向读者介绍了以下几方面的内容:一方面是介绍疾病预防的护理知识:从孕产妇、婴幼儿开始,到青少年、更年期中年人的家庭保健与护理,均有详细的介绍;另一方面介绍了各科常见病的家庭护理,特别是针对有些慢性病,如高血压、心脏病、糖尿病等不能长期住院的病人,这套丛书为大家提供了必要的家庭护理知识和方法。还特别介绍了需长期护理的特殊疾病人群的家庭护理、康复知识和方法。

这套丛书是由热爱护理工作的资深护师集体讨论编写的科学普及读物。旨在推广家庭护理知识,提高我国人民的健康意识与健康认知,提高护理水平,改善生活质量。对当前开展家庭病床,尤有参考价值。

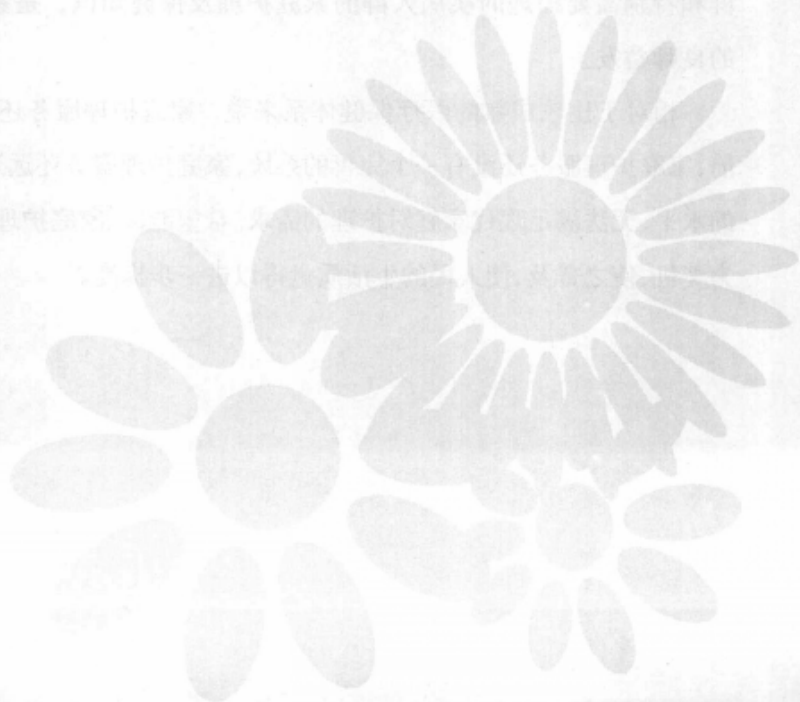


林颖

专家简介

林菊英教授

女, 1920 年生于北京。1937 年就读于燕京大学护理预科, 1941 年毕业于北京协和医学院高等护士学校。1989 年荣获第 32 届南丁格尔奖。历任公共卫生护士、北京医院护理干事、护理部主任兼护校校长,《中华护理杂志》副主编、中华护理学会理事长、国家卫生部护理中心主任等职务。现任中华护理学会名誉理事长。是一位为推动我国护理事业发展作出过突出贡献的护理教育、护理管理、临床护理专家。



序 二

医学科学的迅猛发展和人民生活水平的提高,使护理越来越受到关注与重视,随着疾病谱的改变,慢性病的预防、保健及家庭护理也越来越被重视,人们已不满足医院里精确的生物学诊断和治疗,他们更需要得到以整体护理为指导的家庭护理。生病后,三分在治,七分在养,护理之重要,可见一斑。

家庭是社会的细胞。从小到大,人的大部分生活都是在家庭中度过的。无论是健康者还是病人,都离不开家人的关心和照顾。家庭成员能学习并掌握一些防病、保健、护理的知识是十分必要的。这套丛书既不是教材,也不是专著,而是献给各位读者的科普读物,具有科学性、实用性与可读性,涵盖了人生每一阶段人群和特别需要护理的疾病人群的家庭护理及保健知识,是家庭自我保健与护理的良师益友。

相对于比较成熟的医疗保健体系来说,家庭护理服务还只是一个新生儿。目前,家庭护理服务还没有一个完善的系统,家庭护理服务还远远没有达到供需平衡的水平,无法满足现代家庭对护理的需求。希望能以《家庭护理全指导》丛书的出版为契机,使之普及,使人民的生活质量得以进一步提高。

陶群书

专家简介

陶祥龄

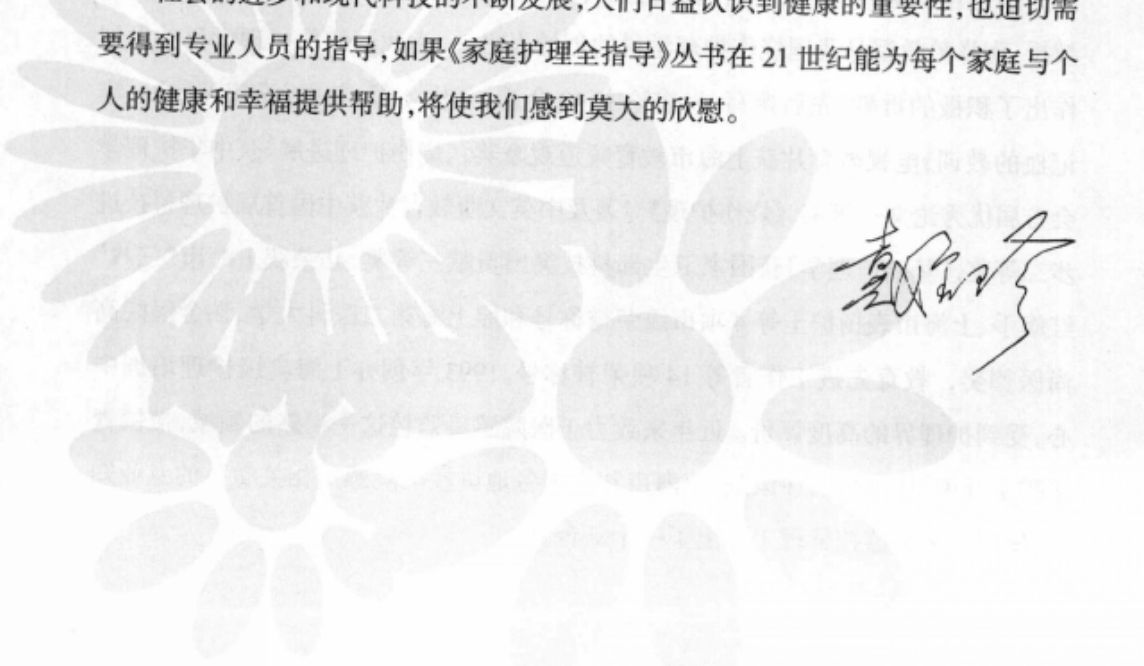
女,1932年生。主任护师,瑞金医院终身教授。1950年毕业于上海震旦大学附属广慈医院高级护士学校。曾任瑞金医院手术室护士,瑞金医院烧伤科护士长,瑞金医院护理部主任、顾问,上海高级护理培训中心主任、顾问和原上海第二医科大学兼职教授。现任上海市护理学会学术专家委员会副主任,《上海护理杂志》副主编,《中华国际医学杂志》、《实用护理杂志》编委,上海市质量体系审核中心(ISO)技术专家,上海市医院感染质控中心专家委员和瑞金医院感染委员会顾问。1980年晋升为副主任护师,1987年晋升为主任护师。2001年被授予国内首位护理专业终身教授。陶祥龄教授是我国烧伤护理学科的创始人之一,为我国烧伤护理学科的发展作出了积极的贡献。先后撰写、发表论文40余篇,著作4部,其中《无翅天使》、《牢记血的教训》电视教育片获上海市教育频道观摩奖,《烧伤护理进展》获中华护理学会首届优秀论文一等奖,《烧伤护理》专著及中英文版教育片获中国首届护理科技进步二等奖,《基础护理学》获国家卫生部科技突出贡献三等奖。并荣获上海市“三八”红旗手、上海市表扬护士等4项市级荣誉称号和原上海第二医科大学、瑞金医院高尚医德奖,教育先进工作者等14项荣誉称号。1993年创办上海高级护理培训中心,受到护理界的高度评价。近年来致力于医院感染监控这一崭新的领域,带领青年护士开展科学研究,在医院、上海市和全国各地讲授医院感染相关学科的专业知识,使医院感染监控管理工作上了一个新台阶。

序 三

随着我国老龄化社会的来临,造成了对医疗资源需求的增加,供需矛盾日益突出,给社会带来了巨大的压力,开展家庭护理是缓解这一矛盾的好方法,发展和完善家庭护理已成为世界各国卫生服务的主要策略。

《家庭护理全指导》丛书的出版正是适应了时代的要求,它根据人一生所处的几个不同时期划分为:婴幼儿期、青少年期、中年期及孕产期家庭护理,以及特别需要护理的特殊疾病人群的家庭护理,适合不同的家庭通过它寻求健康保健之道。它对人各个时期的常见疾病的预防、护理以及饮食作了详细的介绍。因此,可作为家庭的保健读物,也可作为临床护士进行健康教育的参考用书。

社会的进步和现代科技的不断发展,人们日益认识到健康的重要性,也迫切需要得到专业人员的指导,如果《家庭护理全指导》丛书在 21 世纪能为每个家庭与个人的健康和幸福提供帮助,将使我们感到莫大的欣慰。



专家简介

戴宝珍

女,生于1943年12月。副主任护师。1961年8月毕业于原上海第一医学院附设护士学校,随后分配在华山医院任临床护士、护士长。1984年任华山医院护理部主任,1990年兼任原上海医科大学护理学部华山医院临床护理学教研室主任,1999年调任复旦大学护理学院院长。曾任中华护理学会常务理事、上海市护理学会理事长、上海市护理学会管理专业委员会主任,现任全国高等医学教育学会护理教育分会第二届副理事长、《上海护理》杂志副主编。

主要从事临床护理教学、管理的研究。“糖尿病生活质量的评估研究和社区护理干预的效果评价”课题获1996年上海市第二届护理科技进步一等奖、1997年全国第三届护理科技进步一等奖。1993年获上海市“十佳护士”称号。

主编的著作有:《实用症状护理学》(1996年)、《实用老年护理学》(1999年)、《护理常规》(1999年)、《临床护理教程》(2003年),主审《实用重症监护护理》(2005年)。

主 编 寄 语

您的家里有病人吗?您家里的小孩、老人生病时能得到及时、舒适的照护吗?当他们生病时您是否感到焦急不安、束手无策呢?有人以为稍有不适,就要马上到医院看医生才可以安心。其实不然,适当的家庭护理反倒更能及时、有效地解决您家人的健康问题。家庭护理是一门科学,每时每刻都在提醒我们如何关心和照顾身边的人。只要有了家庭护理知识,就能够让身边的亲人朋友时刻得到健康支持,无处不在感受家庭的温馨,可以让您在家人有病时心理上更轻松,更自信。

在医疗资源、治疗护理有限,而人们对健康需求又不断提高的情况下,贯穿于预防、治疗、康复全过程的护理工作日益由病房走向社区,走向家庭,享受家庭医疗护理已成为防病、治病、养病的一种趋势。出版一系列内容丰富、通俗易懂、科学实用的家庭护理类书籍就显得日益迫切和重要,而《家庭护理全指导》丛书正是在这种背景下应运而生的。本套丛书用通俗的语言详细介绍了特别需要护理的卧床病人、肿瘤病人、手术后病人、长期慢性病病人及婴幼儿、孕产妇、青少年、更年期中年人、老年人的家庭常用护理技术,家庭消毒隔离技巧,常见疾病的临床表现及症状的家庭护理要点,急症家庭简单急救方法和日常生活急救措施,使病人在家庭环境里,安全、舒适地治疗、休养,更好地提高生存质量,是家庭生活的必备手册。本套丛书的主编及编写人员是一批受过中国高等护理教育,热爱本职工作,又经过多年的临床工作实践,有着扎实理论基础和丰富临床经验的中青年护理工作者。在编写中尽量使丛书内容全面而科学,篇章结构系统而新颖,文字通俗而易懂。图文并茂的编排方法也使丛书活泼新颖、引人入胜。相信这套丛书必将成为您掌握基本的家庭护理知识、促进身心健康、提高生活质量的良师益友和护理工作者进行健康教育的得力助手。希望这套丛书能常常伴随您的左右,为您和您家人的健康保驾护航。

由于我们的知识水平和实践经验有限,书中缺点错误在所难免,恳切希望读者给予指正。

杨青敏

目 录

第一章 花季少年的生理特点 / 1

第一节 花季少男青春期生理变化 / 1

- 一、青春期少男的身体变化 / 1
- 二、伴随生殖器官发育的性反应 / 3
- 三、阴茎大小的误传 / 5
- 四、阴茎到底多长才算正常 / 6
- 五、青春期阴茎为何容易勃起 / 6

第二节 花季少女青春期生理变化 / 11

- 一、青春期少女的身体变化 / 12
- 二、女性特有的生理现象 / 13
- 三、女大十八变——少女之美 / 17
- 四、少女生殖发育有哪些特征 / 19
- 五、痛经别烦恼 / 20
- 六、乳房发育 / 23

第二章 青春期保健 / 25

第一节 青春的启动者 / 25

- 一、青春期生理“三大变化” / 26
- 二、如何自我判断青春期发育是否正常 / 29

目 录

第二节 男孩的青春期保健 / 29

一、注意阴茎和睾丸的保护 / 30

二、卫生保健 / 31

三、注意劳逸结合 / 31

四、身高 / 31

五、烦恼和误区 / 32

第三节 女孩的青春期保健 / 37

一、乳房保健 / 37

二、月经期保健 / 39

三、会阴部的卫生 / 40

四、少女的困扰 / 42

第四节 不容忽视的问题 / 52

一、保护牙齿——健美文明的标志 / 52

二、保护视力——使心灵的窗户永远明亮 / 53

三、谨防青春期圆背——愿青少年人人挺拔如松 / 53

四、痤疮——青春期的“标记” / 54

五、脱发 / 56

六、肥胖 / 56

目 录

第三章 青春期心理 / 58

第一节 青少年的心理特点 / 58

- 一、年轻人为何心理脆弱 / 59
- 二、中学生进入青春期以后有哪些特征 / 60

第二节 青春期的几对矛盾与对策 / 68

- 一、理想与现实的矛盾 / 68
- 二、独立性与依赖性的矛盾 / 69
- 三、开放的社会与封闭的自我的矛盾 / 69
- 四、需要与给予的矛盾 / 70
- 五、性发育与性道德的矛盾 / 70

第三节 青春期话题 / 71

- 一、女孩话题 / 71
- 二、男孩话题 / 73
- 三、青春期的心理健康 / 75
- 四、走出心理误区 / 78
- 五、青春期心理情绪的调整 / 79

第四节 青少年性心理发育 / 81

- 一、月朦胧,鸟朦胧——性朦胧 / 81

目 录

- 二、小荷才露尖尖角——性意识 / 82
- 三、未知世界很精彩——性好奇 / 82
- 四、花季儿女初长成——性觉醒 / 83
- 五、秋风秋雨秋波远——性思慕 / 83
- 六、花好月圆待佳期——性冲动 / 84

第五节 青春期心理护理 / 84

- 一、自信 / 84
- 二、自卑 / 85
- 三、社交恐惧症 / 87
- 四、失意 / 88
- 五、情绪调控 / 89
- 六、敏感 / 89
- 七、抱怨 / 91
- 八、性格 / 91

第四章 青春期综合征 / 93

第一节 青春期综合征特点及产生原理 / 93

- 一、青春期综合征的特点 / 93
- 二、青春期综合征是怎样产生的 / 95
- 三、青春期综合征并不是青少年的错 / 95

目 录

第二节 青春期综合症的预防 / 97

一、让青春更美好 / 97

二、如何进行调节 / 97

三、怎样预防青春期综合症 / 98

第五章 青春期教育 / 100

一、什么是青春期教育 / 100

二、青春期教育的重要性 / 100

第一节 家长天地——理解万岁 / 101

一、如何对待孩子青春期的逆反心理 / 102

二、高明的家长会倾听 / 104

三、家长可能存在的误解 / 106

第二节 家长孩子携手同行 / 109

一、认识上的偏激 / 110

二、情感的冲动性 / 111

三、独立意识的发展 / 111

四、心理的闭锁性 / 111