

XIAN DAI HU LI SHI JIAN

现代护理实践

◎ 主编 肖海瑜 掌永莉 彭 燕 李慧华 王晓丽 赵飞滕

天津科学技术出版社

现代护理实践

主编 肖海瑜 掌永莉 彭 燕
李慧华 王晓丽 赵飞滕

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代护理实践/肖海瑜等主编. —天津:天津科学技术出版社,2011. 6
ISBN 978 - 7 - 5308 - 6409 - 8

I. ①现… II. ①肖… III. ①护理学 IV. ①R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 130164 号

责任编辑:王朝闻
编辑助理:张建锋
责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版
出版人:蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话 (022)23332695(编辑室) 23332393(发行部)
网址:www.tjkjbs.com.cn
新华书店经销
泰安开发区成大印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 17 字数 400 000
2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
定价:48.00 元

主 编 肖海瑜 掌永莉 彭 燕 李慧华 王晓丽 赵飞滕
副主编 任慧青 吴春霞 张 枫 张 敬 张莉华 赵白云
编 委 (以姓氏笔画为序)

王晓丽 山东省安丘市妇幼保健院
刘 捷 山东省栖霞市人民医院
任慧青 山东省济宁市第一人民医院
肖海瑜 山东省临沂市兰山区计划生育妇幼保健服务中心
李慧华 山东省医学影像学研究所
吴春霞 山东省郓城县人民医院
张 枫 解放军第 202 医院
张 敬 山东省兖矿集团公司总医院
张莉华 河南科技大学第一附属医院
赵白云 河北省沙河市人民医院
赵玲玲 山东省兖矿集团公司总医院
赵飞滕 山东省汶上县人民医院
彭 燕 山东省精神卫生中心
掌永莉 山东省精神卫生中心

前 言

随着高科技时代的到来,医学迅速发展,面对这种机遇和挑战,护理人员的素质及理论技术也应日臻完善和提高。为了更好地培养护理专业人才,以适应 21 世纪我国社会发展和卫生保健事业发展的需要,我们在繁忙和工作之余,广泛参考国内外文献,结合自身工作体会,编写了《现代护理实践》一书。

本书共分十五章,第一章绪论;第二章至第八章为基础护理,第九章至第十五章系统介绍了临床各科常见疾病的护理,每章节按照病因和发病机制、护理评估、治疗要点、护理问题、护理措施等步骤叙述,力求使读者对常见疾病的护理有明确、深刻的认识。本书内容丰富,重点突出,资料新颖,实用价值高。

由于时间仓促,且各人的写作风格不完全相同,每章节的内容难易程度和格式不尽相同,书中难免有不妥之处,敬祈广大读者指正。

肖海瑜

2011 年 1 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 护理学的概念	1
第二节 护理学的目标、任务、范畴及内容	2
第三节 护理人员的基本素质	4
第四节 护理工作在医院工作中的作用	5
第二章 健康与疾病	7
第一节 健康	7
第二节 疾病	9
第三节 护士在促进健康方面的作用	11
第三章 入院与出院病人的护理	12
第一节 入院病人护理	12
第二节 出院病人护理	13
第四章 口腔护理与皮肤护理	15
第一节 口腔护理	15
第二节 皮肤护理	17
第三节 压疮的预防与护理	22
第五章 生命体征与监护	26
第一节 体温	26
第二节 脉搏	31
第三节 呼吸	34
第四节 血压	36
第六章 饮食与营养	41
第一节 人对营养的基本需要	41
第二节 影响营养的因素及促进饮食营养的措施	43
第三节 营养的评估	44
第四节 住院病人治疗膳食和试验膳食	47
第七章 给药	54
第一节 给药基本知识	54
第二节 口服给药法	57
第三节 注射给药法	59
第四节 雾化吸入疗法	64
第五节 其他给药法	67

第六节 药物过敏试验技术及过敏反应的处理	68
第八章 各种标本的采集与观察	75
第一节 标本采集的临床意义和原则	75
第二节 各种标本采集法	75
第九章 心肺脑复苏	80
第一节 概述	80
第二节 复苏一般程序、方法和护理	82
第十章 水、电解质和酸碱平衡失调	91
第一节 概述	91
第二节 体液代谢失调	92
第三节 酸碱平衡失高	100
第十一章 症状护理	107
第一节 高热	107
第二节 呼吸困难	111
第三节 咯血	113
第四节 急性腹痛	116
第十二章 医院感染的预防与控制	122
第一节 医院内感染的基本概念	122
第二节 医院内感染的预防与控制	124
第三节 清洁、消毒、灭菌	125
第四节 无菌操作技术	132
第十三章 常见疾病的护理	136
第一节 急性呼吸衰竭	136
第二节 急性心力衰竭	144
第三节 精神分裂症	150
第四节 神经症	159
第五节 直肠肛管周围脓肿	182
第六节 肛瘘	185
第七节 新生儿缺氧缺血性脑病	187
第八节 新生儿寒冷损伤综合征	191
第九节 小儿心力衰竭	197
第十节 急性坏死性肠炎	203
第十一节 泌尿道感染	206
第十二节 营养性缺铁性贫血	209
第十三节 子宫颈癌	213
第十四节 子宫内膜癌	221
第十四章 麻醉护理	228
第一节 麻醉前病人的护理	228

第二节	部位麻醉及护理·····	230
第三节	全身麻醉及护理·····	237
第十五章	磁共振检查与护理·····	246

第一章 绪 论

第一节 护理学的概念

一、护理

护理是基于人类的基本需要而产生、随着社会的进步而发展的专业。护理(nursing)一词是由拉丁文“nutricius”演绎而来,其原意为抚育、照顾、保护。相应地,我国护理界前辈钟茂芳女士把“nurse”译为护士。她认为从事这项工作的人必须是受过相当的教育,具有学识的人,她根据我国传统观念——“学而优则仕”,所以称护理工作者为“护士”,并在1914年“中国护士会”的第一次会员大会上正式宣布并沿用至今。

二、护理学

随着改革开放我国护理学有了很大进展,对护理学的认识逐步提高。中华护理学会名誉理事长邓颖超曾明确指出护理学是医学学科分出来的一个独立学科,也是医学学科的重要组成部分。因为它有自己专业的理论学说;有自己的专业组织(护理学会);有自己的护理管理与新技术、新业务的应用;有自己的教学基地;有自己专业的学术带头人等特点。1986年卫生部副部长顾英奇说:“护理学是一门独立的学科,与医疗有密切的联系,相辅相成,相得益彰。”护理专家林菊英说:“护理学是一门新兴的独立学科,护理理论逐渐自成体系,有其独立的学说和理论,有明确的为人民服务的职责。”最近有些护理学者认为“护理学是研究维护人类身心健康的护理理论、知识、技能及发展规律的应用性学科。它以自然科学和社会科学为基础,是医学科学中的一门独立学科”。这个定义的要点了明确了护理学与医学的关系,护理学是医学科学中的一门独立学科。护理学的研究随着近代的生物医学模式向现代的生物、心理、社会医学模式转变,其对象已经从单纯的患者扩大到健康人群,包括以下人群。①现存健康问题的人:由于某些原因影响了人体正常生理活动,从而出现了症状、体征,或机体发生病理改变,患有某些疾病。这类人群的护理目标是:和医生配合,积极地对护理对象进行治疗和护理,使其早日康复。②潜在健康问题的人:护理对象尚未出现症状、体征,但有一些需要注意的问题,如不引起注意,则会向疾病方向发展。如身体过于肥胖有患“三高症”(高血压、高血脂、高胆固醇)的危险。这类人群的护理目标是:采取预防措施,改变护理对象的饮食习惯和生活方式,维护其健康。③健康人群:对健康人群进行健康教育,是护理学研究的新领域。如对新婚夫妇进行优生优育的宣教。这类人群的护理目标是:提高整个人类的健康水平,使人人都能有健康的身体。随着物质生产的发展,医学的进步,科学技术的不断更新、分化、交叉、渗透、综合,新兴边缘学科的出现,特别是人类对客观世界认识的不断深化,对护理学的认识必将日趋确切和更符合护理本身的基本规律。

三、整体护理

整体护理的思想是护理学的基本概念框架之一。它始终贯穿于研究和发展护理理论以及相关护理概念的过程中,也是我们解决复杂的健康保健问题的指导思想。

(一)整体概念的起源 整体一词起源于古代英语词根,意思包括完整的、健全和幸福的。其概念可追溯到古代东方的文化、医学思想,如中国中医理论把人的健康看做是“阴”、“阳”、“平衡”、“五行”运转顺畅的结果,这些均是整体观的体现。早在 20 年代,整体的概念被正式提出,一些学者认为生物体乃至非生物体的各组成部分是和谐地相互联系、相互依赖的,将其各部分隔离开来孤立地进行研究是不妥当的。应用整体的观点看待生命个体时,就要考虑其完整性、各部分之间的联系性和相互作用、动态变化的过程、具有创造性等特点。整体的概念也已被应用于健康保健学科中,例如,WHO 1947 年给健康所下的定义就体现了人是由身体、心理和社会各部分组成的整体思想。

(二)系统化整体护理 系统化整体护理是以现代护理观为指导,以护理程序为中心,将临床护理和护理管理的各个环节系统化的工作方式。它是为了适应新的医学模式,充分体现以人为核心的护理理念,在责任制护理的基础上丰富发展而来。这种护理方式是以建立指导护理实践的护理哲理为前提,以护理程序为框架,制定护士职责和行为评价标准;确定护理人员的组织结构;编制标准护理计划和标准健康教育计划;设计实施护理程序的各种表格。在此基础上,对患者实施连续的、系统的整体护理。

(肖海瑜)

第二节 护理学的目标、任务、范畴及内容

一、护理学的目标和任务

随着护理学的发展和护理理念的变化,护理学的目标和任务也发生了深刻变化。WHO 在 1978 年指出“护士作为护理的专业工作者,其唯一的任务就是帮助病人恢复健康,帮助健康的人促进健康”,并提出健康-疾病五个阶段中应该提供的护理服务:

(一)健康维持阶段 帮助个体尽可能达到并维持最佳健康状况。

(二)疾病易感阶段 保护个体,预防疾病的发生。

(三)早期检查阶段 尽早识别处于疾病早期的个体,尽快诊断和治疗,避免和减轻痛苦。

(四)临床疾病阶段 帮助处于疾病中的个体解除痛苦和战胜疾病。对于濒死者则给予必要安慰和支持。

(五)疾病恢复阶段 帮助个体从疾病中康复,减少残疾的发生,或帮助残疾者使其部分器官的功能得以充分发挥作用,把残疾损害降到最低限度,达到应有的健康水平。

护理的目标是在尊重、满足人的需要基础上,维护和促进个人高水平的健康,包括生理和心理的健康,同时还要面向家庭、社区,达到最终提高整个人类社会的健康水平。

二、护理学的范畴和内容

随着社会的发展,护理也在发生着变化,其范畴和内容随着护理实践的不断深入而发展。

(一)护理学的范畴 护理学研究的对象已从单纯的生物人向整体人和社会人方向转变。随着研究对象的转变护理的专业知识结构也随着发生变化,除现有的护理学专业知识外,研究发展自己的理论架构和概念模式,吸收其他学科方面的知识,如自然、人文及社会科学知识等,从而构成了自己的专业知识体系,更大范围的充实和促进了护理学科的发展。

(二)护理学的内容 根据护理工作内容分为:

1. 护理学基础知识和技能 是各专科护理的基础,进一步研究相关理论在护理学中的应用,探讨护理概念和护理理论的发展,以及护理程序和护理活动中的应用是护理工作者的任务。基础医学知识、基础护理措施的原理和方法,以及基本的和特殊护理技术操作技能是护理实践的基础。基础护理操作技术的研究和发展对护理实践具有重要意义。

2. 临床专科护理 以各医疗专科理论、知识、技能为基础进行心身整体护理,主要包括各专科护理常规、护理措施,如手术及特殊检查的术前、术中及术后护理,各类疾病的护理与抢救心、肾、肺、脑的监护及脏器移植等的护理。随着科学技术和医学的发展,各专科护理也日趋复杂。

3. 社区护理 社区护理的对象是一定范围的居民和社会群体。以临床护理的理论知识 and 技能为基础,以整体观为指导,结合社区的特点,通过健康促进、健康维护、健康教育、管理协调和连续性照顾,直接对社区内个体、家庭和群体进行护理,以改变人们对健康的态度,帮助人们实践健康的生活方式,最大限度地发挥机体的潜能,促进全民健康水平的提高。

4. 护理教育 护理教育是以护理学和教育学理论为基础,为了适应医疗卫生服务和医学科学技术发展的需要,有目的地培养护理人才。护理教育一般分为基础护理教育、毕业后护理教育和继续护理教育三大类。在我国基础护理教育又分中专教育、专科教育和本科教育3个层次;毕业后护理教育包括了研究生教育、博士生教育和规范化岗位培训;继续护理教育是对从事护理工作的在职人员提供学习新理论、新知识、新技术、新方法终身教育。

5. 护理管理 护理管理是运用管理学的理论和方法对护理工作中的诸要素——人员、技术、信息、资金、设备、时间等要素进行科学的计划、组织、指挥、协调和控制的系统化管理,以确保护理工作场所能提供正确、及时、安全、有效和高质量的护理服务,提高护理工作效率和效果。同时护理管理也是培养护理人员良好护理品质的工作过程。

6. 护理伦理 护理工作中,护士时刻面对病人的生命和利益,不可避免地会遇到需要作出决定的情境,如是否放弃抢救或治疗,是否尊重病人选择治疗方案的权利,治疗或护理方案是否损害了病人的经济利益等。护士如何作出决策,所作出的决定是正确的,还是错误的,即护理的伦理问题是护理学值得深入探讨的题目。

7. 护理健康教育 护理健康教育是护理学不可缺少的一个重要部分,是护理工作者在工作中对护理对象进行健康教育、健康指导的工作。其内容根据护理对象的不同而异,其方法多种多样,可采取交谈、咨询、上课、宣传栏、电视、幻灯、电影、计算机、黑板报等形式,以达到促进病人康复和预防疾病的目的。

8. 护理科研 运用观察、科学实验、调查分析等方法揭示护理学的内在规律,促进护

理理论、知识、技能的更新。

随着科学技术的进步和护理科研工作的开展,护理学的内容和范畴将不断丰富和完善。

(肖海瑜)

第三节 护理人员的基本素质

随着时代的进展,医学科学的发展,医学模式已从经验医学模式、生物医学模式、发展到目前的生物-心理-社会医学模式。医学模式的转变,护理工作从仅限于执行医嘱、打针发药“护从属医”的一般工作扩大为以人为中心的全面护理,护理人员的任务不再是仅仅帮助患者解除病痛,还要用护理理论和技能指导人们增进健康。护理的地位已不只属于治疗学的一部分,而是从健康学的要求出发,对人的生命过程中不同阶段的健康问题给予护理学方面的关怀和照顾。护理人员的责任是对整个社会人群的健康提供有效的护理保健服务,因此对护理人员应具备的素质提出了新的要求。必须具有:政治思想素质、文化科学素质、业务素质、技能素质、心理素质等。而这些素质的取得应有坚实的知识基础与合理的知识结构。

一、护理人员的政治思想素质

政治思想素质即热爱护理专业,勤勤恳恳,兢兢业业,全心全意为人民服务。护理工作是高尚的,也是十分艰苦的,护理人员要用自己的辛勤劳动、帮助患者解除病痛、恢复健康,必须要热爱护理事业,有崇高的护理道德和奉献精神,讲文明,懂礼貌,严谨细致,端庄可信,在工作中舍己为人,全心全意为人民服务,忠于职守,专心致志地完成各项任务。同时,要不断地提高护理人员本身的职业社会责任感和自尊感,不妄自菲薄、摒弃市俗偏见,充分认识护理工作对人类发展,对国家兴旺发达和社会发展进步的重要使命,为护理事业做出自己的贡献。

二、护理人员的文化科学素质

文化科学知识是护理人员的基础知识。护理人员要有严谨的科学性,不仅要掌握熟练的护理知识,还要掌握护理学科以外的学科知识和技能,如哲学、文学、伦理学、心理学、美学、社会学、法学、音乐、物理化学、外语以及临床诊疗知识、检验知识、老年学知识、心理学、营养学、预防医学、现代管理、电子计算机知识以及有关的知识和技能。

三、护理人员的业务素质

护理人员不仅要具有一定的医学科学及护理学理论知识,还要具有丰富的临床实践经验,熟练的基础护理技术及专科护理技术,能不断进行知识更新,博学多识。工作中虚心好学,努力掌握新业务、新技术,对护理学科不断地进行研究、探索,为护理事业的发展奉献终生。

四、护理人员的技能素质

护理工作既是一门实践性很强的科学,又是一项“最精细的艺术”。护理人员需要充分利用现有条件和创造条件,规范护理操作技术,同时要获取、吸取和掌握最先进的护理理论、技术及现代护理仪器,要有科研的基本知识、外语基础,能独立或与他人共同进行护

理科研的能力。

五、护理人员的心理素质

心理素质是人行为的内在驱动力,心理支配行为,行为反映心理。护理人员应具有良好的心理素质,保持健康的心理状态;具有稳定乐观的情绪和心胸开阔、坦诚豁达的气度;健康的自尊心,严于律己,奋力上进;对事业有高度负责的精神;有坚强的正义感,敢于坚持真理、扶植正气;良好的美感,趋美避丑,树立积极的人生观;坚强的意志;强韧的耐受力 and 自我控制力等等。

六、护理人员的体态素质

体态包括健康的身体和文雅的体态。健康的体质才能完成护理工作。仪表文雅大方、举止端庄稳重、衣着整洁美观,才能取得病人的信赖。

总之,随着现代护理学科的发展,对护士素质的要求也越来越高,为了推动和适应护理学科的发展,不仅要多层次地培训护士,壮大护理队伍,而且要有计划地提高护士素质。

(肖海瑜)

第四节 护理工作在医院工作中的作用

护理工作是医疗工作的重要组成部分,随着医学科学的迅速发展,医院护理工作的内容和范围也在日益丰富充实。目前我国护理人员的分布,部分在基层卫生机构中从事保健工作,少数人在护校担负护理教育,绝大多数护理人员在医院承担着临床护理任务。医院是病人集中的场所,护理人员应为全院卫生技术人员总数的 50% (其中医生与护士之比为 1: 2)。护理人员的工作量大,涉及面广,在医院工作中发挥着巨大作用。

一、护理工作在完成医疗任务中的作用

医疗是医院的中心任务,护理工作是医疗工作的重要组成部分,与医疗安全和医疗质量息息相关,两者相互依赖,相互促进,相互影响。只有高质量的治疗,没有高质量的护理,医疗任务是不能完成的。护理工作具有科学性、时间性、连续性很强的特点,而护士在整个医院工作中是先行官,从门诊、急诊的分诊开始,病人就诊、留院观察、抢救、手术,住院到出院,无一例外地都有护理人员参加。工作实践中证实,护理人员的责任心和业务水平如何,与整个医院的医疗质量关系极大。病房护士每天 24 小时轮流工作在病人身旁,及时观察病情、记录生命体征变化,预防并发症,照顾病人在医疗、生活、心理等方面的需要,保证病人在住院期间得到妥善治疗和护理。

随着先进的医疗技术的开展,在很大程度上更新和改造传统的护理模式,如监护技术、介入性治疗、脏器移植、显微外科及内窥镜的开展,都必须有先进的护理来配合,因此,最佳的护理质量,为正确的诊断和治疗提供了重要依据。实践证明护理工作在完成医疗任务中起着重要作用。

二、护理工作在医院管理工作中的作用

医院管理工作是多方面的,而护理工作是医院管理工作中的重要内容,其管理范围包括门诊、急诊、病房、手术室、供应室等基层护理单元,这些部门是医疗、教学、科研的基地,是直接服务于病人的首要部门,其管理质量的优劣,直接关系到病人的安危和预后,关系

到医院管理质量和管理水平。

护理人员在医院的整个编制中,占全院职工人数的 1/3 以上,占卫技人员总数的 1/2,绝大部分护理人员分布在临床第一线工作,护理部所制定的总体工作目标,各项规章制度和技术操作规程的贯彻实施及各项任务的完成,均要通过护士长的临床护理管理去实现。由于护理人员分布面广,与多科室有着密切的联系,因此良好的护理工作在搞好医院管理工作起着重要的作用。

三、护理工作在预防保健和教学、科研工作中的作用

预防保健工作是护理人员的职责,由于医院多种病人集中容易发生交叉感染,给病人、工作人员和社会人群带来危害。为防止医院感染护理人员应严格执行消毒隔离制度及无菌技术操作规程,保证安全。而且今后护理人员还要积极承担社区保健工作,走出医院大门,面向街道,直接向群众宣传防病治病、卫生保健知识,提供卫生咨询,开展广阔的护理工作。

医院护理在教学、科研工作也起着很大作用。医院承担着医学院校、护士学校、各下级医院医护人员的实习进修以及本院医护人员的继续教育等任务,这些任务均须通过病房、门急诊、手术室等基层护理单元去完成,护理部及各级护士长要为各类实习生、进修生创造一个良好的实习条件,选拔临床带教老师,准备实习所需的物品和利于实习的良好环境,上述这些,必须通过基层护理单元的护士长,才能具体贯彻实施,而要保证教学质量,提高教学水平,完成各时期的教学任务,护士长的临床管理水平起着决定性的作用,护士长必须按照护生的实习大纲要求,安排学生的实习计划,采取有效措施,保证计划的落实,对进修生和实习医生,护士长也要给予热情的指导和必要的帮助,为他们创造一个良好的实习和进修环境。对各级在职护士,尤其是新毕业低年制的护士,在巩固基础知识和技术操作的基础上,培养和训练她们的专科知识和业务技术,并结合本科专业特点,引进新技术、开展新业务、更新并提高护理人员业务技术水平。

为配合临床科研工作,需要护士密切配合,如医院中许多临床研究,不论是医疗或是护理研究课题,大都在基层护理单元中通过临床实践研究而成,尤其对大量的临床医疗研究课题,需要护士的配合和协作,例如在药物疗效的观察中,许多疗效指标需要 24 小时持续观察生命体征,病人的主诉,实验标本的采集等,而这些工作必须在有效临床护理管理中,才能使护理人员做到认真负责,仔细倾听病人主诉,密切观察病人体征,详细记录所收集的资料并正确及时地采集实验标本,才能获得可靠的数据,做出科学的研究结论,反之如管理混乱,工作无序,护理人员素质差,则将造成观察不仔细,记录不完整,实验标本采集方法不正规,标本丢失或错误,科研数据不准确、不完整,以致无法做出科学的研究结论。因此护理工作对临床科研工作起到积极的保证作用。

(肖海瑜)

第二章 健康与疾病

第一节 健康

一、健康的概念与模式

健康(health)一词,在古代英语中有强壮(hale)、结实(sound)和完整(whole)的意思。健康不仅只是主观感觉良好,也不是查不出病来;健康也不等于体格健全,因为体格健全的人也会生病。相反,体格有缺陷的人并非都是病人。究竟怎么样才算健康?这是一个综合性的、复杂的、多维的又在不断深化发展的概念。

(一)传统的健康概念

1. 原始的健康观 古代生产力和文化水平低下,医学本身对人体生命活动认识肤浅,加上宗教束缚,人们对健康和疾病的判断全凭直观,停留在“无病即健康,健康即是无病”的基础上。这种含糊狭隘的定义,完全把人当做一个生物体来考虑,甚至认为健康是上帝的恩赐,疾病是天神的惩罚。

2. 生物个体健康观 随着近代医学的形成,人体健康的定义有了发展,认为健康是人体各器官系统发育好,体格健壮,功能正常,精力充沛,并且具有良好的劳动效能的状态,并通常能用人体测量、体格检查和各种生理、生化指标来衡量。这种健康观是生物医学的产物,它忽视了人们的社会、心理特征。

3. 生态平衡健康观 重视人体的各种平衡(包括体液平衡、代谢平衡、动作平衡等),重视人体的致病因素(生物病原体为主)、宿主和环境三者之间的动态平衡,认为上述各种平衡处于协调状态为健康,平衡失调或遭到破坏则发生疾病。但是这种健康观忽视了平衡的相对性。

(二)现代的健康概念 现今对健康仍有多种不同的看法,但最具权威也最常被引用的是世界卫生组织于1948年给健康下的定义:“健康是生理、心理和社会三方面皆处于一种完全健全及美好的状态,而不仅是没有疾病或虚弱。”此定义将健康的领域拓展到生理、心理及社会三个方面,并标示出理想的健康状况不仅仅是免于疾病的困扰,更要能充满活力,与他人维持良好的社会互动,使个体能处于完全健全与美好的状态。这是一个极为崇高的目标,虽非常抽象及不易达成,但是它所显示的理念却是非常具有意义与价值。

(三)亚健康 亚健康是指机体没有现存的健康问题,但却有潜在的健康问题,包括生理、心理和社会3个方面。当机体整日处于头昏、疲劳、失眠、心悸、记忆力下降、工作效率低等状态时,可被称为亚健康状态。机体的自稳状态发生紊乱,但尚未表现出疾病状态,可能由于长时间的心理问题、社会压力作用于机体所致,如此时给予及时的健康教育指导和调整,机体可转向健康状态,否则会转向疾病状态。

二、影响健康的因素

人生活在自然及社会环境中,有着复杂的生理、生化的生命活动,其健康受到多种因素的影响。

(一)生物因素 影响人类健康的生物因素包括生物性致病因素和生物性遗传因素。

1.生物性致病因素 是指由病原微生物引起的传染病、寄生虫病和感染性疾病,占影响健康因素的10%。目前医学已找到对一些生物性致病因素控制的办法,如预防接种、消毒灭菌、应用抗生素等,但病原的危害依然存在。各类传染性疾病如获得性免疫缺陷综合征(艾滋病)、结核病等正在对人类健康构成严重威胁,而且病毒、细菌对抗生素的耐药性已成为世界性难题。

2.生物性遗传因素 遗传是影响人类健康的一大因素,占影响健康因素的10%。据统计,世界遗传性疾病患者有6.4亿,我国就约有1.3亿,因此不能忽视其对人类健康的影响。这类疾病导致人体发育畸形、代谢性和内分泌失调以及免疫功能异常,如糖尿病、色盲、血友病等。因胚胎期受病毒感染而引起的先天性疾病,如先天性心脏病、畸形等,目前也呈上升势头。另外精神病、高血压、癌症等与家族史有关。

由于遗传性疾病病种多且许多疾病目前尚无有效的根治方法,主要在预防为主的方针下通过提倡科学婚配、优生和法制等手段来减少遗传性疾病的发生。

(二)环境因素 包括物理环境、社会环境和政治环境三类。

物理环境包括空气的质量、水的净化程度、食物是否充足并富于营养等,如工业污染造成的公害。食品和大气污染、严重噪音、辐射、住房、交通拥挤、工作场所的有害物质等。

人类的健康仅有一个良好的物理环境是不够的,人类是一种社会性的动物,必须与别人有交往,拥有别人的支持,方能维持和促进健康,因而有一个良好的社会环境也是十分必要的。社会环境是指与个人的社会和心理情况,可包括经济状况、文化、家庭等方面,社会经济因素对健康起着关键性作用。经济因素通过与健康状况有关的其他社会因素,如工作条件、生活条件、营养条件、医疗保健服务等直接影响人们的健康。文化教育与健康关系也很密切,如教育制度、人民文化素质、受教育程度、家庭和邻居等环境影响。教育水平与生育率、婴儿死亡率呈负相关因素,受教育少的人群或地区由于缺乏防病知识,往往易罹患疾病。家庭是维护个人健康最基本、最重要的环境,除了提供生活的必需外,人际关系与健康也密不可分,如父母的离、丧或对子女的虐待,均可引起健康问题,甚至导致儿童精神病、自杀等,老年人可因贫困、丧偶、缺少照顾而产生孤独感、恐惧感。

政治环境指政治上的决策,它不仅决定了物理环境的质量,而且也影响着社会环境,任何个人都无法单独来控制 and 影响这些因素,只有政策可以影响社会与物理环境,如决定国家发展什么样的能源,如何治理工业污染,净化水源,都与人们健康息息相关。

(三)生活方式 生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、规范特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识,占影响健康因素的50%。现代研究表明许多疾病与不良的生活方式和生活习惯有关。如:不良的饮食习惯、吸烟、酗酒、吸毒、药物信赖、体育锻炼或体力活动过少、生活工作紧张、娱乐活动安排不当、家庭结构异常等均可导致机体内部失调而致病。世界卫生组织建议健康的四大基石主要是指人们的生活方式,它的具体内容是:“合理饮食、少烟限酒、适当运动、心理平衡”。我国科

学家们指出良好的生活习惯,其中包括:①心胸豁达、乐观;②生活规律,善用闲暇;③劳逸结合,坚持锻炼;④营养得当;⑤不吸烟、不酗酒;⑥家庭和谐、适应环境;⑦与人为善、自尊自重;⑧爱清洁、注意安全。

三、维护与促进健康的原则与方法

由上所叙述的因素,我们可以看出要维护和促进健康,就需要注重优生保健,维持健康的生物、物理及社会环境,提升医疗保健服务体系的功能与养成健康的生活形态,其中以“生活形态”最为影响深远又最能操之自我。以下是维持和促进健康的一些基本原则与方法。

1. 定期接受健康体检,以期能尽早发现问题,尽早治疗。
2. 留意身体各部位功能是否维持正常,若有异常应尽快诊治。
3. 避免食用有害健康的物质,如不酗酒、不食发霉食品等。
4. 摄取清淡、均衡、足够的营养,养成规则饮食、不偏食的良好习惯。
5. 适量的运动,宜每周运动3次以上,且每次至少运动20分钟以上,但运动量需视个人体力循序渐进,过与不及均对健康不利。
6. 调整生活步调,避免长期积累疲劳或衰竭。
7. 适当的休息与睡眠。
8. 加强本身抵抗力,必要时,按时接受预防接种以预防传染病感染。
9. 参与防护演习,采取适宜措施,以防止或减少天灾造成的伤害,亦即要有居安思危的安全概念。
10. 发展积极而成熟的心理、情绪与社会调适方法,寻求最佳面对挫折的方法。
11. 能与社会活动和团体的运作相配合,和谐的社交活动。
12. 适时运用有关的健康咨询与服务。
13. 维护适于生物存活的健康环境。

(掌永莉)

第二节 疾 病

在人的生命过程中,疾病和健康一样是自然的、动态的过程,是不可避免的现象。人们只能通过提高健康水平和采取特殊措施来预防疾病或推迟疾病的发生。因此,卫生保健服务的目的就是要促进人们的健康,预防疾病的发生,恢复人们最佳的健康或使人平静离开人世。为此,除了正确诠释健康外,护理人员还必须很好理解疾病。

一、疾病的概念

(一)过去的疾病概念 神灵主义医学模式论者认为疾病是妖魔侵入人体的结果;自然哲学医学模式论者认为疾病是四种体液不正常混合的结果;机械论医学模式论者认为疾病是“人体机器”出了故障;生物医学模式论者认为疾病是器官和系统的功能异常。

(二)现代的疾病概念 就疾病广义而言,只要个人不是处于健康良好状态就是生病了,包括生理的不适、病痛与残障、心理上的不健全、社会适应不良、情绪的不稳定或精神异常等。在现代生物-心理-社会医学模式的影响下,人们对疾病有了新的认识,认为对

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com 9