



健康教育 手册

杨青敏 ◎主编

上海科学技术文献出版社

健康教育手册

主 编 杨青敏
主 审 顾 勇
编写者 杨青敏 孙蒞莹
杜 苗 赵丽君

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育手册/杨青敏主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 5

ISBN 7-5439-2530-3

I. 健… II. 杨… III. 健康教育-手册
IV. R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023296 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 何永平

健康教育手册

.....
主编 杨青敏 主审 顾 勇
.....

*

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
江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 13.75 字数 343 000

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-8 000

ISBN 7-5439-2530-3/R·707

定 价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

内 容 提 要

本书包括 12 篇,有综合知识教育;青少年、中老年健康知识教育;诊疗知识教育;常见护理操作知识教育;内、外、妇、儿、眼、耳、鼻、口腔、皮肤等专科疾病知识教育及常见病的护理操作及康复指导。指导人们如何预防疾病,也指导护士如何开展健康教育。本书可作为护理专业教学的参考书,同时又是广大百姓通俗易懂的健康指南。

序 一

现代护理学经历了 150 个春秋,发展到今天,已成为关系到人类生活质量和身心健康,关系到卫生与保健事业的发展,集多学科理论和技能,并与实践密切结合的一门独立的综合学科,并日益受到人们的重视。

随着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健康教育与指导,这预示了护理领域的另一重要任务,即改变护理工作单纯从属性的工作模式,明确以人的健康为中心,遵循现代护理工作程序,将治疗、护理、康复训练、健康教育等涵容于护理全过程,从而提高护理工作质量。

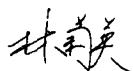
广泛深入地开展健康教育,包括指导建立健康的生活方式,防止各种不正确的生活方式导致疾病,如不良饮食习惯导致的心血管系统、消化系统、内分泌系统疾病;生活节律紧张引起的多种疾病;性的放纵导致的性传播性疾病与免疫性疾病等。要完成这些任务,就要求护理科技工作者应面向个人与群体,广泛开展健康教育,让护理从医院走向社会、家庭、个人。

本书作者为长期工作在临床一线,有丰富实践经验及理

论水平的高级护理科技工作者。写作上采取科普教育的形式,按系统分科,由浅入深进行阐述,通俗易懂,易于掌握。

《健康教育手册》共十二篇,它包容现代健康教育所需要的大量知识,有专科疾病的健康教育,有诊疗知识教育及疾病预防的常识,指导人们如何预防疾病,也指导护士如何开展健康教育,还指导从青少年到中老年的健康保健及疾病的康复等。该书具有很强的科学性、实用性和可读性,不但可作为护理专业人员的工具书,还可作为护校学生的参考教材,同时又是广大百姓通俗易懂的生活指南。本书反映了作者深厚的专业造诣和丰富经验,同时将作者的一片爱心奉献给热爱生命的人们,让人们善待自己的生命,享受美好的生活。

如果《健康教育手册》在新的世纪能为每个人的健康和幸福提供帮助,将使我们感到莫大的欣慰。



2005年3月

序 二

中华护理学会于1997年5月邀请美国罗马林达大学健康教育专家来华讲学,首次将“护理健康教育”概念引入我国。从此,广大医务工作者义不容辞地承担起健康教育的重任。随着整体护理改革的深入,健康教育日益受到重视。我国《护士注册法》已明确规定,健康教育是护士应尽的义务,广大护士已成为患者健康教育的主力军。

《健康教育手册》一书的出版正是适应了时代的要求,它适合健康的人来寻求保健之道、患者寻求康复之道、护士寻求护理之道。它对各种常见疾病的预防、护理以及饮食做了详细的指导。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。

随着医学科学的迅猛发展和人民生活水平的提高,健康教育越来越受到关注与重视。希望能以编写《健康教育手册》为契机,通过对健康教育的宣传,使之得到普及,使人民的生活质量得以进一步提高,从而推动健康教育事业的发展。

陶祥岭

2005年3月



前 言

21 世纪,健康教育将是一门独立的、有创造性的、服务于全社会的综合性学科。护理学研究从人对健康的需求出发,研究生命学、社会学、伦理学、心理学、多元化护理学,护理人员将逐步成为预防保健的重要力量。随着社会的发展与科技的进步,人们日益重视健康和生活质量,学习自我保健,掌握自我护理知识已成为人们的需求和发展趋势。这就要求护士教给人们必要的预防、保健、护理知识,改变大众对健康的认识态度,帮助人们建立健康的生活方式和行为。为此我们组织了各专科护理专业人员编写了这本《健康教育手册》,为正常人群提供预防保健知识,满足不同人群对预防保健知识的需求,同时也将满足广大护士对健康教育知识的学习,提高交流的技巧,是一本科普性的读物。

健康教育是一座特殊的全科社会课堂,护士和患者构成了它的主体。在这里,护士不再是单纯的为患者提供护理程序的执行者,患者也不是单纯的疾病治疗、护理的被动接受者。护士以自己的智能激发着潜藏于患者的一切促使健康的活力。因为健康的完美塑造是多因素、多方位、多元化的,人们都应走进这个课堂,接受健康教育,来维护、恢复、营造健康



所拥有的无限美好。

本书基本内容包括十二篇,有综合知识教育;青少年、中老年健康知识教育;诊疗知识教育;常见护理操作知识教育;内、外、妇、儿、眼、耳、鼻、口腔、皮肤等专科疾病知识教育。本书可作为指导正常人群了解基本健康知识的读本,也可作为护理专业教学的参考书,同时指导人们掌握科学的自我保健知识,对提高全民身心健康,将产生广泛的社会效益。

由于我的知识水平和实践经验有限,书中缺点错误在所难免,恳切希望读者予以指正。

本书如果能对您的健康有所帮助,将是对护理科技工作者最大的鼓励。

编 者

2005 年 3 月





目 录

第一篇 现代医学健康教育	(1)
一、什么叫健康教育	(3)
二、什么叫亚健康及亚健康教育	(3)
三、亚健康状态自测	(5)
四、心身健康标准	(6)
五、个体行为健康教育	(8)
六、群体行为健康教育	(8)
七、自我保健知识	(9)
八、心理因素致病与心理健康教育	(10)
九、癌症的早期信号	(11)
十、心脏病早期八大症状及保护心脏健康 知识	(12)
十一、就诊的常用知识	(13)
十二、社区服务知识	(14)
第二篇 青少年健康教育	(17)
一、青春期常见病健康教育	(19)



二、何谓第三性征(男、女性心理特征)	(23)
三、青少年期性知识教育	(23)
四、少女青春期的营养与健康	(25)
五、培养孩子健康的情感	(26)
六、培养孩子良好的行为方式	(27)
七、独生子女心理健康教育	(27)
 第三篇 中老年健康教育	(31)
第一节 更年期健康教育	(33)
一、什么叫更年期	(33)
二、更年期如何调节生活环境	(34)
三、更年期要定期进行健康检查	(34)
四、更年期心理健康	(35)
五、更年期综合征的心理调节	(36)
六、更年期抑郁症	(37)
七、更年期妇女的美容保健	(38)
 第二节 中老年常见症状知识教育	(39)
一、发热知识教育	(39)
二、腹痛知识教育	(40)
三、胸痛知识教育	(40)
 第三节 中老年健康教育	(41)
一、中老年人体育运动知识	(41)
二、中老年人服药知识	(42)



三、中老年肥胖症	(44)
四、中老年性高血压	(45)
五、老年期抑郁症	(46)
六、老年性痴呆症	(47)
七、老年性骨质疏松症	(48)
八、老年人常见的口腔疾患	(49)
九、老年性白内障	(50)
十、睡眠与中老年身心健康	(51)
十一、老年人心理障碍	(52)
十二、中老年人的饮食	(53)
十三、中老年人的“八戒”	(55)
十四、中老年人的“十养”	(56)
十五、中老年人的八种健康方式	(57)
 第四篇 内科疾病健康教育	(59)
第一节 呼吸系统疾病健康教育	(61)
一、急性上呼吸道感染	(61)
二、急性支气管炎	(62)
三、支气管哮喘	(64)
四、支气管扩张	(65)
五、慢性阻塞性肺气肿	(67)
六、慢性肺源性心脏病	(69)
七、肺炎	(71)
八、肺结核	(72)
九、尘肺	(74)

第二节 循环系统疾病健康教育 (75)

一、充血性心力衰竭 (75)

二、风湿病 (76)

三、病毒性心肌炎 (78)

四、冠状动脉粥样硬化性心脏病 (80)

五、高脂血症 (82)

六、高血压病 (83)

七、心脏起搏器 (85)

第三节 消化系统疾病健康教育 (87)

一、胃、十二指肠溃疡 (87)

二、溃疡性结肠炎 (89)

三、肝硬化 (90)

四、胃癌 (91)

五、食物中毒 (93)

第四节 泌尿系统疾病健康教育 (94)

一、慢性肾小球肾炎 (94)

二、慢性肾功能衰竭 (96)

三、肾盂肾炎 (97)

四、膀胱炎 (99)

第五节 内分泌系统疾病健康教育 (100)

一、甲状腺功能亢进 (100)

二、库欣综合征 (101)

三、糖尿病	(103)
第六节 血液系统疾病健康教育	(105)
一、急性白血病	(105)
二、多发性骨髓瘤	(107)
三、特发性血小板减少性紫癜	(108)
四、再生障碍性贫血	(110)
第七节 结缔组织疾病健康教育	(111)
一、系统性红斑狼疮	(111)
二、类风湿关节炎	(113)
第八节 神经系统疾病健康教育	(114)
一、脑出血	(114)
二、脑血栓	(116)
第九节 传染性疾病健康教育	(118)
一、病毒性肝炎	(118)
二、伤寒	(120)
三、细菌性痢疾	(121)
第五篇 外科疾病健康教育	(123)
第一节 普通外科疾病健康教育	(125)
一、急性阑尾炎	(125)
二、胆囊炎与胆石症	(126)



三、胰腺炎	(128)
四、肠梗阻	(130)
五、胃癌	(131)
附:胃部手术知识	(134)
六、直肠癌	(136)
七、乳腺癌	(138)
八、急性乳腺炎	(140)
九、痔疮	(142)
十、下肢静脉曲张	(144)
十一、血栓闭塞性脉管炎	(145)
十二、疝气	(147)

第二节 胸部外科疾病健康教育

一、食管癌	(148)
二、肺癌	(151)
三、胸部损伤	(153)

第三节 泌尿外科疾病健康教育

一、泌尿系统结石	(154)
二、前列腺肥大	(155)
三、前列腺增生	(157)
四、尿道损伤	(158)
五、肾损伤	(160)

第四节 神经外科疾病健康教育

一、颅内肿瘤	(161)
二、颅脑损伤	(163)
第五节 骨外科疾病健康教育	(164)
一、骨质增生	(164)
二、腰椎间盘突出症	(166)
三、腰椎骨折	(167)
四、颈椎病	(169)
五、肩周炎	(171)
六、急性腰扭伤	(172)
七、肱骨干骨折	(174)
八、骨盆骨折	(175)
九、股骨颈骨折	(176)
十、胫腓骨干骨折	(178)
十一、骨髓炎	(179)
第六节 其他疾病健康教育	(181)
一、损伤	(181)
二、烧伤	(182)
三、冻伤	(184)
四、落枕	(186)
第七节 手术的几种麻醉方式知识教育	(187)
一、概述	(187)
二、全身麻醉	(188)



三、椎管内麻醉	(189)
四、局部麻醉	(190)
 第六篇 妇产科疾病健康教育	(191)
第一节 妇科疾病健康教育	(193)
一、子宫肌瘤	(193)
二、子宫肌瘤合并妊娠	(194)
三、异位妊娠	(196)
四、痛经	(198)
五、功能失调性子宫出血	(199)
六、葡萄胎	(201)
七、盆腔炎	(203)
八、慢性宫颈炎	(204)
九、老年性阴道炎	(206)
十、滴虫性阴道炎	(208)
十一、念珠菌阴道炎	(209)
十二、妇女更年期综合征	(211)
 第二节 产科疾病健康教育	(213)
一、流产	(213)
二、药物流产	(215)
三、妊娠剧吐	(216)
四、早期妊娠	(218)
五、妊娠期	(220)
六、妊娠高血压综合征	(222)