

健康教育与行为指导

jiàn kāng jiāo yù yǔ xíng wéi zhǐ dǎo

处方集

主编 金大鹏

中央广播电视大学出版社

健康教育与行为指导处方集

主 编：金大鹏

副主编：吴永浩 冯蔼兰 赵 涛

中央广播电视大学出版社

图书在版编目(CIP)

健康教育与行为指导处方集/金大鹏主编. - 北京:中央广播电视大学出版社, 2000. 11

ISBN 7-304-01953-0

I. 健… II. 金… III. 行为指导-医学-教材
IV. R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51865 号

出版·发行/中央广播电视大学出版社

经销/全国新华书店

印刷/北京云浩印制厂

开本/32 印张/10.375 字数/260 千字

版本/2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷

印数/00001-20000

社址/北京市复兴门内大街 160 号 邮编/100031

电话/66069791 66057896 (本书如有缺页或倒装,本社负责退换)

书号: ISBN 7-304-01953-0/R·13

定价: 18.00 元

版权所有,翻印必究。

编审委员会(按姓氏笔画为序)

丁 辉	王惠吉	冯蔼兰	李宗浩	朱良湘	纪树荣
李柯基	李丽林	张宗卫	陈秉良	张宝慧	胡仪吉
胡佩诚	胡长梅	洪昭光	徐莲芝	高 星	

作者(按姓氏笔画为序)

马 波	田向阳	石建辉	冯蔼兰	刘秀荣	刘 枫
刘 晓	刘 惠	李柯基	李丽林	张宝慧	周 岚
胡长梅	甄 宏	袁国君			

前 言

贯彻《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》和《国务院关于建立城镇职工基本医疗保险制度的决定》，进一步深化城镇医药卫生体制改革，必须积极发展社区卫生服务，改变医学服务模式，实现从单纯医疗服务到防、治、保、康的整体服务，从传统的生物医学服务模式到生物、心理和社会的综合性卫生服务，从院内以诊疗疾病为中心的服务到院外以人的健康为中心的连续性服务目标。本着预防为主的方针，提高社区人群的自我保健意识，控制医疗费用的过快增长，我们组织编写了《健康教育与行为指导处方集》。通过运用健康教育处方，沟通医患关系，共同防治疾病，提高社区居民的健康水平。

临床医学处方是医生对患者的一般情况、诊断及治疗方案的记录，医学处方为医学的发展和人类的健康作出了不朽的贡献。随着医学的进一步发展，患者在求医过程中有了进一步的要求，渴望医生给自己讲解疾病的起因、症状、治疗、转归以及康复方面的知识，以便积极参与对自身疾病的治疗与预防。因此，医生在实践中开展了就患者的疾病与健康问题与患者进行交流 and 咨询指导的工作。有的医生将这种医学行为称之为非药物处方或行为指导处方。20 世纪 90 年代以来，医学界将医生在临床医学处方之外的医学行为指导称之为健康教育处方。

健康教育处方与临床医学处方，其“处方”含义不同。临床医学处方针对个体性很强，时间和空间性也很严格；而健康教育处方更多的是对某一种疾病患者群的共性知识及行为的指导。

因此,健康教育处方也可以概括为对共性人群的大处方,既包括健康人群,也包括患者群。可以说,健康教育处方是医药卫生知识与技能在“知”、“信”、“行”方面对个体或群体的重要体现,其目的是让患者获得正确信息,进而克服或矫正自身不利于健康的行为,建立健康行为,从而达到促进健康的目的。

本书共分三章,第一章针对不同健康人群及常见疾病,撰写了 92 例处方;第二章针对不同健康人群及通过康复运动产生效果的疾病,撰写了运动健康教育处方共 14 例;第三章针对不同健康人群及与饮食营养关系密切的疾病,撰写了营养健康教育处方 36 例。总之,全书收录了具有实践经验和实际效果的健康教育处方 142 例,并通过预防及临床专家审定,有待于在防、治、保、康的服务实践中进一步验证和改进。

金 大 鹏

2000 年 11 月

目 录

第一章 不同健康人群及常见病多发病健康教育行为指导处方	(1)
第一节 不同人群健康教育行为指导处方	(1)
一、婴幼儿及青少年	(1)
(一)计划免疫	(1)
(二)新生儿期	(3)
(三)婴儿期	(5)
(四)幼儿期	(7)
(五)学龄前期	(9)
(六)学龄期	(11)
(七)青春期	(13)
二、孕妇	(15)
(一)早期妊娠	(15)
(二)中期妊娠	(17)
(三)晚期妊娠	(19)
(四)母乳喂养	(21)
三、不同职业人群	(23)
(一)不同劳动强度人员的防护与保健	(23)
(二)静态作业防护与保健	(25)
(三)有害作业防护与保健	(27)
(四)妇女劳动防护与保健	(30)
(五)室内装修与防护保健	(32)
(六)室内微小气候环境保护	(34)

第二节 常见病多发病健康教育行为指导处方	(35)
一、心脑血管病	(35)
(一) 高血压	(35)
(二) 冠心病	(37)
(三) 高血压性心脏病	(39)
(四) 风湿性心脏病	(41)
(五) 慢性肺源性心脏病	(42)
(六) 脑栓塞	(43)
(七) 脑出血	(45)
(八) 偏头痛	(47)
二、内分泌系统疾病	(49)
(一) 糖尿病	(49)
(二) 甲状腺机能亢进	(52)
三、消化系统疾病	(53)
(一) 胃及十二指肠溃疡	(53)
(二) 溃疡性结肠炎	(54)
(三) 神经性厌食	(55)
(四) 急性胰腺炎	(56)
(五) 肝硬化	(58)
四、呼吸系统疾病	(60)
(一) 慢性支气管炎	(60)
(二) 支气管哮喘	(63)
(三) 支气管扩张症	(65)
(四) 肺结核	(67)
(五) 慢性阻塞性肺气肿	(68)
五、妇产科疾病	(69)
(一) 妊娠高血压综合征	(69)

(二) 月经失调	(71)
(三) 阴道炎	(73)
(四) 盆腔炎	(74)
(五) 习惯性流产	(75)
(六) 乳腺增生	(76)
六、婴幼儿疾病	(78)
(一) 婴儿腹泻	(78)
(二) 贫血及营养缺乏	(80)
(三) 儿童肥胖症	(82)
(四) 佝偻病	(84)
(五) 视力障碍	(86)
(六) 龋齿	(88)
(七) 儿童统合失调症	(90)
七、癌症	(92)
(一) 支气管肺癌	(92)
(二) 胃癌	(94)
(三) 食管癌	(96)
(四) 原发性肝癌	(97)
(五) 直肠癌	(99)
(六) 结肠癌	(101)
(七) 乳腺癌	(102)
(八) 子宫颈癌	(104)
(九) 血癌	(106)
(十) 膀胱癌	(108)
八、性病、艾滋病	(109)
(一) 淋病	(109)
(二) 梅毒	(110)

(三) 艾滋病·····	(112)
(四) 尖锐湿疣·····	(113)
(五) 非淋菌性尿道炎·····	(114)
(六) 生殖器疱疹·····	(115)
九、心理障碍及神经精神系统疾病 ·····	(116)
(一) 精神分裂症·····	(116)
(二) 情感性精神障碍·····	(118)
(三) 抑郁症·····	(120)
(四) 偏执性精神障碍·····	(122)
(五) 焦虑症·····	(123)
(六) 强迫症·····	(124)
十、老年病 ·····	(126)
(一) 老年孤独症·····	(126)
(二) 临终教育·····	(128)
(三) 老年皮肤瘙痒症·····	(129)
(四) 骨质疏松症·····	(131)
(五) 骨折·····	(133)
(六) 老年性痴呆·····	(134)
十一、意外伤害 ·····	(135)
(一) 触电·····	(135)
(二) 溺水·····	(136)
(三) 交通事故·····	(138)
(四) 外伤·····	(140)
(五) 自杀未遂·····	(142)
(六) 烫伤·····	(144)

第三节 康复健康教育行为指导处方	(145)
一、糖尿病的康复	(145)
二、脑卒中的康复	(147)
三、冠心病的康复	(149)
四、骨折的康复	(151)
五、颈椎病的康复	(152)
六、软组织化脓性炎症的康复	(154)
七、乳腺癌术后康复	(155)
八、疼痛的康复	(156)
第二章 不同健康人群及运动健康教育行为指导处方	(157)
第一节 不同人群运动健康教育行为指导处方	(157)
一、儿童、青少年期	(157)
二、普通成人期	(159)
三、老年期	(162)
四、妊娠期	(164)
五、哺乳期	(166)
第二节 常见病人运动健康教育行为指导处方	(168)
一、高血压患者	(168)
二、冠心病患者	(169)
三、糖尿病患者	(171)
四、脑卒中患者	(173)
五、乳腺癌患者	(178)
六、慢性支气管炎患者	(180)
七、肥胖患者	(182)
八、腰腿痛患者	(184)
九、更年期综合征患者	(185)

第三章 营养健康教育行为指导处方	(189)
第一节 健康人群营养健康教育行为指导处方	(189)
一、学龄前儿童营养与饮食	(189)
二、儿童、青少年期营养与饮食	(196)
三、普通成人期营养与饮食	(202)
四、妊娠期营养与饮食	(209)
五、哺乳期营养与饮食	(216)
六、更年期营养与饮食	(223)
七、老年期营养与饮食	(229)
八、脑力劳动者营养与饮食	(235)
第二节 常见病人营养健康教育行为指导处方	(241)
一、心脑血管病营养健康教育行为指导处方	(241)
(一)高血压的饮食防治	(241)
(二)糖尿病的饮食防治	(246)
(三)冠心病的饮食防治	(249)
(四)急性心肌梗死的饮食防治	(252)
二、消化系统疾病营养健康教育行为指导处方	(253)
(一)消化性溃疡的饮食防治	(253)
(二)急性胃炎的饮食防治	(257)
(三)慢性胃炎的饮食防治	(260)
(四)便秘的饮食防治	(262)
(五)腹泻的饮食防治	(265)
(六)痢疾的饮食防治	(267)
(七)病毒性肝炎的饮食防治	(270)
(八)脂肪肝的饮食防治	(273)
(九)胆囊疾病的饮食防治	(276)
(十)胰腺疾病的饮食防治	(280)

三、泌尿系统疾病营养健康教育行为指导处方	(284)
(一)急性肾小球肾炎的饮食防治.....	(284)
(二)慢性肾小球肾炎的饮食防治.....	(286)
(三)肾病综合征的饮食防治.....	(288)
(四)泌尿系统结石的饮食防治.....	(291)
四、外科手术病人营养健康教育行为指导处方	(292)
(一)外科病人手术前的饮食防治.....	(292)
(二)外科手术后营养支持疗法.....	(295)
(三)口腔外伤术后营养与饮食.....	(298)
(四)胃切除术后饮食.....	(300)
五、意外伤害病人营养健康教育行为指导处方	(303)
(一)颅脑损伤及昏迷病人的饮食防治.....	(303)
(二)烧伤病人的饮食.....	(305)
六、其他疾病营养健康教育行为指导处方	(308)
(一)婴幼儿腹泻的营养防治.....	(308)
(二)麻疹的营养防治.....	(310)
(三)百日咳的营养防治.....	(314)
(四)痛风的营养防治.....	(316)

第一章 不同健康人群及常见病 多发病健康教育行为指导处方

第一节 不同人群健康教育行为指导处方

一、婴幼儿及青少年

(一) 计划免疫

计划免疫是根据免疫学原理与小儿生长发育各阶段的免疫特点及疫情监测所规定的免疫程序,有计划地使用生物制品,进行预防接种,提高人群免疫水平,达到控制甚至消灭相应的传染病。我国现行计划免疫程序主要是针对 6 种疾病(结核、麻疹、脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风)的 4 个免疫制品(卡介苗、脊髓灰质炎三型混合疫苗、百白破混合制剂和麻疹减毒活疫苗)的免疫程序,要求在生后 12 个月内完成基础免疫。

1. 计划免疫程序

表 1-1 我国卫生部规定的免疫程序

起始月 (年)龄	疫 苗	接种途径
出生	卡介苗(第一次)	皮下注射
	乙 肝(第一针)	肌肉注射
1 个月	乙 肝(第二针)	肌肉注射
	脊髓灰质炎三型混合疫苗(第一次)	口 服
2 个月	脊髓灰质炎三型混合疫苗(第二次)	口 服
	百白破类毒素混合制剂(第一次)	肌肉注射
3 个月	脊髓灰质炎三型混合疫苗(第三次)	口 服
	百白破类毒素混合制剂(第二次)	肌肉注射
4 个月	百白破类毒素混合制剂(第三次)	肌肉注射
6 个月	乙 肝(第三针)	肌肉注射
8 个月	麻疹减毒活疫苗(第一次)	皮下注射
1 岁~2 岁	百白破类毒素混合制剂(第四次)	肌肉注射
4 岁	脊髓灰质炎三型混合疫苗(第四次)	口 服
7 岁	卡介苗(第二次)	皮下注射
	麻疹减毒活疫苗(第二次)	皮下注射
12 岁	卡介苗(农村第三次)	皮下注射

2. 健康教育与行为指导方案

(1)孩子出生后,家长应及时到家庭所在地的医院地段保健科办理儿童保健卡,按北京市儿童疫苗接种证的要求按时接种疫苗。

(2)接种前,孩子如有发热、急性传染病等情况,应等身体恢复后再接种。接种后,家长应注意孩子有无异常表现。

(二)新生儿期

正常新生儿按出生后的日龄可分为早期新生儿和中晚期新生儿。早期新生儿是指生后 7 天内的新生儿,7 天以上 28 天以内的新生儿称为中晚期新生儿。新生儿的特点是:自己独立呼吸,摄取营养,还要适应比子宫内温度低的环境,身体各系统器官生理解剖功能都处于未成熟阶段,呼吸、循环、消化功能均需进行调整与适应,机体抵抗力低下。因此,新生儿期患病率、死亡率均高,加强新生儿期保健,可提高新生儿成活率,减少疾病,降低新生儿死亡率。

健康教育与行为指导方案

(1)保暖:新生儿体表面积大,散热速度快,体温受外界环境温度影响较大,冬季室温过低可使新生儿体温不升,夏季环境温度过高,衣被过厚,包裹过紧,均易引起发热。因此,要随气温高低,调节室内温度与湿度及适宜的衣被。室温以 $22 \sim 24^{\circ}\text{C}$, 湿度以 55% 为宜。

(2)喂养:正常新生儿出生后 1 小时内,应开始吸吮母乳,促进母乳早期泌乳。提倡母乳喂养,按需哺喂,有利于婴儿发育及乳汁的分泌,并可防止新生儿低血糖。

(3)护理:

①清洁卫生:给孩子洗澡时,最好不用肥皂,动作要轻柔,洗后用干毛巾擦干皮肤,然后涂上爽身粉,尤其是皮肤皱褶处。保持孩子臀部和会阴皮肤的干净,新生儿便后清洗臀部,并涂护臀霜,以免皮肤发炎。脐部及周围皮肤也应加强护理。

②衣服与尿布:新生儿的衣着宜柔软宽大,最好用旧布制成不带衣领、不用扣子、不滚边、易于穿脱的衣服。尿布应取材于柔软吸水性好的棉织布。新生儿不宜捆绑,使肢体伸屈活动方便。

③睡眠:新生儿要保证每日 20 小时以上的睡眠时间,睡时体位宜变换,以俯卧为好,但要防止窒息,喂奶后宜向右侧睡。

(4)预防感染:在家中尽量谢绝亲戚朋友的探视。家属中有病者不要接触新生儿。产妇注意保健,衣被不宜过厚,室内应经常开窗换气,保持空气清新。预防流感等感染性疾病,母亲感冒时哺乳新生儿应戴口罩,以免感染新生儿。