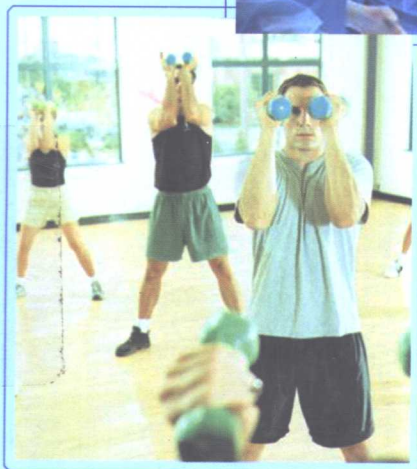
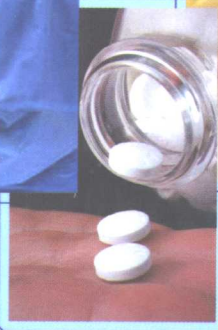
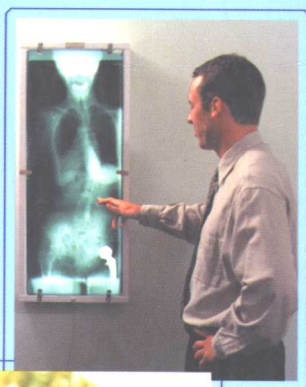


病人 健康教育 理论与实践

主编 黄金 姜冬九



人民卫生出版社

病人健康教育

理论与实践

人
民
卫
生
出
版
社

主 编 黄 金 姜冬九

副主编 李乐之 周里华

主 审 雷立良

编 者(按姓氏笔画为序)

王明明	王湘莲	付桂香	冯莉菲
冯淑兰	伍赤心	刘玉媛	刘彩云
吴丽元	张友嫦	张艳兰	李乐之
杨安芳	苏 平	陈桂华	周里华
姜冬九	胡秋莲	徐顺林	黄 金
黄志群	蔡益民	樊天明	

图书在版编目(CIP)数据

病人健康教育理论与实践/黄金等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2002
ISBN 7-117-04660-0

I. 病… II. 黄… III. 病人—健康教育
IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 001244 号

病人健康教育理论与实践

主 编: 黄 金 姜冬九

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 36

字 数: 814 千字

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04660-0/R·4661

定 价: 50.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

随着医院改革的不断深入,护理模式正逐步从“以疾病为中心”向“以病人为中心”的整体护理模式转变。整体护理不仅要求医院各级护理人员掌握如何运用护理程序评估病人的需要,找出护理问题,对病人进行有预见、有目标、有计划的护理,而且要做好相应的病人健康教育。在整体护理开展以来,各院校组织编写了不少有关整体护理书籍,但病人健康教育方面参考书籍仍为数不多。为此,我们组织从事多年临床护理和护理教育的护理专业人员,抱着十分真诚和审慎的态度,共同撰写《病人健康教育理论与实践》奉献给广大读者。

全书共分二十五章,将健康教育贯穿于病人从入院至出院的全过程为编写的指导思想,内容涉及病人健康教育的有关概念、门急诊病人健康教育、诊断性检查病人健康教育、特殊治疗病人健康教育和各科住院病人健康教育。重点归纳了各科常见病人的疾病知识指导,包括疾病的定义、发病的原因、常见的症状及发病特点、有关检查及常用治疗原则;护理知识指导,包括心理支持与自我调适、营养与饮食、活动与休息、检查与配合、术前护理、术中配合、术后护理、常见的健康问题及护理、特殊用药、预防并发症、出院康复和自我护理指导等。参编者认真结合各自工作多年的深刻认识和宝贵经验,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,促进提高各级护理人员健康教育的水平,有利于病人在医院就医或住院期间了解自身健康状况,获得自我保健的护理知识及能力,科学地调整心境,积极配合且主动参与医疗和护理活动,最大限度地提高病人的健康水平。

该书不仅可以作为广大临床护士、实习护士在医院开展病人健康教育的重要工具书,也可以作为医院其他医务人员、医学院校医学、护理学师生学习和教学的重要参考书。

由于编者水平有限,书中不妥乃至错误在所难免,诚恳读者批评指正。

编者

2001年2月

第一章 健康教育总论	1
第一节 概述	1
第二节 健康学说在医院健康教育中的应用	3
第三节 教学过程	6
第四节 影响个体学习的理论	9
第五节 教学方法及其应用	13
第六节 病人健康教育程序	17
第二章 门急诊病人健康教育	21
第一节 门诊病人就医指导	21
第二节 急诊、留观、抢救病人健康教育	22
第三章 诊断性检查病人健康教育	38
第一节 放射或超声诊断检查病人健康教育	38
第二节 内镜检查病人健康教育	51
第三节 穿刺术检查或治疗病人健康指导	62
第四节 实验室检查或特殊试验病人健康教育	69
第四章 特殊治疗或监护病人健康教育	79
第一节 完全胃肠外营养支持病人健康指导	79
第二节 高压氧治疗病人健康指导	80
第三节 机械通气病人健康指导	81
第四节 体位引流病人健康指导	84
第五节 洗胃病人健康指导	85
第六节 翻身床使用病人健康指导	85
第七节 人工心脏起搏病人健康指导	86
第八节 心脏电复律病人健康指导	88
第九节 心导管检查病人健康指导	89
第十节 心导管介入治疗病人健康指导	92
第十一节 直线加速器治疗病人健康指导	94
第十二节 动脉插管化疗病人健康指导	96
第十三节 胸腔闭式引流术病人健康指导	96
第十四节 脑室引流术病人健康指导	97
第十五节 “T”管引流术病人健康指导	98
第十六节 石膏固定病人健康指导	99
第十七节 小夹板固定病人健康指导	100
第十八节 皮牵引病人健康指导	100
第十九节 骨牵引病人健康指导	101

第二十节 腹膜透析病人健康指导	102
第二十一节 血液透析病人健康指导	105
第二十二节 皮下氧气治疗病人健康指导	106
第二十三节 罨包湿敷治疗病人健康指导	107
第二十四节 外耳道冲洗病人健康指导	108
第二十五节 鼻腔冲洗病人健康指导	108
第二十六节 发热疗法治疗病人健康指导	108
第二十七节 泪道冲洗病人健康指导	109
第二十八节 球结膜下注射病人健康指导	110
第二十九节 球后注射治疗病人健康指导	110
第三十节 24 小时眼压测定病人健康指导	111
第三十一节 使用保温箱患儿健康指导	111
第三十二节 蓝光浴治疗患儿健康指导	112
第三十三节 小儿气压灌肠健康指导	113
第三十四节 血浆置换术病人健康指导	114
第三十五节 成分输血病人健康指导	115
第三十六节 自血辐射治疗病人健康指导	116
第三十七节 心电监护病人健康指导	117
第三十八节 体外震波碎石术病人健康指导	118
第三十九节 放射介入治疗病人健康指导	119
第五章 住院病人入院时健康教育	121
第一节 办理住院手续指导	121
第二节 住院一般知识指导	121
第六章 呼吸内科病人健康教育	126
第一节 急慢性支气管炎病人健康指导	126
第二节 肺炎病人健康指导	128
第三节 自发性气胸病人健康指导	129
第四节 支气管扩张病人健康指导	131
第五节 肺脓肿病人健康指导	133
第六节 慢性肺源性心脏病人的健康指导	134
第七节 胸腔积液病人健康指导	137
第七章 心血管内科病人健康教育	139
第一节 高血压病人健康指导	139
第二节 冠心病病人健康指导	142
第三节 心律失常病人健康指导	145

第四节 心肌梗死病人健康指导·····	148
第五节 亚急性感染性心内膜炎病人健康指导·····	151
第六节 病毒性心肌炎病人健康指导·····	154
第七节 风湿性心脏瓣膜病病人健康指导·····	155
第八节 心力衰竭病人健康指导·····	157
第八章 消化内科病人健康教育·····	161
第一节 胃炎病人健康指导·····	161
第二节 消化性溃疡病人健康指导·····	163
第三节 溃疡性结肠炎病人健康指导·····	165
第四节 急性胰腺炎病人健康指导·····	168
第五节 肝硬化病人健康指导·····	170
第九章 肾病内科病人健康教育·····	172
第一节 急性肾小球肾炎病人健康指导·····	172
第二节 慢性肾小球肾炎病人健康指导·····	174
第三节 肾盂肾炎病人健康指导·····	176
第四节 肾病综合征病人健康指导·····	177
第五节 急性肾功能衰竭病人健康指导·····	180
第六节 慢性肾功能衰竭病人健康指导·····	182
第十章 血液内科病人健康教育·····	186
第一节 贫血病人健康指导·····	186
第二节 再生障碍性贫血病人健康指导·····	188
第三节 白血病病人健康指导·····	190
第四节 淋巴瘤病人健康指导·····	194
第五节 多发性骨髓瘤病人健康指导·····	196
第六节 过敏性紫癜病人健康指导·····	197
第七节 特发性血小板减少性紫癜病人健康指导·····	199
第八节 血友病病人健康指导·····	201
第十一章 代谢、内分泌及免疫内科病人健康教育·····	203
第一节 糖尿病病人健康指导·····	203
第二节 甲状腺功能亢进病人健康指导·····	210
第三节 甲状腺功能减退病人健康指导·····	213
第四节 皮质醇增多症病人健康指导·····	215
第五节 垂体前叶功能减退症病人健康指导·····	216
第六节 原发性醛固酮增多症病人健康指导·····	218

第七节	尿崩症病人健康指导	219
第八节	系统性红斑狼疮病人健康指导	221
第九节	类风湿性关节病人健康指导	223
第十二章	胸心外科病人健康教育	225
第一节	胸部外伤病人健康指导	225
第二节	肺癌手术病人健康指导	227
第三节	食管癌手术病人健康指导	229
第四节	二尖瓣闭式扩张手术病人健康指导	231
第五节	动脉导管未闭手术病人健康指导	233
第六节	慢性缩窄性心包炎手术病人健康指导	235
第七节	体外循环心内直视手术病人健康指导	236
第八节	冠状动脉搭桥手术病人健康指导	238
第九节	风湿性心脏瓣膜病手术病人健康指导	240
第十节	法乐氏四联症手术病人健康指导	242
第十一节	心脏粘液瘤手术病人健康指导	244
第十三章	普通外科病人健康教育	247
第一节	甲状腺功能亢进手术病人健康指导	247
第二节	乳腺肿瘤手术病人健康指导	249
第三节	胃及十二指肠疾病手术病人健康指导	251
第四节	门脉高压症手术病人健康指导	253
第五节	肝脏肿瘤手术病人健康指导	255
第六节	胆石病手术病人健康指导	257
第七节	急性胰腺炎手术病人健康指导	258
第八节	肠梗阻手术病人健康指导	260
第九节	肠痿病人的健康指导	262
第十节	大肠癌手术病人健康指导	264
第十一节	腹外疝手术病人健康指导	267
第十二节	破伤风病人健康指导	269
第十三节	下肢静脉曲张手术病人健康指导	271
第十四节	先天性幽门肥厚性狭窄手术病人健康指导	273
第十五节	先天性直肠肛管畸形手术病人健康指导	274
第十六节	先天性巨结肠手术病人健康指导	276
第十七节	小儿急性肠套叠手术病人健康指导	278
第十四章	烧伤整形外科病人健康教育	282
第一节	烧伤病人健康指导	282

第二节	电烧伤病人健康指导·····	284
第三节	皮肤扩张器植入术病人健康指导·····	286
第四节	鼻缺损的修复与鼻再造术病人健康指导·····	287
第五节	耳郭缺损修复与再造病人健康指导·····	288
第六节	眼睑外翻手术病人健康指导·····	289
第七节	唇颊畸形及面部疤痕手术病人健康指导·····	291
第八节	颈部瘢痕手术病人健康指导·····	292
第九节	四肢瘢痕手术后病人健康指导·····	294
第十节	肛周及会阴部手术病人健康指导·····	295
第十一节	面部除皱术病人健康指导·····	297
第十二节	乳房缩小术病人健康指导·····	298
第十五章	泌尿及男性生殖系统外科病人健康教育·····	300
第一节	肾损伤病人健康指导·····	300
第二节	肾或输尿管结石手术病人健康指导·····	302
第三节	膀胱和尿道结石手术病人健康指导·····	304
第四节	膀胱癌切除手术病人健康指导·····	305
第五节	尿道下裂手术病人健康指导·····	307
第六节	阴茎癌手术病人健康指导·····	308
第七节	前列腺增生病人健康指导·····	309
第八节	皮质醇增多症(柯兴氏综合征)病人健康指导·····	312
第十六章	骨科病人健康教育·····	315
第一节	断肢(指、趾)再植手术病人健康指导·····	315
第二节	截瘫病人健康指导·····	317
第三节	气性坏疽病人健康指导·····	319
第四节	骨、关节结核病人健康指导·····	320
第五节	胸、腰椎手术病人健康指导·····	321
第六节	开放性骨折病人健康指导·····	323
第七节	手外伤病人健康指导·····	324
第八节	骨肿瘤手术病人健康指导·····	325
第九节	骨盆骨折病人健康指导·····	326
第十节	化脓性骨髓炎、关节炎病人健康指导·····	327
第十一节	下肢延长术病人健康指导·····	328
第十二节	人工髋关节置换术病人健康指导·····	329
第十七章	器官移植手术病人健康教育·····	331
第一节	器官移植病人健康教育总论·····	331

第二节	肝移植手术病人健康指导	334
第三节	胰腺移植手术病人健康指导	335
第四节	心脏移植手术病人健康指导	336
第五节	肺移植手术病人健康指导	338
第六节	肾移植手术病人健康指导	339
第七节	角膜移植手术病人健康指导	340
第八节	骨髓移植手术病人健康指导	341
第十八章	妇产科病人健康教育	344
第一节	宫外孕病人健康指导	344
第二节	黄体破裂病人健康指导	345
第三节	卵巢肿瘤病人健康指导	347
第四节	子宫肌瘤病人健康指导	349
第五节	子宫内膜癌病人健康指导	350
第六节	子宫颈癌病人健康指导	352
第七节	功能失调性子宫出血病人健康指导	353
第八节	盆腔炎病人健康指导	355
第九节	子宫内膜异位症和子宫腺肌病病人健康指导	357
第十节	妊娠滋养细胞疾病病人健康指导	358
第十一节	子宫脱垂病人健康指导	359
第十二节	先天性无阴道病人健康指导	361
第十三节	妊娠期孕妇健康指导	362
第十四节	正常孕妇分娩期健康指导	365
第十五节	产褥期妇女健康指导	367
第十六节	妊娠合并心脏病病人健康指导	369
第十七节	妊高征病人健康指导	371
第十八节	妊娠合并病毒性肝炎病人健康指导	374
第十九节	前置胎盘、胎盘早剥病人健康指导	376
第二十节	胎膜早破病人健康指导	378
第二十一节	产后出血病人健康指导	379
第二十二节	臀位产妇健康指导	380
第二十三节	剖宫产手术产妇健康指导	381
第十九章	新生儿、儿科病人健康教育	384
第一节	早产儿的健康指导	384
第二节	新生儿黄疸的健康指导	386
第三节	新生儿缺血缺氧性脑病的健康指导	388
第四节	新生儿颅内出血的健康指导	391

第五节	新生儿硬肿症的健康指导·····	392
第六节	新生儿破伤风的健康指导·····	394
第七节	小儿肺炎健康指导·····	396
第八节	营养不良患儿健康指导·····	397
第九节	急性肾小球肾炎病人健康指导·····	399
第十节	出血性疾病病人健康指导·····	400
第十一节	小儿肾病综合征病人健康指导·····	402
第十二节	小儿心脏病的健康指导·····	404
第十三节	计划免疫健康教育·····	406
第二十章	传染科病人健康教育·····	413
第一节	麻疹病人健康指导·····	413
第二节	流行性腮腺炎病人健康指导·····	415
第三节	百日咳病人健康指导·····	416
第四节	白喉病人健康指导·····	418
第五节	肺结核病人健康指导·····	420
第六节	流行性脑脊髓膜炎病人健康指导·····	422
第七节	病毒性肝炎病人健康指导·····	424
第八节	脊髓灰质炎病人健康指导·····	427
第九节	伤寒及副伤寒病人健康指导·····	429
第十节	阿米巴痢疾、阿米巴肝脓肿病人健康指导·····	431
第十一节	细菌性痢疾病人健康指导·····	433
第十二节	细菌性食物中毒病人健康指导·····	435
第十三节	流行性乙型脑炎病人健康指导·····	436
第十四节	疟疾病人健康指导·····	438
第十五节	钩端螺旋体病人健康指导·····	439
第十六节	流行性出血热病人健康指导·····	441
第十七节	霍乱及副霍乱病人健康指导·····	443
第十八节	艾滋病病人健康指导·····	445
第二十一章	精神科病人健康教育·····	448
第一节	精神分裂症病人健康指导·····	448
第二节	情感性精神障碍病人健康指导·····	450
第三节	神经症病人健康指导·····	453
第四节	药物依赖病人的健康指导·····	455
第五节	冲动伤人毁物病人的健康指导·····	459
第六节	外走病人的健康指导·····	460
第七节	自杀、自伤病人的健康指导·····	461

第八节 木僵病人健康指导·····	464
第九节 电休克治疗病人健康指导·····	465
第十节 工娱治疗病人的健康指导·····	467
第十一节 保护性约束病人的健康指导·····	468
第二十二章 五官科病人健康教育·····	469
第一节 眼科手术病人健康指导·····	469
第二节 角膜炎病人健康指导·····	470
第三节 白内障手术病人健康指导·····	472
第四节 青光眼手术病人健康指导·····	473
第五节 视网膜脱离手术病人健康指导·····	475
第六节 眼外伤病人健康指导·····	476
第七节 视神经炎病人健康指导·····	477
第八节 玻璃体切割术病人健康指导·····	478
第九节 耳源性并发症病人健康指导·····	479
第十节 喉癌手术病人健康指导·····	481
第十一节 鼻出血病人健康指导·····	484
第十二节 气管、支气管异物病人健康指导·····	486
第十三节 食管异物病人健康指导·····	487
第十四节 气管切开病人健康指导·····	489
第十五节 阻塞性睡眠呼吸暂停病人健康指导·····	491
第十六节 唇裂修复术病人健康指导·····	493
第十七节 腭裂修复术病人健康指导·····	494
第十八节 颌面部骨折复位固定术病人健康指导·····	496
第十九节 舌癌根治术病人健康指导·····	498
第二十节 腮腺肿瘤切除术病人健康指导·····	499
第二十一节 颞下颌重建术病人健康指导·····	501
第二十三章 皮肤科病人健康教育·····	503
第一节 药物性皮炎病人健康指导·····	503
第二节 带状疱疹病人健康指导·····	504
第三节 天疱疮病人健康指导·····	505
第四节 皮炎病人健康指导·····	507
第五节 银屑病病人健康指导·····	508
第六节 湿疹病人健康指导·····	510
第七节 接触性皮炎病人健康指导·····	510
第二十四章 神经科病人健康教育·····	513

第一节	脑溢血病人健康指导·····	513
第二节	蛛网膜下腔出血病人健康指导·····	515
第三节	脑血栓形成病人健康指导·····	517
第四节	短暂性脑缺血发作病人健康指导·····	519
第五节	重症肌无力病人健康指导·····	520
第六节	急性感染性多发性神经炎病人健康指导·····	522
第七节	癫痫病人健康指导·····	524
第八节	术后尿崩症病人健康指导·····	526
第九节	颅脑外伤病人健康指导·····	527
第十节	颅内肿瘤手术病人健康指导·····	529
第十一节	脑脓肿手术病人健康指导·····	532
第十二节	高血压脑出血手术病人健康指导·····	534
第十三节	椎管内肿瘤手术病人健康指导·····	536
第二十五章	肿瘤病人健康教育·····	538
第一节	鼻咽癌病人健康指导·····	538
第二节	喉癌病人健康指导·····	540
第三节	食管癌放射治疗病人健康指导·····	542
第四节	肺癌病人健康指导·····	544
第五节	甲状腺癌病人健康指导·····	547
第六节	乳腺癌病人健康指导·····	549
第七节	胃癌病人健康指导·····	551
第八节	肝癌病人健康指导·····	553
第九节	肾癌病人健康指导·····	555
第十节	膀胱癌病人健康指导·····	556
第十一节	上颌窦癌病人健康指导·····	558
第十二节	恶性淋巴瘤病人健康指导·····	559
第十三节	多发性骨髓瘤病人健康指导·····	561

[医院健康教育的概念]

医院健康教育是以医院作为健康教育的基地,以病人及病人家属为对象,通过有计划、有目的的教育活动,使病人了解增进健康的知识,改变他的不健康行为和问题,使其行为向有利于健康的方向发展的过程。医院健康教育是全民健康教育的重要组成部分,是社会发展和医学进步的必然产物,是医院由单纯治疗服务向预防、治疗、护理、康复一体化保健服务转变的重要手段。

以往人们习惯将卫生宣传同有计划、有目的健康教育等同起来,卫生宣传与健康教育有本质上的区别。卫生宣传通常指卫生知识和技术的传播,在于普及卫生知识,它是健康教育活动中的一个重要组成部分,是实现特定的健康教育目的一种手段。健康教育则是建立健康行为,它的最终目标将从“普及卫生知识”延伸到“建立健康行为”上来,是一种干预措施。健康教育的突出作用是通过有计划、有目的、有评价的教育活动,影响和改变人的不健康行为;引导人们养成有益健康的习惯,使之达到最佳健康状态。因此,健康教育不仅是连接卫生知识与行为改变的桥梁,而且是一种治疗方法,对临床各种诊疗有增效作用。

[开展医院健康教育的目的与意义]

一、开展医院健康教育的目的

医院健康教育的目的就是通过开展健康教育和健康促进活动的过程,改善、维护和促进病人的健康状况,使他们具有卫生科学知识,从而破除无知、愚昧和迷信,实行符合健康要求的行为,促进病人康复,使他们享受美满幸福的生活,以提高人类总体的健康水平,其具体体现在以下几个方面:

(一)促进病人的自我保护与疾病的防治知识,提高其自我保健能力。

(二)帮助病人树立正确的健康观,接受并采纳有利于健康的行为和生活方式。

(三)增强病人的心理调节和社会适应能力。

(四)降低疾病的复发率及死亡率,预防非正常死亡,疾病和残疾的发生。

(五) 提高和维护整个社会人群的健康。

二、开展医院健康教育的意义

开展病人健康教育的意义在于：

(一) 健康教育是医院的重要职能。随着卫生观念的转变和保健医学的兴起，医院的职能已开始转变，早在 60 年代，美国健康保险组织就提出：住院阶段是指导病人建立积极健康习惯的最好时机。美国医学会也提出：医院是健康教育机构，应对病人及家属提供健康教育，由此可见健康教育已作为医院的职能被明确起来。

(二) 健康教育是一种治疗手段。健康教育的作用是通过有计划、有目的、有评价的教育活动，影响和改变人的不健康行为，引导和鼓励人们养成有益健康的习惯，使之能达到最佳健康状态。显然，健康教育是一种治疗方法，对临床各种诊疗和护理有增效作用。

(三) 健康教育是整体护理的重要组成部分。我国目前开展的整体护理是以现代护理观为指导，以护理程序为框架，根据病人身心、社会、文化需要提供优质护理服务，它的主要内涵是满足病人的身心整体护理需要，为病人减轻痛苦，维持生命，增进和恢复健康。为了满足病人的健康需要和为病人解决健康问题，其主要手段之一就是健康教育。健康教育已贯穿从病人入院到出院的各个环节，成为检验整体护理效果，评价整体护理质量的重要指标。

(四) 健康教育是一项投资少，产出高，效益大的保健措施。如美国医药协会调查结果显示，每花 1 美元在病人健康教育服务上，就会节省 6 美元的医疗费用的支出。

〔医院健康教育对护士的要求〕

护士为了有效地向病人进行健康教育，必须达到以下几点要求：

一、明确认识，更新观念 在更新护理观念的同时更新健康观念。在现代护理观及健康观的指导下真正履行对病人进行健康教育的职责，用积极的态度承担此工作（即动力）。

二、具备相应的理论知识 健康教育有自身的一套理论和方法。就理论体系来讲，它是一门完整独立的应用科学，它所利用的原则来自于医学、行为医学、教育学、心理学、社会学、传播学、经济学、管理学、政策学及其有关学科领域。在医院健康教育中，行为学、传播学和预防医学是应借鉴的主要基础学科。行为科学是健康教育基础理论的主课。因为健康教育的主要目的是培养健康行为，它所关心的是人们的认识、态度和行为的转变。健康教育者不仅要考虑人们获得知识、改变态度和转变行为的过程，而且也要了解影响这种变化的因素。掌握行为理论，将有助于健康教育者知道如何解释行为的存在，如何改变个体、群体和社会的行为。传播学是健康教育者实践的理论基础，健康教育者必须掌握健康教育的传播理论和传播方法，了解病人的需要，根据病人的不同文化、习惯和需求采用不同的传播方法。医院现已向医疗、预防、保健相结合型转变，强调治疗和预防相结合，以预防为主。因此必须加强预防医学知识的学习。

三、具备良好的护患关系 良好的护患关系是实施健康教育的保证，护士应注意自身素质的培养，用满腔热情及精湛的技术无私地为病人服务。在对病人的护理服务中

注意与病人沟通,建立相互信任、相互尊重的良好的护患关系,以利于开展改善病人情绪、提高病人对医疗的依从性等心理方面的健康教育,从而提高教育的可信度,使健康教育达到预期目的。

四、具备适当的行为 在这里适当的行为主要是指语言的表现,也就是清楚的语言表达能力,与病人沟通交流的能力。

五、具备对事物的判断力 在健康教育方面,护士需要对下述问题作出判断:即病人及家属需要知道什么?何时需要?他们能学会什么?怎样才能和他们联系得最好?他们是否懂得已讲过或解释过的内容?以及进一步需要什么知识?

第二节 健康学说在医院健康教育中的应用

〔健康的概念〕

健康是人类最宝贵的财富。从古至今,任何时代和任何民族无不把健康视为人生的第一需要。那么,什么是健康?由于人们对健康的认识不同,出现了不同的释义,如:①没有病就是健康;②没有不舒服就是健康;③生理机制正常就是健康;④心理、生理健全就是健康;⑤生理、心理与社会性之完全健康与安宁就是健康等。世界卫生组织(WHO)1948年首次提出,并于1978年在《阿拉木图宣言》中再次重申:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的完美状态”。并指出“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标”。由此可见,健康的内涵大大超过了疾病的范围,它与生物的、心理的和社会的关系是紧密相连的,同时健康是人类的一项基本需求和权利,是社会进步的重要标志。

我们要求的健康,即指身躯健康,又包括心理上的健康。身体健康是心理健康的基础,而心理健康又是身体健康的必要条件。没有心理上的健康,就没有身体健康的保证。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。心理因素对人器官、系统的活动起重要作用,与人们的正常生活、发病原因、症状和转归有密切关系,可以影响诊断、治疗与预后的各个活动过程。健康的心理可以维持和增进人的正常的情绪,维护人的正常生理,以适应外来的各种刺激。可以说,健康的心理既有防病抗病的能力,又给治疗和康复以巨大的影响,只有身体健康,同时心理也健康,才是一个完美的健康人。

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,新兴的边缘学科的出现,特别是人类对客观世界认识的不断深化,对健康的认识必将日趋确切和更符合健康本身的规律。

〔影响健康的因素〕

健康是一个极为复杂的概念。健康是许多相互交叉、渗透、影响、制约的因素,相互作用的结果。美国布鲁姆(Blum 1976)曾提出一个决定个体或人群健康状态的公式:

$$HS = (f)E + AcHs + B + LS$$

其中 HS 代表健康状态;“f”是一个函数;“E”代表环境;“B”代表生物学因素;

“LS”代表行为或生活方式;“AcHs”代表健康服务设施的获得性。

一、环境因素

凡人身外一切皆属于环境。环境对人类健康影响极大,可以说,除了家庭黑蒙性白痴、镰状细胞性贫血等少数纯属遗传因素的疾病之外,所有人类健康问题都或多或少与环境有关。环境可分为小环境和大环境。小环境是指那些个人可以控制,与个人生活习惯有关的环境因素;大环境是指自然环境和社会环境。

人一时一刻离不开自然界。自然界中的空气、阳光、水以及粮食、蔬菜、动物(鱼禽鸟兽)和有机、无机物等,都给人以必需的各种各样的营养,藉以维持人的生命活动。自然界的山水风光、丛林田野、花香鸟语、奇色异彩,构成了美丽奇观的世界。在优美的环境中,能使人精神兴奋、生气勃勃、呼吸欢畅。但是,大自然中也随时产生着、存在着、传播着危害人体健康的物质,如某些致病的微生物(细菌、病毒)、水中的有害成分,空气中的一氧化碳、二氧化硫等多种气体污染的环境,再如气候的酷暑严寒,以及空气湿度、温度、气流、气压的突变都影响着健康。

社会是人类物质生产和共同生活的大集体,而且经常进行物质和精神的交换。社会组织结构主要是指家庭、生产合作体(生产机关和工作机关)、医疗保健设施、以及其他社会集团。社会意识结构主要指政治思潮、道德观念、风俗习惯、文化生活以及政策法规等。这些对健康来说都是外部因素,这些因素产生的作用都可能成为有益的或有害于健康的原因。

二、机体的生物学因素

“万物之灵”的人类,是自然之母创造出来的最大奇迹。人体中形色相殊、功能各异的上百万亿个细胞,在神经系统的主导作用下,通过神经调节和体液调节的控制,有序而稳定地紧密协调、分工协作,成为一个统一的整体。这个极端复杂的机体一方面与外界环境不断地进行种种物理的、化学的、信息的交换,数十年如一日地维持内外平衡;另一方面,机体自身完成一系列生命现象——新陈代谢、生长发育、防御侵袭、免疫反应、修复愈合、再生代偿等等,并严格按照亲体的遗传模式进行世代繁殖。

生物因素中最为重要的是遗传因素和心理因素。重视遗传对健康的影响,有特殊的意义,这是因为遗传病种多,发病率高,而且遗传性疾病不仅影响个体终生,是重大的社会问题,在家庭、伦理、道德、法制和医疗康复等方面成为很大的难题。

心理状态对身心健康有很大的关系。消极心理因素能引起许多疾病,如心血管病;消极的情绪如焦虑、怨恨、忧郁、悲伤、颓丧、恐惧、惊慌、紧张、愤怒等,可以引起人体各系统功能失调,可以导致失眠、心动过速、血压升高、食欲减退、尿急、腹泻、月经失调、乳汁减少等等。心身医学认为这类情绪因素在一些躯体疾病如偏头痛、原发性高血压、消化性溃疡、心律失常、甲状腺功能亢进等所谓“心身疾病”中,起着重要的作用。在我国癌症普查工作中,也发现心理因素与食道癌、子宫颈癌等的发病有密切关系。A型性格的人冠心病发病率明显高于B型人,更是科学研究的定论。

积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。积极的、乐观的、向上的、坚强的情绪,能经得起胜利和失败;而消极的、悲观的、烦躁的、忧伤的情绪,则经不起风雨和挫折,更容易使疾病乘虚而入。