

现代临床护理健康教育 进展集萃

XIANDAI LINCHUANG HULI JIANKANG JIAOYU

JINZHAN JICUI

◎ 主编 周丽英 赵玉英 李艳玲 吴秋霞 苏 旻



河北科学技术出版社

现代临床护理健康教育 进展集萃

主编 周丽英 赵玉英 李艳玲 吴秋霞 苏 旻

XIANDAI LINCHUANG HULI JIANKANG JIAOYU
JINZHAN JICUI

河北科学技术出版社

主 编 周丽英 赵玉英 李艳玲 吴秋霞
苏 旻
编 者 周丽英 赵玉英 李艳玲 吴秋霞
苏 旻 安艳萍

图书在版编目 (C I P) 数据

现代临床护理健康教育进展集萃 / 周丽英等主编
· -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5375-7163-0

I. ①现… II. ①周… III. ①护理学—健康教育学
IV. ①R47②R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 165978 号

现代临床护理健康教育进展集萃

主编 周丽英 赵玉英 李艳玲 吴秋霞 苏 旻

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷 河北家园印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 9.5
字 数 230 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
2014 年 7 月第 1 次印刷
定 价 25.00 元

前 言

护理健康教育是现代医院为满足病人健康需求而赋予护士的重要职能，是整体护理的重要组成部分，是检验整体护理效果和评价整体护理质量的主要指标。大量的临床实践证明，护理健康教育不仅使病人增加对自身疾病的认识，还能极大地改善疾病的预后，减少残障的发生。同时，护士通过对病人进行健康教育，护患关系也会得到明显改善。近年来，在全国各医院，健康教育的重要性均得到了普遍认可和关注，健康教育的新理论、新技术、新方法也层出不穷。探询科学、系统的健康教育模式，保证健康教育的有效开展，同时提升护理人员的健康教育水平，有效地对各类病人进行健康教育，是本书编写的目的。

全书共八章，内容涉及病人健康教育的有关概念、病人教育程序、护理健康教育方法、病人教育技巧以及内外妇儿病人的健康教育。涵盖常见病患者的疾病知识指导、检查与治疗知识指导、护理知识指导、康复指导、出院指导等，参编者结合各自工作多年的临

床宝贵经验，充分考虑目前临床护士开展病人健康教育的实际需要，将健康教育理论与临床实践融于一体，既向读者简明扼要地概括了有关病人健康教育理论知识，又提供了简单、具体、可操作的且有目的、有计划、有步骤的病人健康教育指导，有利于病人在就医或住院期间了解自身疾病知识，获得自我保健护理知识，以良好的心态配合医疗和护理，达到更快更好地恢复健康的目的。

该书不仅是护士向病人进行健康教育的工具，也可以作为医院其他医务人员、护理学师生学习和教学的重要参考书。

由于编写时间仓促，加之健康教育领域发展迅速，书中内容难免存在疏漏与欠缺，望护理界、健康教育界的专家、同行及读者予以批评指正，以便不断完善，为促进护理健康教育的发展做出贡献。

编 者

2014 年 5 月

目 录

第一章 护理健康教育基本概念	(1)
第一节 健康与疾病	(1)
第二节 健康教育相关概念	(19)
第三节 病人教育概述	(28)
第四节 护士在病人教育中的地位和作用	(41)
第二章 病人教育程序	(43)
第一节 病人教育程序的基本理论	(43)
第二节 病人教育程序临床应用意义	(50)
第三节 评估学习需求	(52)
第四节 制订教育计划	(58)
第五节 实施教育计划	(67)
第六节 评价	(75)
第三章 护理健康教育方法	(79)
第一节 健康传播的发展	(79)
第二节 正确运用护理健康教育媒介的意义	(84)
第三节 护理健康教育“媒介”	(87)

第四章 病人教育技巧	(97)
第一节 护患关系技巧	(97)
第二节 护患沟通技巧	(100)
第三节 知识灌输技巧	(112)
第四节 行为训练技巧	(122)
第五章 内科病人健康教育	(135)
第一节 冠心病病人健康教育	(135)
第二节 高血压病人健康教育	(142)
第三节 先心病病人健康教育	(151)
第四节 慢性肺心病病人健康教育	(153)
第五节 支气管哮喘病人健康教育	(156)
第六节 脑卒中病人健康教育	(161)
第七节 糖尿病病人健康教育	(165)
第八节 肾病综合征病人健康教育	(169)
第九节 血液透析病人健康教育	(172)
第六章 外科病人健康教育	(175)
第一节 甲状腺手术病人健康教育	(175)
第二节 颅脑外伤病人健康教育	(183)
第三节 气管切开术患者健康教育	(186)
第四节 骨折病人健康教育	(188)
第五节 人工髋关节置换术后健康教育	(195)

第六节	膝关节置换术健康教育	(200)
第七节	肺癌手术病人健康教育	(204)
第八节	肝脏肿瘤手术病人健康指导	(209)
第九节	大肠癌手术病人健康指导	(213)
第十节	子宫颈癌病人健康教育	(221)
第十一节	乳腺癌手术病人健康教育	(223)
第七章	妇产科病人健康教育	(231)
第一节	宫外孕病人健康教育	(231)
第二节	卵巢肿瘤病人健康教育	(233)
第三节	子宫肌瘤病人健康教育	(236)
第四节	盆腔炎病人健康教育	(240)
第五节	子宫内膜异位症病人健康教育	(243)
第六节	子宫脱垂病人健康教育	(245)
第七节	前置胎盘病人健康教育	(248)
第八节	胎膜早破病人健康教育	(251)
第九节	产后出血病人健康教育	(254)
第十节	剖宫产手术产妇健康教育	(255)
第八章	新生儿、儿科病人健康教育	(259)
第一节	早产儿健康教育	(259)
第二节	小儿呕吐健康教育	(263)
第三节	脑瘫患儿健康教育	(265)
第四节	肺炎患儿健康教育	(270)

第五节	病毒性脑炎患儿健康教育	(277)
第六节	新生儿破伤风健康教育	(282)
第七节	惊厥患儿健康教育	(286)
第八节	支气管哮喘患儿健康教育	(289)
第九节	病毒性心肌炎患儿健康教育	(292)

第一章 护理健康教育基本概念

健康是人的基本权利，也是护理服务追求的终极目标。护理人员重要的职责之一就是**通过健康教育，唤起公众的健康意识**，使他们改变以往不健康的生活方式，采纳有助于健康的行为方式，从而促进健康，提高生活质量。学习有关健康教育的知识，可以使护理人员掌握健康教育的相关理论和知识，并能根据服务对象的具体情况选择最佳的教育内容和方法，从而保证健康教育活动的实用性和有效性，最终达到促进个体和人群健康水平的目的。

第一节 健康与疾病

一、健康概念的演变

人人希望健康，并且把健康和幸福联结在一起，把健康和社会进步联结在一起。但什么是健康，却有不同的理解；怎样维护健康，也有不同的途径。

人们追求健康是与生产水平、科学技术发展和社会进步相联系的，随着生产水平的提高和科学技术、社会的不断进步，人们对健康的要求也越来越高了。生物科学和医学的进步为人类健康做出了卓越的贡献，但生物医学把人简单地当做生物有机体来研究，而忽略了人的社会方面，忽略了人具有丰富的内心世界，这在健康的概念上也有明显的反映。《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健

壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没有病”要完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待，因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当做社会人来对待。对健康的这种认识，在生物医学模式时代被公认是正确的。

（一）古代健康观

自有文字记载以来，人们就开始关注自身的健康问题，而且始终把理想的健康状态作为一种追求。中国作为世界上四大文明古国之一，在古代科学、哲学、医学的书典中自然不乏对古人健康观的记载和诠释。早期关于健康的论著多把“健康”与“长寿”相提并论，人们追求健康的实质是在追求长寿。《黄帝内经·素问》中记载了皇帝对健康与长寿问题的困惑。皇帝问天师曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，何也？”岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，精于术数……而尽终其天年，度百岁而去……”。此类的论述特别以我国古老的、土生土长的道教为多见。道教认为，生乃道之别体，修道在于保性命之真。奉行生道合一。这就规定了道教的出发点在于保全自我，以求长生。同时，道教的另一个重要观点就是“天人合一”，认为：“天地是个大宇宙，人体是个小宇宙，天之道乃人之理也”。在这样的宗教哲学观的指导下，人们在研究宇宙秩序的同时，更多是在思考人体内的“秩序”。中国古人所讲的养生，主要是指“内养”，也就是说要从改善身体的内环境入手，通过内视入静、呼吸调节、意念冥想、肢体导引、欲望管理等一系列的手段，来保持健康、不生病，进而达到长寿的目的。

古人对健康的研究是基于人类对自身的认识和研究的基础。古希腊哲学家亚里士多德就曾提出身体是形式或工具，灵魂是身体的目的和动力的心身二元论观点。这种观点提示人们，对健康问题的考虑需要从身体和心理两个方面进行把握，即身心统一的观点。纵观中外哲人与医家的思想可以看到，古人的健康观是一个整体健康观，即将人体视为一个整体，人体与宇宙也是一个统一的整体。

中国古代的中医、气功，印度的瑜伽术等是古人进行健康干预的主要手段，而这些都强调从人体的整体入手进行调理，调动人体本来的免疫功能以抵抗疾病。中医则采自然之精华——中药来调节人体内在的功能。古代中医、气功理论源于古代朴素哲学。中国著名的阴阳五行图（又叫双鱼图）很好地反映了古人对世界的理解，即世界上万事万物皆有阴阳两种属性，阴阳相平衡且可以相互转化，这种平衡和转化是持续发生着的。

古人的整体健康概念一方面反映了当时的哲人和医家的聪慧与先见，另一方面也体现了他们对更精细的健康概念探索的无能，因为当时的科学技术水平不可能让他们对人体的微观世界进行深入的探索。人们对疾病的认识和控制能力也是微乎其微的，整体健康观的产生更多的是哲人“思辨”的结果。

（二）近代健康观

虽然古代已有医家开始对病人实施手术，但对人体结构与功能的系统认识是开始于近代。近代工业革命改变了人们的劳动方式，也改变了人们的思维方式，人们不再去追崇那种思辨的哲学，转而利用工具来帮助人们认识世界和认识人类自身。17 世纪显微镜的发明使得人们有能力去探索人体的微观世界，精细的工具可以使医生能够完成更复杂的手术。血液循环理论

的诞生,使得人们开始将物理学中能量的概念引入人体生理学,并开始研究人体能量代谢过程。近代科学的发展解决了人们过去想都不敢想的问题,因而“科学主义”作为一种哲学思潮认为科学无所不能。人们对健康的理解也开始了“物质主义”、“结构主义”的探索。

近代社会,医学、生物学对人类的贡献可谓空前重要,人们控制了许多传染病,能够治疗许多过去认为的不治之症,正因为如此,人们对医学、生物学的研究就更加依赖,并期待着用医学的手段控制人类的健康,用对人体生理、病理,甚至细胞生理、细菌学的研究成果来控制疾病,延长人的寿命。所谓“生物—医学”的健康模式就是在这样的背景下产生的。

(三) 现代健康观

1. **四维健康概念** 电子计算机的问世,特别是互联网的产生,标志着一个新时代的开始,它使得信息交流变得十分便利,使人们对时间与空间的概念发生着悄然的变化。“信息社会”在推动经济、政治、社会飞速发展的同时,也使人们的生活节奏加快,社会竞争变得更加激烈,人们面临的压力也越来越大,新的健康问题已油然而生。心理健康的问题成为了一种普遍的社会现象,“亚健康”、“灰色状态”等健康问题困扰着人们。人们开始认识到,医学和生物学的研究远不能诠释和控制我们的健康。1948年,世界卫生组织在它成立的时候就将新的健康概念写进他的宪章中:“健康是指在身体上、心理上、社会适应上都处于完好的状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱”。这个健康概念被称为是“三维”健康概念。

现代社会的发展滞后于科学、技术的发展,滞后于经济的发展,导致贫富差距的加大,人们的物质欲望的不断膨胀,使得部分人为获取个人利益而不择手段,道德失衡成为影响社会

健康发展乃至个人发展的突出问题。1990年,世界卫生组织又将道德健康纳入到健康的概念中,新的健康概念包含了“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四方面的内容,即“四维”健康概念。

2. 动态健康概念及“体适能”理论 世界卫生组织所提出的四维健康概念虽然得到了全球的一致认可,但它所阐述的是一种理想的健康终极状态。他对健康促进与健康控制并不具有方法上的指导意义。因此,美国运动医学会提出了“动态健康”的概念,认为“健康是一个动态的过程,一个人有时是非常健康的,有时又是有病的,甚至有时可能患上严重的疾病。生活方式的改变就会引起健康状态的改变”。美国运动医学会积极倡导人们从事科学的运动锻炼,并以“体适能”水平来衡量一个人的健康水平。所谓体适能就是指人的适应环境和运动活动的能力,它包括心肺耐力、肌力与肌耐力、平衡与柔韧能力、身体成分四部分。这种理论似乎又回到了机械唯物主义立场,用结构要素的方法来考察健康问题。事实上,动态健康概念与体适能理论也是在整体考察健康实质的前提下,为提高对健康状态的控制而提出的。体适能理论认为,健康是一个复杂的概念,评价健康与健康概念本身一样复杂。体适能反映了人体的适应能力,即反映了人的身体的“性能”,因而可以反映人的健康水平,同时也为我们进行健康干预、健康促进提供了具体方法。

二、科技与社会对健康概念的影响

(一) 科学技术的发展对健康概念的影响

科学的发展改变着人们对世界的认识,改变着人们对自身的认识,无疑也改变着人们对健康的理解。从健康概念的演变

过程可以看出,随着科学技术的进步,人们在不断地探索如何全面地把握健康的概念,如何控制健康的问题。甚至到了 20 世纪六七十年代,美国人开始尝试运用现代医学、社会学、心理学、管理学、统计学的研究成果,对健康进行评估与控制,创立了一门新的技术——健康管理。作为一项新技术,健康管理把对健康的宏观和微观研究的成果结合起来,把多种学科的研究手段综合应用到对健康的研究当中,把研究成果直接与市场联系起来,开创了一种新的科学技术发展模式。可以说,健康管理不仅仅是一项新技术、新学科,而且更是一种新的科学研究范式。

分子生物学、医学的发展,提高了人们对疾病的认识和控制能力,现代物理学、数学的研究成果又极大地提高了人们对疾病的检测能力。其结果是强化了人们的科学主义思想,进而促使人们去研究“生物—医学”模式下的健康问题。在促进人类健康水平、延长寿命方面,现代科学、技术的确功不可没。然而,科学技术这把“双刃剑”带来的环境问题、社会问题、道德问题又在损害着人们的健康。现代科学技术已不能包揽解决健康问题的重任。

(二) 社会发展对健康概念的影响

社会的发展似乎永远滞后于科学技术的发展,这在发展中国家尤其明显。但是,科学技术发展给社会带来的负面影响又必须由社会本身去消化,这就促使了社会的发展。科学技术的发展为人们探索健康问题,控制健康水平提供了方法上的可能,但它带来的对健康的不良影响需要由社会的发展来解决。世界卫生组织提出的四维健康概念就增加了“社会适应”、“道德健康”这样的社会学范畴的内容。现代社会将健康放在更大的范围内进行多学科的探讨,从医学、生物学、社会学、

哲学、心理学、管理学,进而扩展到环境资源、经济学等学科。学科的高度分化又高度综合的现代科学技术发展趋势,使得人们对健康的研究也在微观和更加宏观的方向上深入发展。的确,影响健康的因素既有宏观的自然界,甚至宇宙中的变化,也有微观的细菌、病毒。既有可量化的医学、生物学影响因素,又有只能模糊量化,甚至难以量化的社会学、心理学的影响因素,如人际关系、自我效能、焦虑、社会动机等。对健康的研究也需要社会科学和自然科学的协调配合。

西方发达国家提出了“全人健康(Wellness)”的概念绝不仅仅是医学、生物学研究成果的结晶,而是集社会科学、自然科学,甚至政治、经济之大成的产物。因为西方国家早就意识到社会的、政治的、经济的等因素对健康的影响作用。因此,社会的和谐也是最大的健康促进因素。

三、不同社会时期的健康价值取向

古代科学技术水平很低,人们不可能认识到很多的关于健康的实质性的问题。同时,生活在农业社会的人们,相互交往与沟通的渠道很少,人际交往的范围小,使得人与人之间的相互影响也就很小。人们所面临的最主要的问题是寿命的长短。我国古代人的平均寿命只有三十多岁。古人关注健康,其核心价值在于健康能够长寿,而且强调个人健康。

近代科学技术革命给人们的社会生活带来了较大的变化,工业化生产使工人的劳动强度大大提高了,某些行业还出现了职业病,因此,健康被认为是坚持工作的前提,也就是我们常说的:身体是革命的本钱。由此看来,近代工业革命使得人们的健康的价值观有了更丰富的内容,即健康为个人发展。

现代社会中,人们的健康价值观已形成了一个复杂的系统。人们关注身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良

好；人们关注个人的健康，也关注他人乃至全社会的健康，因为人与人之间的不良影响也影响到健康水平；人们关注自然环境、社会环境、政治环境对健康的影响。

从古代到现代，健康的概念从整体的健康观到因素分析的健康观，再到全人健康的整体健康观，健康的概念也走过了螺旋上升的过程。如今，除了医学、生物学界的科学家们，心理学、社会学、经济学、管理学等许多学科的专家们都在研究健康问题。未来社会，健康将会是人们普遍关注的，多学科综合研究的一个热门领域，同时，各行各业都将以健康主题引领行业的发展，从这个意义上讲，对健康的研究将进一步促进科学技术和社会的发展。

四、疾病概念的演变

（一）古代疾病观

早在距今约 10 万年的原始公社时代，人们就开始接触疾病和治疗的一些问题，虽然那时不可能提出关于疾病的定义、概念，但由于日常生活的积累，产生了由经验所获得的医学技术与药物。早期的原始医学，虽然内容比较贫乏、幼稚，但基本上还是根据朴素的自然观来看待疾病的，如首先由于生存的需要，人们较早地学会了观察与饮食有关的疾病，学会了识别能吃和不能吃、有毒和无毒的植物。

进入奴隶社会后，生产力有了进一步的发展，文字已经形成，医学有了萌芽，对疾病的认识有了很大的进步。人们根据对人和动物各种疾病及患病过程的观察，从朴素的自然观出发，再加上主观的观察，对疾病做出各种各样的解释。如古希腊医学家希波克拉底根据恩培多克提出的“四元素”说（水、火、金、土）的哲学观点，创立了“液体病理学”，认为人体