

护理技术 操作教程

HULI
JISHUCAOZUO
JIAOCHENG

朱红 刘经蕾 主编

山西科学技术出版社



护理技术操作教程

主编 朱 红 刘经蕾

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

护理技术操作教程/朱红,刘红蕾主编.

——太原:山西科学技术出版社,2004.6

ISBN 7-5377-2342-7

· I.护... II.①朱...②刘... III.护理-技术操作
规程-教材 IV.R472

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031271 号

护理技术操作教程

作 者:朱 红 刘红蕾主编

出版发行:山西科学技术出版社

社 址:太原市建设南路 15 号

编辑部电话:0351-4922073

发行部电话:0351-4922121

印 刷:山西嘉祥快速印刷包装有限公司

开 本:787×1092

字 数:327千字

印 张:14.25

版 次:2004年5月第一版

印 次:2004年5月第一次印刷

印 数:1-3000册

书 号:ISBN 7-5377-2342-7/R.886

定 价:25.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

《护理技术操作教程》编委会名单

编审委员会成员

主任委员 马建华

副主任委员 于明江 李和平 田相义 李文学
宋有春

委员(以姓氏笔画为序)

王艳宁 石贞仙 刘晓英 李 红
任志英 杨 辉 屈玉明 赵湘萍
赵素芬 贺明珍 郭京丽 郭超英
徐建平 商临平 薛 燕

主 审 王益锵

主 编 朱 红 刘经蕾

副 主 编 张保玲 金瑞华

编者(以姓氏笔画为序)

马 健 王 霞 王肇俊 田承颀
朱 红 刘经蕾 李艳荣 李述平
李奕欣 张保玲 金瑞华 贾美英

图片示范 李艳荣 卫艳萍

前言

随着科学发展与社会的进步,以人的健康为中心的系统化整体护理模式已逐步建立和完善。培养一批基础理论扎实、技能操作娴熟、人文知识丰富、综合素质较高、“毕业即成型”的现代护士,以适应健康护理的需求,是护理教育工作者的当务之急。

《护理技术操作教程》包括基本素质要求、身体评估、基础护理及急救护理四个部分的40项护理操作。以基础护理技术操作为主要内容,兼容相关基础知识点。其特点是:①编写宗旨上,渗透整体护理思想并注重培养学生人文护理理念;②内容组合上,涵盖护士基本素质及操作项目的基本要求,注重培养学生临床适应能力;③教学方法上,注重基础知识与护理程序的应用,注重培养学生在操作中的灵活性、针对性和创新能力;④编排形式上,采用基本程序和阶段步骤、流程图及实物图片相结合的方法,力求和学生产生互动,提高学生学习兴趣。适用于大中专院校护理专业学生和临床一线护士的学习和培训使用。

本教程编写过程中,得到了山西省卫生厅、山西职工医学院领导及山西省护理学会理事长王益鏘教授精心指导和多方面的支持,得到了山西省人民医院、山西医科大一院和二院、山西省肿瘤医院、山西省心血管研究所、山西省妇幼保健院、山西省中医药研究院、山西省眼科医院的鼎力相助,山西科技出版社对本书的出版也给予了热情的支持。同时鉴于目前可参考的同类书籍有限,我们还借鉴了有关专家学者的一些研究成果,在此一并表示衷心感谢!

本教程从专业理念、内容编排和形式上都做了一些新的尝试,尽管作者付出了最大的努力,但由于经验和水平不足,错误和不当之处在所难免,恳请广大同仁批评指正。

编者

2004.5

目 录

第一部分 基本素质要求

一、基本素质要求——形体训练·····	(3)
二、基本素质要求——仪容仪表·····	(9)
三、基本素质要求——基本体态·····	(12)
四、基本素质要求——护理工作体态·····	(17)
五、基本素质要求——交往沟通·····	(21)

第二部分 身体评估方法

一、基本情况评估·····	(27)
二、头颈部评估·····	(31)
三、胸背部评估·····	(35)
四、腹部评估·····	(39)
五、神经系统评估·····	(43)

第三部分 基础护理技术操作

一、铺床·····	(51)
二、入院病人护理·····	(55)
(一) 入院护理·····	(55)
(二) 绘制体温单·····	(58)
三、出院病人护理·····	(65)
四、保护具应用·····	(69)
五、口腔护理·····	(72)
六、床上洗发·····	(76)
七、床上擦浴·····	(80)
八、更换卧床病人床单·····	(84)
九、晨间护理·····	(88)
十、晚间护理·····	(92)
十一、预防压疮护理·····	(96)
十二、物理消毒灭菌·····	(100)
十三、无菌技术基本操作·····	(104)
十四、常用隔离技术基本操作·····	(108)

目 录

十五、鼻饲	(113)
十六、灌肠	(117)
(一) 不保留灌肠	(117)
(二) 保留灌肠	(120)
十七、导尿	(125)
(一) 女病人导尿	(125)
(二) 男病人导尿及留置尿管	(128)
十八、口服给药	(134)
十九、皮下注射	(139)
二十、肌肉注射	(143)
二十一、静脉注射	(147)
二十二、药物过敏试验	(150)
二十三、超声波雾化吸入	(155)
二十四、静脉输液	(159)
(一) 密闭式静脉输液	(159)
(二) 套管针静脉输液	(162)
二十五、静脉输血	(166)
二十六、乙醇拭浴	(170)
二十七、电动吸引器吸痰	(175)
二十八、鼻导管吸氧	(179)
二十九、股静脉抽血	(184)
三十、尸体料理	(188)

第四部分 急救护理技术操作

一、洗胃	(195)
(一) 漏斗胃管洗胃	(195)
(二) 自动洗胃机洗胃	(198)
二、急救包扎固定	(203)
三、急救止血	(207)
四、气管内插管	(211)
五、心肺复苏及简易呼吸器使用	(215)
附录 护理技术操作评分表及使用说明	(219)

第一部分 基本素质要求

一、基本素质要求——形体训练



图 1-1 颈部

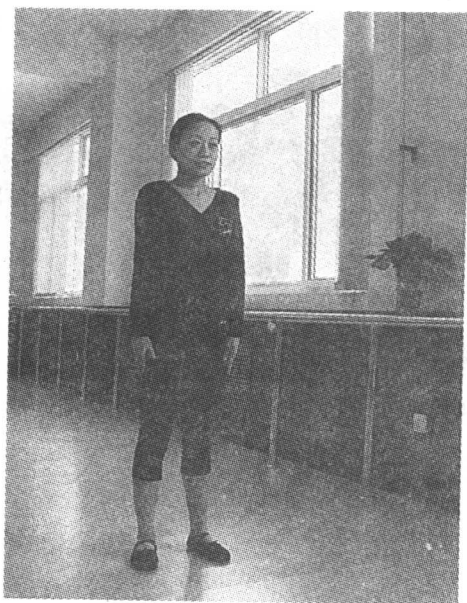


图 1-2 肩部

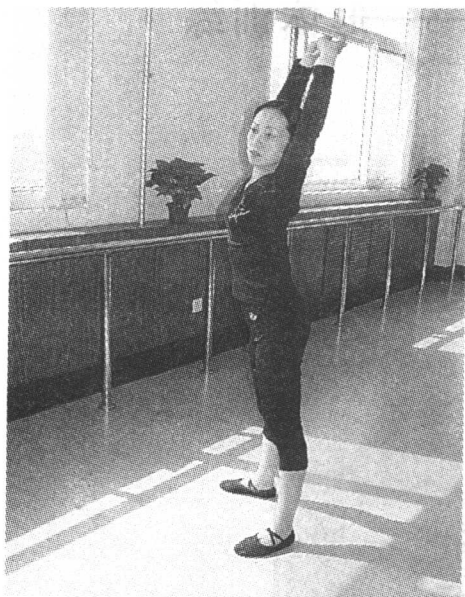


图 1-3 胸部

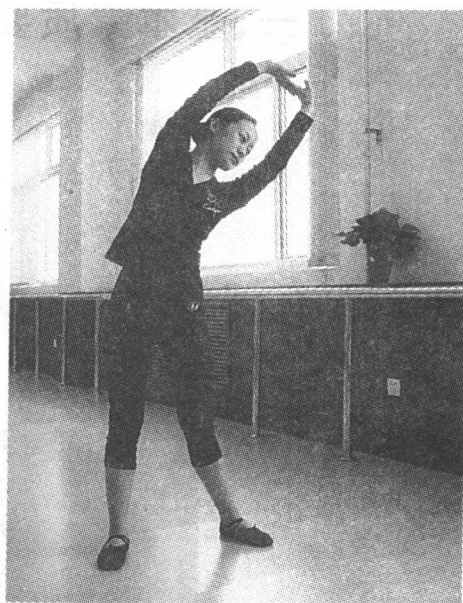


图 1-4 腰背部

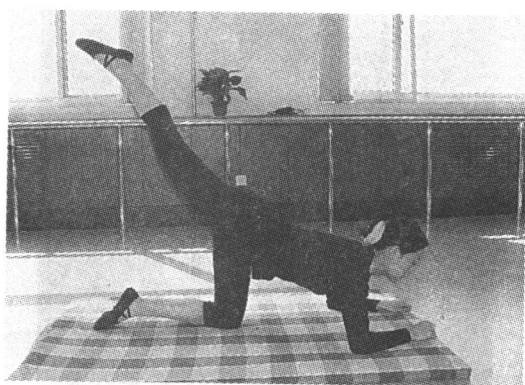
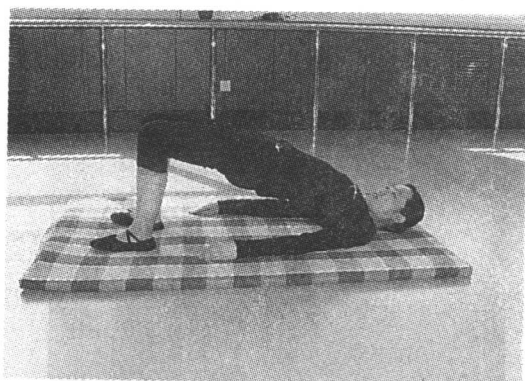


图 1-5 胯和臀部

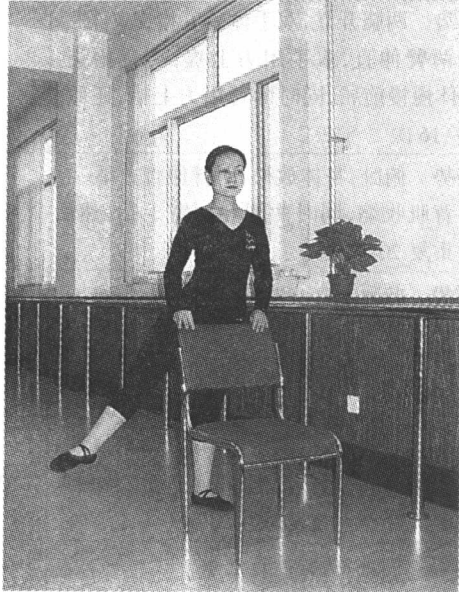


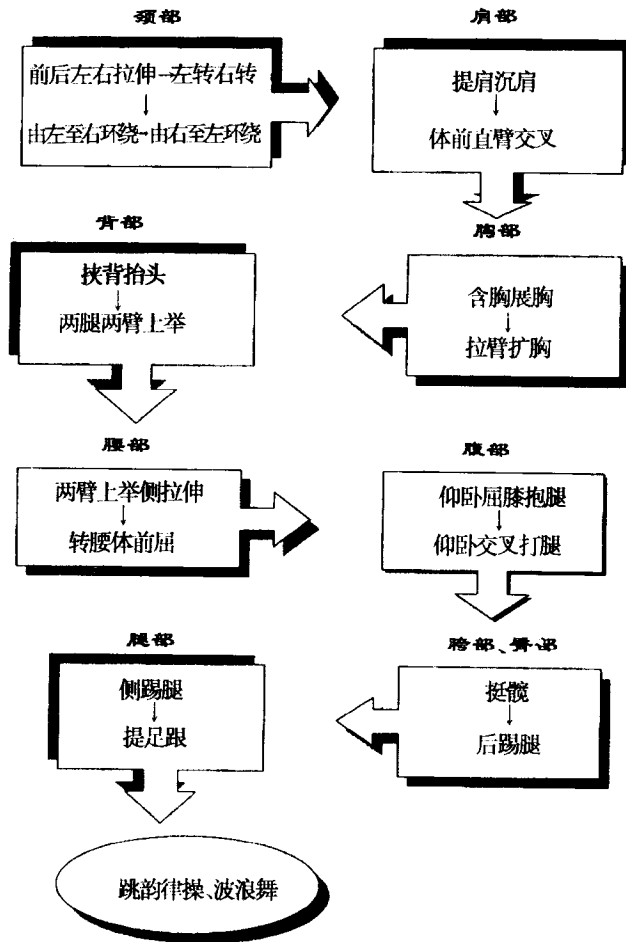
图 1-6 腿部

项目		步骤	序号	标准 分值	备注
部位 训练	颈部	练习一 预备姿势 两腿站立,双手叉腰 做法 头向前屈、向后仰,然后分别向左右侧倾。重复 4~8 次	1	10	着形体训练时;肩要下沉,用力舒缓,动作慢而匀速
		练习二 预备姿势 两腿站立,双手叉腰 做法 头分别转向左侧、右侧,之后由左至右和由右至左做环绕转动。重复 4~8 次	2		环绕时,对抗肌要相对放松
	肩部	练习一 预备姿势 两腿开立,两臂垂于体侧 做法 双肩慢慢上提至耳朵下方,然后下沉,颈部伸长。重复 20~25 次	3	10	颈与头不要前探
		练习二 预备姿势 两臂侧平举,握拳 做法 体前直臂快速交叉,中途不得停顿,两臂侧摆时要有力。重复 30~40 次	4		两拳始终紧握
	胸部	练习一 预备姿势 两腿开立,两臂垂于体侧 做法 匀速挺胸,使肩外展,然后匀速含胸,使两肩内合,胸廓内收。重复 25~30 次	5	10	速度要均匀,动作要缓慢
		练习二 预备姿势 两腿开立,两臂胸前平屈,两手握拳,拳心向下	6		扩胸时,两臂保持水平,胸向前挺

第一部分 基本素质要求

腰背部	练习一	预备姿势 两腿开立,双手体后五指交叉 做法 两臂伸直,双手用力上提,夹背抬头。然后上体慢慢前屈,同时两臂用力上抬,还原。重复 8~16 次	7	10	速度要均匀
	练习二	预备姿势 俯卧,身体放松,两臂伸直上举 做法 背肌收缩,同时两腿和两臂上抬,然后还原。重复 20~25 次	8		头要随两臂一同起落
腰部	练习一	预备姿势 两腿开立,两臂上举,两手相握 做法 身体尽力向一侧弯曲,同时胯部向反方向移动。由体前慢慢画半圆还原,再向反方向依次重复此动作。重复 16~20 次	9	10	
	练习二	预备姿势 两腿开立,两臂上举 做法 身体右转,做体前屈,然后还原,再向左转体重复此动作。重复 16~20 次	10		体前屈时,两腿两臂都要伸直,上体做最大限度的弯曲
腹部	练习一	预备姿势 仰卧,两臂伸直上举 做法 弯曲两腿,将双膝提至胸部,上体同时前倾,双手抱住小腿,然后还原。重复 16~20 次	11	10	速度不要太快
	练习二	预备姿势 仰卧,两臂伸直于体侧 做法 两腿伸直,在空中做上下交叉动作。重复 16~20 次	12		头部始终抬起
胯和臀部	练习一	预备姿势 仰卧,屈膝分腿,两臂于体侧 做法 臀部肌肉用力收缩,两腿蹬伸,向上挺髌,控制 2 秒。然后臀部下落,还原成预备姿势。重复 20~25 次	13	10	挺髌时,臀部肌肉收缩
	练习二	预备姿势 跪卧,臀部坐在足跟部,低头两臂上举 做法 身体前移,两臂撑起,同时抬头,左腿用力后踢。左腿落下,还原成预备姿势。然后换右腿。重复 20~25 次	14		踢腿方向要正
腿部	练习一	预备姿势 身体直立,双手扶把杆或椅背 做法 用力向侧踢腿。每条腿各踢 20 次	15	10	大腿外旋,脚背向上
	练习二	预备姿势 两腿开立,双手叉腰 做法 足跟用力向上提起,然后足跟下落,但不能着地。重复 20~25 次	16		力量不要过大或过猛
整体训练	韵律操		17	10	节奏明快,动作应充满活力
	波浪舞		18		旋律优美,动作应舒展
评价	自评	对自己形体素质及训练的总体评价	1	4	
	效果	姿态优美、动作舒展、节奏明快、充满活力	2	6	

形体训练流程图



【相关知识】

1. 颈部容易存在的问题及锻炼的作用

颈部肌肉可影响颈部的健美,如果颈部肌肉松弛,或由于脂肪过多而引起的粗脖颈、双下巴、脂肪重叠等现象,都可出现颈项向前弯曲,造成颈部的不美观,使人显得软弱无力,自然会影响一个人的风度。通过头颈部运动,可以锻炼颈部肌肉,使颈部正直而显得修长,防止肌肉松弛和脂肪堆积,减少脸部和颈部的皮肤皱纹,有利于颈部健康和健美。

2. 肩部容易存在的问题及锻炼的作用

如果肩部空间位置长期不正确,就会造成端肩、斜肩、背肩、扣肩等毛病。常年做案头工作的人,因为肩部得不到适当的运动而易患肩周炎等疾病。肩部锻炼,可以促进胸部肌肉和骨骼的活动,增强胸部的柔韧性,对促进血液循环、增强呼吸功能都很有益,同时可促进并保持体形健美。

3. 胸部容易存在的问题及锻炼的作用

线条起伏的胸部是女性富于曲线美的重要条件,胸部肌肉萎缩会造成含胸、驼背等毛病。经常进行胸部锻炼,可使胸廓更好地发育,增大肺活量,促进乳房发育。已生育的女性,经常进行胸部锻炼,可防止乳房下垂和乳腺炎,使胸部保持健美。

4. 背部容易存在问题及锻炼的作用

没有强健发达的肌肉,也就不可能有结实的背和笔直的脊梁,如果背部肌肉萎缩或脂肪过多,均可影响背部的健康和人体的健美。通过背部锻炼,可以预防和矫正驼背现象,减少背部脂肪,强健颈后部肌肉、三角肌和背阔肌,使形体挺拔健美。

5. 腰背部容易存在的问题及锻炼的作用

腰背肌肉发达,使人显得结实挺拔,富有朝气,而弯腰驼背,会给人以老态龙钟或未老先衰之感。进行腰背部锻炼,可以预防脊柱肌肉的萎缩或脊柱弯曲,并可以防治慢性腰肌劳损。腰背系列练习,配合背部肌肉训练,可矫正因不正确的姿势对胸腔、乳房以及心理上产生的不良影响。

6. 腹部容易存在的问题及锻炼的作用

腹部是人体脂肪极易储存的部位。腹部脂肪过多可破坏体型的协调,加重腰部负担,使臀部和腿部健康也受到影响。进行腹部锻炼,可以防止腹部肌肉松弛,减少皮下脂肪,同时对腹腔和盆腔内组织器官起到良好的按摩作用。

7. 大腿部容易存在的问题及锻炼的作用

腿对人体的线条美起着很大的作用,大腿肌肉锻炼对稳固臀部的线条、维护骨盆和脊柱的位置以及增强骨盆底肌肉有很大益处。如果缺乏锻炼,可使腿部堆积过多的脂肪而影响腿的力度和美态。坚持进行腿部锻炼,可以减少大腿脂肪堆积,保持腿部围度适中,使下肢修长,体态健美,同时还可以促进下肢静脉的血液循环,有益于身体健康。

8. 小腿容易存在的问题及锻炼的作用

有些人因童年营养不良或内韧带松弛,致使小腿弯曲,膝盖扭歪。通过锻炼,可以消除膝部周围的脂肪,加强腿部内侧肌肉的弹性,弥补两腿相并时出现的空隙,可使小腿肌肉健美,小腿腹上提,令小腿修长优美。

(李述平)

二、基本素质要求——仪容仪表



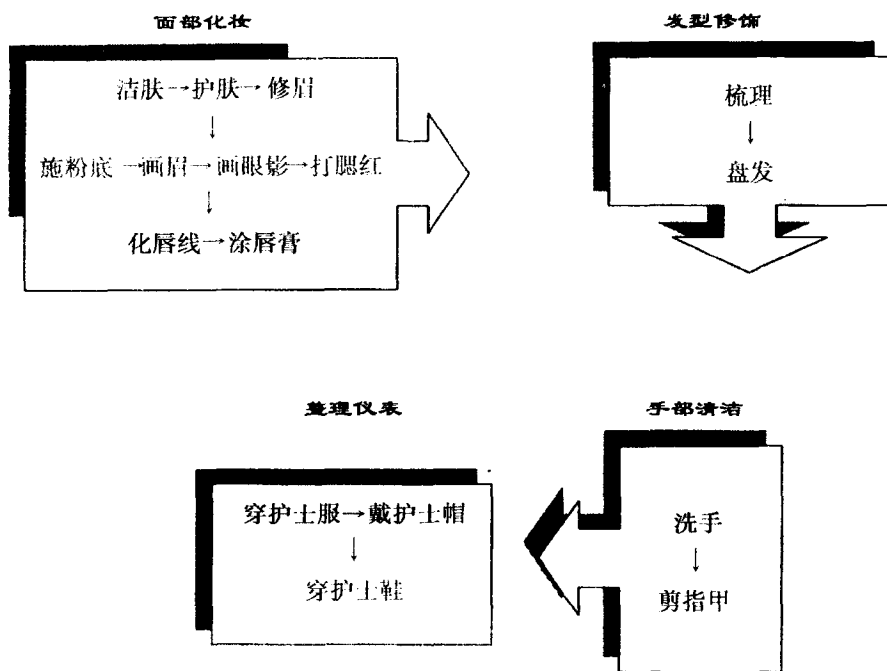
图 1-7 仪容仪表



图 1-8 仪容仪表

项目	步骤	序号	标准 分值	备注
仪容	发式 干净、整洁、无染发;短发前不遮眉,后不搭领,侧不掩耳;长发盘起	1	10	
	化妆 面容清爽,淡妆	2	20	步骤见流程图
	手 清洁、卫生、指甲修剪整齐,无长指甲、无染指甲	3	10	
仪表	护士服 整洁、合体,不外露内衣及其领口、袖口,穿裙服不露内裙	4	15	
	护士帽 洁白、无皱折。燕帽 端正平整,高低适中。短发前不遮眉,后不搭领,侧不掩耳;长发应梳理整齐,盘于脑后,发饰素雅庄重;圆帽 前达眉睫,后遮发迹,遮盖全部头发	5	15	
	护士鞋 浅色、平底(或坡跟)、舒适、有弹性、和脚	6	10	
	护士袜 平纹、肉色、细线、柔软、吸汗、和脚	7	5	不可着花纹或彩色袜
	不宜佩带装饰物	8	5	
评价	自评 对自己仪容仪表的总体评价	1	4	
	效果 整洁清爽、着装规范、端庄大方、高雅文静	2	6	

仪容仪表流程图



【相关知识】

1. 护士职业淡妆的特征

端庄、简约、清丽、素雅、具有鲜明的立体感是护士职业淡妆的特征。它既要给人以深刻的印象，又不允许显得脂粉气十足，应该清淡而又传神。端庄，即化妆要严谨、规范，符合身份及年龄，无怪异妆；简约，就是要求在整理、修饰仪容时力戒雕琢，不搞烦琐哲学，使之简练、明快、方便、朴素、实用，但并不是毛毛草草，得过且过；清丽，即化妆应做到清新、自然，化出自己的气质与神采；素雅，即化妆要色彩适宜，不化过浓过繁的妆。

2. 护士职业淡妆的实施原则

护士职业淡妆的实施是以一般的生活淡妆为基础的化妆，应遵循以下原则。

(1) 面部化妆原则：根据自己的肤色、肤质选择质量较好的底层护肤霜，以起到隔离化妆品、紫外线及营养护肤作用。在此基础上使用相应的化妆品，略施粉黛、淡扫蛾眉、轻点红唇，恰到好处地强化面颊、眉眼与唇部，充分展现女性的光彩与魅力。

(2) 发型修饰原则：根据自己的职业特点选择发型，应当求短忌长，留披肩发应暂时盘成发髻，不准把头发染成其他颜色或过分在自己头发上搞花样。

(3) 手部清洁原则：手的清洁与否能反映一个护士的修养与卫生习惯。护士要随时洗净双手，及时修剪指甲。从护理角度考虑，长指甲、色指甲既不雅观又不便于护理操作，甚至容易造成交叉感染。护士在任何公众场合修剪指甲，尤其在病人面前修剪指甲，都是不文明不礼貌的举止。

(4) 修饰避人原则：护理人员的修饰避人原则，主要是要求在对自己的仪容进行整理、