

病人健康教育问答

BINGREN JIANKANG JIAOYU WENDA

刘玉莹 黄津芳 主编



科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病人健康教育问答/刘玉莹等编, -北京: 科学普及出版社, 1998. 10

ISBN 7-110-04553-6

I. 病… II. 刘… III. 保健-问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 30008 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码: 100081

电话: 62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

现代护理报编辑部微机室排版

北京宏远兴旺印刷厂印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/32 印张: 10.25 字数: 220 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000 册 定价: 13.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

序 言

病人的健康教育是以医院为基地，以病人及亲属为对象，通过有计划、有目的的教育活动，使病人了解、增进健康知识和自我护理能力，改变不健康的习惯或不科学的生活方式，使其行为向着有利于康复的方向发展。多年来，我国广大护理工作不懈努力，使护理职能逐步扩展和深化，护士已不单纯是医嘱的执行者，而是能够运用护理理论知识，为病人提供包括生理、心理、社会、文化、精神诸方面的整体护理的高水平的专业人员。在运用护理程序进行整体护理过程中，简单的卫生宣教已不能体现达到个体健康最佳水平的整体护理内涵，必须通过系统的健康教育，努力提高人们的健康素质，达到精神、身体和社会关系的完美状态。

在全国各级医院逐步开展整体护理的时候，沈阳军区总医院护理部的医护人员积极探索，总结出了分层次整体护理的成功经验，并得以在全军医院推广。她们在开展整体护理中，十分注意病人的健康教育工作，每个科室都编写了病人健康教育小册子，发给病人，实施临床健康教育，收到了良好的教育效果。这次，护理部刘玉莹主任、黄津芳副主任又组织全院各科护理骨干将各科病人的健康教育资料整理成书，出版了《病人健康教育问答》，及时为广大护理人员、患者和家属提供了具有实用价值的参考书，这无疑是雪中送炭。《病人健康教育问答》一书，介绍了疾病的预防、康复、一般公共卫生、手术和特殊诊疗等方面的相关知识，指导患

者及家属如何减少影响健康的种种因素，获得促进健康的自我护理能力。本书采取一问一答的形式，既通俗易懂，又易于接受。书中的内、外科标准健康教育计划，使施教者明确了健康教育的目标、内容、方法以及评价的标准，对护理人员实施健康教育具有很好的指导作用。

《病人健康教育问答》一书的出版，是护理界的一件好事，可喜可贺。祝愿全体护理人员加倍努力，为护理事业的发展及全民健康作出更大贡献。

中华护理学会理事长 曾熙媛
卫生部北京医院主任护师

1998年9月

前 言

现代人的生活方式与健康有着极为密切的关系，人们的健康随时都受着生活内容、行为、习惯和节奏的影响，而因文化、经济、环境等因素的制约，许多人对健康的了解甚少。随着健康观念和传统护理模式的改变，如何为护理对象提供高质量的护理已成为护理专业面临的重要任务。在“以病人为中心”的整体护理中，作为一项重要内容的健康教育为护患之间搭上了一道通往健康之路的桥梁。通过健康教育，病人可自觉地预防和排除各种致病因素的侵袭，强化健康意识，了解自然、心理、社会因素对健康的影响，特别是住院病人，了解医院规章制度、病区环境、病情、诊断及治疗方案等，可缓解紧张情绪，密切医患和护患关系，树立治疗的信心，促进机体早日康复，保持和维护身心健康，更好地适应社会环境。

健康教育是整体护理的重要组成部分。我们在开展健康教育的过程中，深刻体会到很多病人和家属对健康知识的渴求，而护理人员也急需丰富自己的专业知识，利用医院这种特殊的环境，有针对性地对病人进行健康教育。但是，目前国内能够全面、系统地针对住院病人介绍健康知识的书籍有限，为此，我们组织各专科护理人员编写了《病人健康教育问答》一书。

全书共分 28 个部分，另附内、外科标准健康教育计划。大部分内容为问答形式，涉及常见疾病的预防、各种检查治

疗的注意事项、有关饮食和活动原则、手术前后的指导、心理健康咨询及自我康复护理等内容。本书所提的许多问题来自住院病人，作者结合自己多年积累的经验并选摘有关书籍写成答案。病人阅读此书可以解决对疾病的疑问，健康人也能从书中得到健身防病的知识。为使各文化层次的病人均能受益，本书文字力求深入浅出，通俗易懂，使之真正成为受广大读者欢迎的科普读物，同时也可作为医护工作者从事健康教育的工具书。

本书的出版选题由现代护理报编辑部提出，科学普及出版社给予了大力支持，中华护理学会理事长曾熙媛主任护师在百忙中为本书作序，在此，一并致谢！由于我们的知识水平和实践经验有限，书中难免有不妥之处，恳切希望护理专家和读者给予批评指正。

编 者

1998年8月

目 录

一、门诊病人的健康教育

1. 挂号须知·····	(1)
2. 候诊须知·····	(1)
3. 就诊须知·····	(2)
4. 交款须知·····	(3)
5. 取药须知·····	(3)
6. 输液、注射应注意什么? ·····	(4)
7. 特殊检查应注意什么? ·····	(4)
8. 门诊常做的穿刺检查项目有哪些? ·····	(4)
9. 门诊常做的辅助检查项目有哪些? ·····	(5)
10. 急诊适应证有哪些? ·····	(9)
11. 什么是准分子激光屈光性角膜切削术? ·····	(9)
12. 发热常见于哪些疾病? ·····	(10)
13. 哪些疾病可引起头痛? ·····	(11)
14. 胸痛可考虑哪些疾病? ·····	(11)
15. 咳嗽与咯痰常见于哪些疾病? ·····	(13)
16. 呼吸困难常见于哪些疾病? ·····	(14)
17. 咯血常见于哪些疾病? ·····	(14)
18. 心悸常见于哪些疾病? ·····	(15)
19. 哪些疾病会引起高血压? ·····	(15)
20. 紫绀常见于哪些疾病? ·····	(16)
21. 恶心、呕吐常见于哪些疾病? ·····	(16)

22. 呕血与黑便常见于哪些疾病?	(17)
23. 腹泻常见于哪些疾病?	(17)
24. 眩晕常见于哪些疾病?	(18)
25. 哪些疾病可引起鼻出血?	(18)
26. 腰背痛常见于哪些疾病?	(19)
27. 关节痛常见于哪些疾病?	(19)
28. 急性腹痛常见于哪些疾病?	(19)
29. 夏秋季节好发哪些疾病?	(20)
30. 如何预防细菌性痢疾?	(21)
31. 如何预防伤寒、副伤寒?	(21)
32. 如何预防霍乱、副霍乱?	(21)
33. 如何预防流行性乙型脑炎?	(22)
34. 如何预防流行性感冒?	(22)
35. 冬春季好发哪些疾病?	(23)
36. 如何预防麻疹?	(23)
37. 如何预防水痘?	(23)
38. 如何预防带状疱疹?	(24)
39. 如何预防风疹?	(24)
40. 如何预防流行性腮腺炎?	(24)
41. 如何预防流行性脑脊髓膜炎?	(24)
42. 如何预防猩红热?	(25)
43. 如何预防支原体肺炎?	(25)

二、入、出院病人的健康教育

44. 入院病人的健康教育	(26)
45. 出院病人的健康教育	(28)

三、病人的基础健康教育

- 46. 如何表达疼痛? (30)
- 47. 怎样配合采集化验标本? (30)
- 48. 吸氧时应注意哪些问题? (31)
- 49. 等级护理有什么要求? (32)
- 50. 什么是院内感染? (32)
- 51. 住院病人怎样预防院内感染? (33)
- 52. 病人常见饮食种类有哪些? (33)
- 53. 什么是治疗饮食? (33)
- 54. 病人有哪些权力? (33)
- 55. 医务人员应对病人尽哪些义务? (34)
- 56. 病人有哪些问题应问医生? (34)
- 57. 病人有哪些问题应问护士? (35)
- 58. 病人为什么要接受健康教育? (35)
- 59. 病人应在何时接受健康教育? (36)

四、呼吸内科病人的健康教育

- 60. 什么是呼吸? (36)
- 61. 什么是缺氧? (36)
- 62. 什么是呼吸科疾病常见的五大症状? (37)
- 63. 什么是咳嗽? (37)
- 64. 哪些疾病可引起咳嗽? (37)
- 65. 有咳嗽症状时该怎么办? (37)
- 66. 什么样的咳嗽应该引起重视? (37)
- 67. 痰液检查的内容和方法是什么? (38)
- 68. 如何正确留取痰标本? (38)
- 69. 雾化吸入有几种类型? (38)

70. 雾化吸入应注意什么? (39)
71. 痰中有细菌就一定是肺炎吗? (39)
72. 体位引流时应注意哪些事项? (39)
73. 什么叫咯血? (39)
74. 判断咯血量的标准是什么? (39)
75. 哪些疾病可以引起咯血? (40)
76. 咯血时应注意什么? (40)
77. 肺心病病人为什么不能用镇静安眠药? (40)
78. 怎样预防肺心病的发生? (41)
79. 结核菌素试验是怎么回事? (41)
80. 治疗结核为什么要联合用药? (41)
81. 什么是被动吸烟? (41)
82. 吸烟有什么危害? (41)
83. 气管镜检查后为什么不能立即进食、喝水? (42)
84. 什么是化疗及主要的给药途径? (42)
85. 如何预防化疗后的呕吐? (42)
86. 为什么要对呼吸科病人进行胸部 X 线检查? (42)
87. 什么是肺功能检查? (43)
88. 动脉血气分析是怎么回事? (43)
89. 纤维支气管镜有何诊断价值? (43)
90. 什么是胸腔穿刺术? (44)
91. 氧疗适合于哪种疾病的病人? (44)
92. 什么是家庭氧疗? (44)
93. 如何计算吸氧浓度? (44)

五、心血管内科病人的健康教育

94. 冠心病病人非介入检查有哪些? (44)

95. 急性心肌梗塞病人非介入溶栓治疗是什么? (45)
96. 急性心肌梗塞介入治疗 (PTCA) 的好处
是什么? (45)
97. 冠心病的易患因素有哪些? (45)
98. 冠状动脉造影术病人应如何准备、配合? (45)
99. PTCA 术病人应如何准备、配合? (46)
100. PTCA 术病人出院后应注意哪些问题? (46)
101. 什么是高血压? (47)
102. 高血压的诊断标准是否随年龄增长而提高? (48)
103. 为什么高血压病人坚持治疗那么重要? (48)
104. 高血压的危害是什么? (48)
105. 高血压的症状是什么? (49)
106. 为什么要 24 小时全天控制血压? (49)
107. 老年高血压的治疗应注意哪些问题? (49)
108. 非药物治疗高血压可能给您带来哪些好处? (50)
109. 非药物治疗高血压包括哪些措施? (50)
110. 什么类型的药物对降低您的血压最适合? (50)
111. 血压降下来后可以停药吗? (51)
112. 高血压病人应如何对待性生活? (51)

六、消化内科病人的健康教育

113. 什么是消化系统? (52)
114. 膳食习惯与胃肠疾病有关吗? (53)
115. 腹痛有危险吗? (53)
116. 腹痛是否都要打止痛针? (54)
117. 呕血时应该怎么办? (54)
118. 有了黄疸就一定是得了肝炎吗? (54)

119. 哪些消化道症状应引起重视和警惕? (54)
120. 纤维胃镜检查是否安全? (55)
121. 纤维胃镜检查应注意哪些问题? (55)
122. 胃镜、肠镜活检后的注意事项有哪些? (56)
123. 息肉电灼术后病人宜进何种饮食? (56)
124. 病人电灼后有哪些感觉需及时与医生联系? (56)
125. 消化性溃疡病人应该用什么样的饮食? (56)
126. 消化性溃疡病人能喝酒吗? (56)
127. 消化性溃疡病人饮食上是否要忌口? (57)
128. 消化性溃疡有哪些并发症? (57)
129. 病毒性肝炎有哪些类型和传播途径? (57)
130. 肝硬化和门静脉高压是怎么回事? (58)
131. 肝硬化是不治之症吗? (58)
132. 怎样掌握肝硬化营养治疗的原则? (59)
133. 胰腺疾病病人出院后应注意什么? (59)
134. 用什么饮食能够帮助通便? (59)
135. 饮酒能引起消化系统疾病吗? (60)
136. 吸烟对消化道有什么危害? (60)
137. 情绪与胃肠疾病有关吗? (60)

七、肾脏内科病人的健康教育

138. 肾脏有哪些功能? (61)
139. 什么是尿频、尿急、尿痛? (61)
140. 什么叫少尿、无尿、多尿和夜尿? (61)
141. 什么是血尿? (62)
142. 血尿常见原因有哪些? (62)
143. 化验尿应注意哪些事项? (62)

144. 肾脏 B 超的临床意义是什么?	(63)
145. 什么叫尿路感染, 有哪些临床症状?	(63)
146. 急性肾小球肾炎有哪些表现?	(64)
147. 慢性肾小球肾炎有哪些表现?	(64)
148. 肾炎患者应怎样休息与活动?	(64)
149. 出现哪些症状可视为肾炎复发?	(65)
150. 什么是肾病综合征?	(65)
151. 什么叫激素冲击疗法?	(65)
152. 应用激素冲击疗法时应注意什么?	(65)
153. 出现哪些症状提示肾功能衰竭?	(66)
154. 什么叫糖尿病肾病?	(66)
155. 怎样预防糖尿病肾病?	(66)
156. 糖尿病肾病病人的家属应注意些什么?	(66)
157. 怎样防止肾病复发与恶化?	(67)
158. 什么是急性肾功能衰竭?	(67)
159. 急性肾功能衰竭的表现有何特点?	(67)
160. 慢性肾功能不全是怎样发生的?	(68)
161. 慢性肾功能衰竭有哪些临床特征?	(68)
162. 慢性肾功能衰竭患者饮食要点有哪些?	(69)
163. 如何护理好肾病病人?	(69)
164. 肾病病人出院后应注意哪些事项?	(70)
165. 什么叫狼疮性肾炎?	(71)
166. 狼疮性肾炎有何临床表现?	(71)
167. 狼疮性肾炎活动的主要指征是什么?	(72)

八、血液净化科病人的健康教育

168. 什么是血液净化疗法?	(72)
-----------------------	------

169. 什么是血液透析 (HD)?	(72)
170. 什么是血液滤过 (HF)?	(72)
171. 什么情况适合做血液滤过?	(72)
172. 什么是血液透析滤过 (HDF)?	(73)
173. 什么情况适合做血液透析滤过?	(73)
174. 什么是腹膜透析?	(73)
175. 腹膜透析较血液透析有什么特点?	(73)
176. 什么是慢性肾功能不全?	(74)
177. 什么是干体重?	(74)
178. 设定干体重有何意义?	(74)
179. 饮水量应该多少?	(74)
180. 透析患者如何重视饮食问题?	(74)
181. 透析患者每天要进食多少蛋白质才适宜?	(75)
182. 慢性肾功不全病人为什么要低蛋白饮食?	(76)
183. 长期血透患者并发骨痛有何治疗办法?	(76)
184. 什么药物能补充蛋白质?	(77)
185. 治疗尿毒症贫血选择什么药物最有效?	(77)
186. 什么药降压效果好?	(77)
187. 血液透析应用哪种抗凝剂好?	(78)

九、血液科病人的健康教育

188. 什么是骨髓检查?	(78)
189. 做了骨髓穿刺会使人变傻吗?	(78)
190. 什么是 ABO 血型系统?	(79)
191. 血型能遗传吗?	(79)
192. 什么叫铁缺乏和缺铁性贫血?	(80)
193. 哪些食物含有较多的铁?	(81)

- 194. 为什么会得再生障碍性贫血? (81)
- 195. 切除脾脏会使人缩短寿命吗? (82)
- 196. 什么是白血病? (83)
- 197. 急性白血病病情缓解后为什么要坚持治疗? (83)
- 198. 白血病病人及其家属如何配合治疗? (84)
- 199. 出血性疾病有哪些? (84)
- 200. 长期少食蔬菜和水果的人为什么会出血? (86)
- 201. 使用皮质激素类药物应注意哪些问题? (86)
- 202. 什么是骨髓移植? (86)
- 203. 献骨髓对身体健康有危害吗? (87)
- 204. 血液科病人出院后要注意什么? (88)

十、内分泌科病人的健康教育

- 205. 糖尿病是怎么回事? (88)
- 206. 糖尿病分几种类型, 它们之间有什么区别? (89)
- 207. 医生通过什么方法确诊糖尿病? (89)
- 208. 患上糖尿病怎么办? (89)
- 209. 怎样治疗糖尿病? (90)
- 210. 糖尿病的治疗目标是什么? (90)
- 211. 口服抗糖尿病药有几类? (90)
- 212. 胰岛素治疗糖尿病时应注意哪些? (91)
- 213. 如何预防和处理低血糖? (91)
- 214. 糖尿病有什么危害? (92)
- 215. 糖尿病会引起哪些并发症? (92)
- 216. 如何避免糖尿病并发症的发生? (92)
- 217. 饮食对控制糖尿病有何重要意义? (93)
- 218. 糖尿病病人的食谱内要控制哪种食物? (93)

219. 糖尿病病人是否要按规定每日定时进餐?	(94)
220. 如何合理搭配糖尿病病人的饮食?	(94)
221. 糖尿病病人是否可以外出用餐?	(94)
222. 为何运动对糖尿病患者特别重要?	(95)
223. 糖尿病病人可以做哪些运动?	(95)
224. 糖尿病病人每周运动多少时间为宜?	(96)
225. 在饮食控制下, 糖尿病病人是否仍要运动?	(96)
226. 糖尿病病人运动时应先进行哪些测试?	(96)
227. 糖尿病病人运动时应如何着装?	(97)
228. 糖尿病病人运动时有哪些注意事项?	(97)
229. 什么是自我血糖检测?	(97)
230. 血糖检测有哪些方法?	(97)
231. 糖尿病病人只需测试尿液中的糖吗?	(98)
232. 为什么要测血糖, 时间如何掌握?	(98)
233. 自我血糖检测的好处有哪些?	(98)
234. 什么是酮体?	(98)
235. 血糖控制在什么范围最好?	(99)
236. 为什么足部护理对糖尿病病人特别重要?	(99)
237. 什么样的足部问题需要特别注意?	(99)
238. 患了糖尿病的人是否一定会有足部问题?	(100)
239. 糖尿病病人日常足部护理指导有哪些?	(101)

十一、神经内科病人的健康教育

240. 怎样预防褥疮?	(101)
241. 为什么脑出血及昏迷病人要绝对静卧?	(102)
242. 病人出现尿潴留时应如何处理?	(102)
243. 昏迷病人容易发生哪些并发症?	(103)

- 244. 昏迷病人应取何种体位? (104)
- 245. 鼻饲的方法及注意事项是什么? (104)
- 246. 如何进行脑中风的康复治疗? (104)
- 247. 脑中风后卧床时怎样进行肢体锻炼? (105)
- 248. 脑中风偏瘫后如何进行康复训练? (106)
- 249. 脑中风后如何进行日常生活能力的训练? (106)
- 250. 家庭康复中如何预防脑中风再发? (107)
- 251. 失语病人如何进行语言的训练? (107)
- 252. 脑血管疾病病人出院后应注意什么? (108)
- 253. 光量子疗法的作用是什么? (108)
- 254. 为什么要作腰穿, 腰穿后注意什么? (109)
- 255. 腰穿后会留后遗症吗? (109)
- 256. 吸烟对脑中风有哪些危害? (110)
- 257. 脑中风后还需常测血压吗? (110)

十二、神经外科病人的健康教育

- 258. 颅内占位性病变出现呕吐为什么要用
甘露醇? (111)
- 259. 为什么输 20% 甘露醇要有时间及速
度要求? (111)
- 260. 使用 20% 甘露醇对皮肤局部有哪些影响? (111)
- 261. 怎样做好口鼻腔清洁? (112)
- 262. 如何判定脑脊液鼻漏? (112)
- 263. 为何术后不能擤鼻涕和吸鼻子? (112)
- 264. 术后病人如何饮食? (112)
- 265. 病人术后为什么对卧位有要求? (112)
- 266. 为什么术后病人要控制糖的摄入量? (113)