

YIYUAN

医院

主编 / 王文良

JIANKANGJIAOYU CHUFANG

健康教育

处方



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

医院健康教育处方

主 编 王文良
编 委 王文良 乔芬芬 陈冬娅
顾慧萍 陈淑芬 马嘉颖

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

医院健康教育处方 / 王文良主编. — 上海: 上海中医药大学出版社, 2005.4

ISBN 7 - 81010 - 857 - 3

I. 医 ... II. 王 ... III. 健康教育—普及读物
IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 017407 号

医院健康教育处方

主 编 王文良

上海中医药大学出版社出版发行 (<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路1200号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷七厂印刷

开本 850mm × 1168mm 1/32 印张 4.75 字数 110 千字 印数 1—3500册

版次 2005 年 4 月第 1 版

印次 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 81010 - 857 - 3 / R · 809

定价 20.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)



前言

现在的医院已经不只是一个看病治病的地方了，随着社会的发展，医学模式的改变，医院的服务功能也在日益发展和完善。无论是医生还是护士，病人还是其家属，均对医院的功能有更深入的认识和更多的需求。

有句古话说得好，上医不治已病治未病。一个高明的医生不仅要能正确地诊断和治疗疾病，而且要教育和帮助病人防病于未然。在没有生病前需要预防疾病，生病之后也需要防止疾病再复发。这就需要医生对病人开展健康教育服务。因此，医院健康教育工作是非常重要的。

对医院来说，健康教育工作不仅能够扩大医院的服务功能和范围，而且能够提高医院的服务质量和水平；对病人来说，健康教育不仅能帮助病人了解病情的发生原因、发展情况和治疗原则等知识，而且能帮助病人掌握预防和控制疾病的方法和技能。因此，医院健康教育工作是非常重要的而有效的。

健康教育处方就是医院最常用、最简单和最直接而有



效的健康教育方法。病人来医院看病，不仅需要开给他治疗疾病的药方，而且需要开给他认识疾病、预防和控制疾病的健康教育处方。我们编写这本医院健康教育处方的目的，就是希望医院领导重视健康教育处方，医护人员使用健康教育处方，使病人不仅能更早、更好地康复，而且能更长期、更有效地预防和控制疾病。



目 录

健康教育处方的基本概念

什么是健康教育处方	1
健康教育处方的原则	3
健康教育处方的分类	5
健康教育处方的内容	7

健康的生活方式

什么是健康	8
健康的10项标准	9
健康老人的10项标准	10
影响健康的因素	11
吸烟有害健康	12
合理营养的1、2、3、4、5	13
合理营养的红、黄、绿、白、黑	14
运动金字塔	15
健康的心理	16



三个半分钟和三个半小时	17
-------------------	----

常见内科疾病的健康教育

高血压的诊断标准	18
高血压的分类	19
高血压患者的自我保健	20
高脂血症患者的自我保健	21
中风患者的自我保健	22
低血压症患者的自我保健	23
慢性胃炎患者的自我保健	24
病毒性肝炎患者的自我保健	25
肝硬化患者的自我保健	27
胃溃疡和十二指肠溃疡的比较	28
肠炎患者的自我保健	30
急性胰腺炎患者的自我保健	31
胃病患者的饮食原则	32
胆囊炎和胆石症的预防	34
感冒患者的自我保健	36
哮喘患者的自我保健	37
支气管扩张患者的自我保健	38
肺炎患者的自我保健	39



痔疮患者的自我保健	40
便秘患者的运动疗法	41
便秘患者的饮食疗法	42
泌尿系统结石患者的自我保健	43
泌尿系统感染患者的自我保健	44
前列腺炎的预防	45
性病的预防	46
艾滋病的预防	47
糖尿病患者的自我保健	48
骨质疏松症的预防	49
痛风患者的饮食原则	50
缺铁性贫血患者的自我保健	51
帕金森病的预防	52
偏头痛的预防	53
肩周炎患者的自我保健	54
风湿性关节炎患者的自我保健	55
腰椎间盘突出症的预防	56
颈椎病患者自我保健	57
类风湿性关节炎患者的自我保健	58



常见妇科疾病的健康教育

痛经患者的自我保健	59
子宫肌瘤患者的自我保健	60
阴道炎患者的自我保健	61
膀胱炎患者的自我保健	62
宫外孕的识别和预防保健	63
乳腺癌的预防	64
“功血”患者的自我保健	65
女性更年期综合征的自我保健	66
习惯性流产的预防保健	67
孕期保健（一）.....	68
孕期保健（二）.....	69
孕期保健（三）.....	70
乳房保健	71

常见儿科疾病的健康教育

小儿肥胖症的预防保健	72
小儿缺铁性贫血症的预防	73
小儿腹泻的预防保健	74
小儿厌食症的预防保健	75



小儿肺炎的预防保健	76
小儿佝偻病的预防保健	77
小儿龋齿的预防保健	78

常见五官科疾病的健康教育

近视眼的预防保健	79
慢性鼻炎患者的自我保健	80
牙龈炎患者的自我保健	81
白内障患者的自我保健	82
青光眼患者的自我保健	83
急性结膜炎患者的自我保健	84
化脓性中耳炎的预防保健	85
外耳道炎患者的自我保健	86

常见皮肤科疾病的健康教育

痤疮的预防保健	87
皮肤瘙痒症患者自我保健	88
疥疮的预防保健	89
“香港脚”的预防保健	90



常见肿瘤疾病的健康教育

肺癌的高危人群	91
乳房癌的高危人群	92
肝癌的高危人群	93
直肠癌的高危人群	94
胃癌的高危人群	95
子宫颈癌的高危人群	96
胃癌的早期信号	97
肺癌的早期信号（一）	98
肺癌的早期信号（二）	99
乳腺癌的早期信号	100
子宫颈癌的早期信号	101
大肠癌的早期信号	102
肝癌的早期信号	103
鼻咽癌的早期信号	104
妇科肿瘤的早期信号	105
有防癌作用的食物	106
肿瘤早期筛查的必要性	107
肿瘤早期筛查的方法	108
肿瘤早期筛查的适用人群	109



早预防、早发现、早治疗	110
-------------------	-----

疾 病 自 查

脸色变化看疾病	111
疾病的重要信号	112
从儿童的睡态中辨病	113
肠胃病饭后有反应	114
乳腺癌自查三法	115
皱纹透露健康状况	116
五官传递内脏疾病信号	117

如何看化验单

怎样看肝功能化验单	118
怎样看大便常规化验单	119
怎样看血液化验单	120
怎样看尿常规化验单	121
怎样看化验单上的(+)和(-)	122
怎样看血常规化验单	123

服药注意事项

服药有方疗效高	124
---------------	-----



不同药物的服药时间	125
消化性溃疡病的服药方法	126
非处方药的选择	127
家庭药箱必备	128
怎样合理用药	129
对待补药的四个原则	130

其 他

家庭急救禁忌（一）	131
家庭急救禁忌（二）	132
从容应对突发中风	133
10项措施防感冒	134
自我降压六法	135
呼吸养生	136
手术前的指导	137
手术后的指导	138

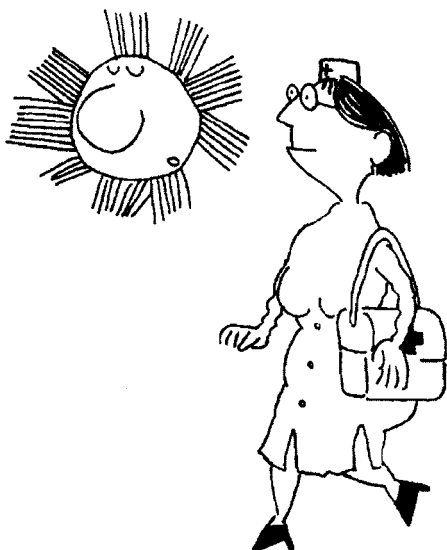


健康教育处方的基本概念

什么是健康教育处方

健康教育处方是医院一种常用而有效的健康教育方法，不仅深受广大病人及其家属的欢迎，而且越来越受到医院领导和广大医护人员的重视。医院健康教育处方是完善医院服务工作的延伸，是提供服务和提高质量的一项措施，也是改善医患关系的重要环节，已经成为许多医院的常规工作。

说起健康教育处方，我们首先会想到看病时医生开的药方。病人到医院就诊，医生在经过仔细的检查之后，会作出是否患病或患某种疾病的诊断。然后把治疗所需要的药物名称、剂量和服用方法写在纸上，这就是医生开出的药方，也就是处方。对于同一种疾病，不同的医生会有不同的处方。而同一张处方也可以开给不同的病人。对病人来说，除了需要医生正确的诊断之外，还需要开出合理、有效的处方。



而健康教育处方和医



生的药方是完全不同的。医院开展健康教育的目的，就是要把有关健康的知识、技能和方法通过口头或书面等形式告诉病人，使病人除了遵医嘱服药、积极治疗之外，还要认真掌握和使用自我保健和自我护理方法。

健康教育处方就是根据某一疾病的特点，把疾病的主要病因、常见症状、治疗原则和自我保健方法等知识以书面的形式告知病人，使病人在接受治疗的同时能更好地做好预防保健。健康教育处方不仅可以帮助病人学习自我保健和疾病康复的知识和方法，而且还可以帮

助病人有效地预防和控制疾病。健康教育处方是医护人员在进行口头健康教育之外，一种便于病人保存和阅读的健康教育资料。

以自我保健为主要内容的健康教育处方是专门针对某一疾病的，其对象是具体患某一疾病的病人。处方的内容根据疾病的分类来设计，具体名称可以叫“某某疾病健康教育处方”，内容包括病因、症状、治疗原则和自我保健方法等。例如，一个患糖尿病的病人，医生会开给他一张糖尿病健康教育处方。处方中会告诉病人糖尿病的病因、主要症状、治疗原则和合理的饮食、运动等自我保健方法。

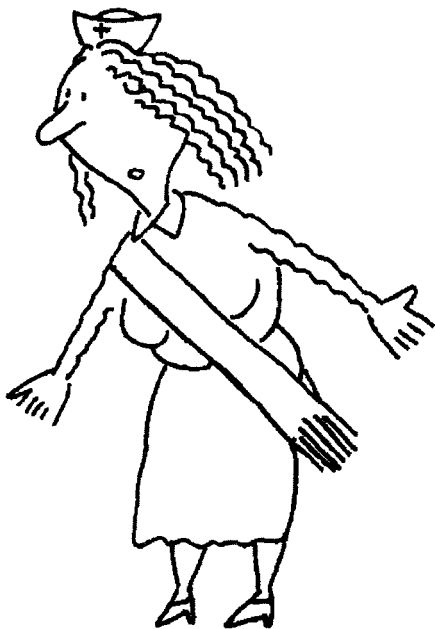


健康教育处方的原则

1. **科学性。**这是任何健康教育传播材料设计中最重要原则。科学性是保证健康教育处方有效性的关键。我们在健康教育处方中需要宣传的内容必须有科学依据，不能把道听途说的、一己之见的、没有经过科学论证的东西写在健康教育处方中。否则，不仅不能有效地指导病人进行治疗和康复，而且可能误导病人，造成严重的后果。

2. **针对性。**要确保健康教育处方的宣传效果，必须强调针对性。因为病人所患的疾病、文化程度、经济条件、个人爱好等可能是不同的。健康教育处方不能“公式化”，而需要“个性化”。医生要根据病人的特点，提出有针对性的健康教育指导方案。

3. **通俗性。**病人的文化程度和兴趣爱好等各不相同，为了使健康教育处方具有广泛性，必须考虑健康教育处方的通俗性。文字不仅要简单、明确、易于理解，而且要让人喜欢看，引起病人兴趣。另外，应尽量避免使用专业术语和词汇，使人





一看就能明白。

4. **实用性。**如果健康教育处方中告诉病人的自我保健知识是病人难以做到和不能做到的，那就失去了健康教育处方真正的作用。健康教育处方要强调实用和可操作性，要使病人一看就懂，一做就会。如感冒健康教育处方，告诉病人要多喝水，病人做起来就比较容易。

