



现代护理培训教程

中华护理学会特别推荐

自我护理 指导

裴显俊 张秀英 宛玲 主编



新知识
新理论
新技术
新方法

 科学技术文献出版社

现代护理培训教程

中华护理学会特别推荐

顾问 曾熙媛 王春生 李剑媛

自我护理指导

主 编 裴显俊 张明英 宛 玲

编 者 (以下按章节编写顺序署名)

裴显俊 张明英 李迎春

何劲松 毕越英 赵 毅

黄华力 赵晓辉 钱雪梅

刘 玮 宛 玲 于杨杰

李 瑛 朱淑英 梁瑛琳

王 琦 王丽英 丰玉蓉

李爱华 郭军红

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

自我护理指导/裴显俊等主编.-北京:科学技术文献出版社,2000.2
(现代护理培训教程)

ISBN 7-5023-3459-9

I. 自… II. 裴… III. ①护理-基本知识②保健-基本知识 IV. R472

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 62960 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院东 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953,(010)68515544-2172

图书编务部电话:(010)62878310,(010)62878317(传真)

图书发行部电话:(010)68514009,(010)68514035(传真)

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:李卫东

责 任 编 辑:安 静

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:博 今

发 行 者:科学技术文献出版社发行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2000 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:349 千

印 张:13

印 数:1~4000 册

定 价:19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

序

中华护理学会

1978年WHO正式提出“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标,在实施这一目标过程中,护士的工作不仅是“帮助病人恢复健康”,还应“帮助健康人提高健康水平”。1980年美国护士会对护理提出了新的定义“护理是诊断和处理人类对现存的和潜在的健康问题的反应。”

随着社会的进步,科学的发展,21世纪我国的护理工作经历了以疾病为中心、以病人为中心的历史发展阶段后,将进入以人的健康为中心的阶段。“保护生命、减轻病痛、促进健康”将成为我们护理工作的根本目标。

护理工作领域的日益扩大,高新技术的发展及普遍应用,现代化的管理策略,这一切均需要护理人员建立合理的知识结构,具备良好的道德素质。一次性学校教育已不能满足这种需要。我们必须更新观念,树立终生教育思想,不断接受继续教育。

卫生部彭玉副部长在1998年11月全国第四次继续医学教育工作会议上提出:知识经济的关键是人才,基础

是教育。知识经济的特征,一是软资源——智力资源(人力素质)、技术资源、信息资源,比硬资源更重要;二是学习在经济社会中有了特别重要的意义,终生教育成为教育的主要目标。继续教育将发挥从未有过的关键作用。继续护理学教育是我国护理人员终生教育体系中重要的组成部分,是整个护理学教育体系中最高层次的阶段教育。1997年,国家卫生部颁布了《继续护理学教育试行办法》,明确提出开展继续护理学教育的目的是使护理专业技术人员在整个专业生涯中保持高尚的医德医风,不断提高专业工作能力和业务水平,跟上护理学科的发展。并指出继续护理学教育内容是以新理论、新知识、新技术和新方法为主。

为了适应继续护理学教育的需要,为了解决护理人员的“知识更新和技能补缺”的问题,中华护理学会总策划、组织编写了《现代护理培训教程》。本套丛书汇集了众多的护理专家、学者、具有丰富临床实践经验的人才作为编者,内容力求达到科学性、创新性、实用性,可作为护理专业院校教师、护理管理人员及临床护理人员继续教育的教材,也可作为自学丛书。

愿我们广大护理工作努力学习,不断把最新的理论与实际工作相结合,从而推动我国护理学科的发展,适应社会发展的需求。

序 言

医学模式的转变,促进了健康观念的不断进化,衡量健康的标准不再仅仅是躯体器官的器质性或功能性变异,而是身心保持一种积极的状态。健康观念的发展使人们逐渐认识到,要维持健康,促进健康,不能完全依赖于专业人员的照护,更多的是要进行自我保健和自我照顾,从饮食、运动方式、环境、压力反应诸方面为自己拟定科学的、合理的照顾及适应方式。美国护理学专家奥伦(Orem)于1971年已提出了自理理论,强调自理是个人为维持生命和健康而进行的自我照顾活动。奥伦认为人的健康与生理、心理、社会密切相关,只有保持内、外环境的稳定,满足自理活动的需要,才能称为健康。健康应以自理及预防保健为基础,护理则以健康为中心,护理专业人员应从生命周期、疾病、康复、治疗、整体功能的稳定等方面,对人们进行指导和帮助,提高人们的自我护理和自我保健的意识和能力。

《自我护理指导》一书的作者们从开拓护理学科新领域的角度,把单纯的被动护理转化为被动与主动相结合的自我保健护理学,适应了社会发展需要和人们的卫生保健需求。

本书向人们介绍了健康的概念,自我护理理论与每一种常见疾病的概念、鉴别常识、危险因素、预防原则,指导其自我观察、自我护理、以及康复期的保健措施。语言通俗易懂,从患病者及其家属的角度出发,使其易于了解和学习,增进自我护理和自我照顾的能力。同时,该书对护校学生与广大临床护理科技工作者也具有极好的指导作用,对深入开展健康教育将起到积极的推动作用。

中华护理学会理事长 曾熙媛

前 言

随着社会的进步和人们生活水平的提高,人们对健康的追求越来越强烈,健康已成为人类的第一需要。随着医学模式的转变,健康的内涵及衡量标准也在不断拓展,人们逐渐认识到:要保持健康,不能仅仅依赖于医护人员的照顾,更多的是要进行自我护理和自我保健,需要在医护人员的帮助和指导下,积极参与,提高自我护理与保健的能力。因此,自我护理和自我保健已成为护理学发展中的重要内容。为了满足人们的需求,增进人们对疾病与护理、康复的了解,我们编写了这本《自我护理指导》。

全书共十四章,第一章简单地介绍了开展自我护理与保健的理论依据及其意义;后十三章分别按呼吸、循环、消化、血液、神经、内分泌、泌尿、生殖、运动等系统以及口腔、眼、耳、鼻、喉、围产期和老年病等,详细介绍了各种常见疾病的概念、鉴别常识、危险因素、预防以及自我护理和自我保健措施。

本书的主要特色是从病人的角度出发,以自我护理和自我保健为重点,文字力求深入浅出,通俗易懂,使之易于接受,成为广大读者欢迎的读物,同时也可作为广大医护人员从事健康教育的工具书。

《自我护理指导》是一门新发展的学科,很多方面还有待于进一步发展和完善。限于水平,书中难免有不足之处,热忱欢迎广大读者及同行提出宝贵意见。

编 者

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书分系统向患者介绍常见疾病的概念、鉴别常识、危险因素、预防原则,指导自我观察、自我护理以及康复期的保健措施。

叙述言简意赅、通俗易懂,是患者及其家属、护理人员的保健护理参考用书。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物类图书。

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 自我护理与保健的理论依据	(1)
第二节 开展自我护理与保健的意义	(4)
第二章 呼吸系统病人的自我护理与保健	(7)
第一节 慢性阻塞性肺疾病	(7)
慢性支气管炎	(7)
慢性阻塞性肺气肿	(9)
肺心病	(12)
第二节 肺炎	(15)
第三节 肺癌	(17)
第四节 支气管哮喘	(21)
第五节 支气管扩张	(24)
第六节 胸部外伤病人的自我护理与保健	(27)
第七节 肺切除手术病人的自我护理与保健	(30)
第三章 循环系统病人的自我护理与保健	(35)
第一节 原发性高血压病	(35)
第二节 冠状动脉硬化性心脏病	(39)
第三节 风湿性心瓣膜病	(45)
第四节 心律失常	(48)

第五节	感染性心内膜炎·····	(51)
第六节	病毒性心肌炎·····	(54)
第七节	心脏手术病人的自我护理与保健·····	(55)
第八节	循环系统常用药物的用药指导·····	(67)
第四章	消化系统病人的自我护理与保健·····	(75)
第一节	食管癌·····	(75)
第二节	胃炎·····	(79)
第三节	消化性溃疡·····	(83)
第四节	胃癌·····	(87)
第五节	肝炎·····	(90)
第六节	肝硬化·····	(95)
第七节	原发性肝癌·····	(99)
第八节	食管手术病人的自我护理与保健·····	(102)
第九节	胃部手术病人的自我护理与保健·····	(107)
第十节	常见腹部外科疾患的自我护理与保健·····	(111)
第十一节	胆囊及胆道疾患·····	(117)
第十二节	胰脏疾患·····	(123)
第十三节	常用药物的用药指导·····	(126)
第五章	血液系统病人的自我护理与保健·····	(134)
第一节	贫血·····	(134)
	缺铁性贫血·····	(135)
	再生障碍性贫血·····	(138)
	溶血性贫血·····	(143)
第二节	特发性血小板减少性紫癜·····	(144)
第三节	白血病·····	(147)
第四节	淋巴瘤·····	(153)

第六章 神经系统病人的自我护理与保健·····	(157)
第一节 脑血管意外·····	(157)
第二节 癫痫·····	(166)
第三节 重症肌无力·····	(170)
第四节 帕金森病·····	(173)
第五节 颅内肿瘤·····	(180)
第六节 颅脑损伤·····	(187)
第七章 内分泌代谢障碍病人的自我护理与保健·····	(196)
第一节 糖尿病·····	(196)
第二节 甲状腺机能亢进·····	(203)
第三节 甲状腺机能减退·····	(207)
第四节 甲状腺手术病人的自我护理与保健·····	(209)
第八章 泌尿系统疾病病人的自我护理与保健·····	(215)
第一节 泌尿系统感染·····	(215)
第二节 肾脏结石·····	(219)
第三节 肾脏疾患·····	(224)
急性肾小球肾炎·····	(224)
慢性肾小球肾炎·····	(227)
肾病综合征·····	(229)
第四节 肾功能衰竭·····	(232)
急性肾功能衰竭·····	(232)
慢性肾功能衰竭·····	(235)
第五节 透析病人的自我护理与保健·····	(238)
腹膜透析·····	(238)
血液透析·····	(242)
第六节 泌尿系统的肿瘤·····	(244)
第七节 肾脏病人常用药物的用药指导·····	(251)

第九章 生殖系统疾病病人的自我护理与保健·····	(255)
第一节 阴道感染·····	(255)
第二节 子宫肌瘤·····	(259)
第三节 子宫颈癌·····	(262)
第四节 子宫内膜癌·····	(266)
第五节 卵巢癌·····	(268)
第六节 前列腺炎·····	(270)
第七节 良性前列腺肥大·····	(274)
第八节 前列腺癌·····	(278)
第九节 乳腺癌·····	(281)
第十章 运动系统疾病病人的自我护理与保健·····	(287)
第一节 骨折·····	(287)
第二节 关节脱位·····	(293)
第三节 骨质疏松症·····	(296)
第四节 骨髓炎·····	(300)
第五节 骨肿瘤·····	(303)
第六节 截肢术·····	(309)
第七节 关节炎·····	(313)
第八节 腰椎间盘突出·····	(317)
第九节 颈椎病·····	(325)
第十一章 口腔科疾病病人的自我护理与保健·····	(329)
第一节 龋病·····	(329)
第二节 牙周病·····	(334)
第十二章 眼、耳、鼻、喉疾病病人的自我护理与保健·····	(339)
第一节 眼部疾病·····	(339)

	白内障·····	(339)
	青光眼·····	(342)
第二节	耳部疾病·····	(346)
	中耳炎·····	(346)
	梅尼埃病·····	(349)
第三节	鼻部疾病·····	(351)
	鼻窦炎·····	(351)
	鼻咽癌·····	(356)
第四节	喉部疾病·····	(359)
	扁桃体炎·····	(359)
	喉癌·····	(362)
第十三章	围产期孕产妇的自我护理与保健·····	(367)
第一节	孕期的自我护理与保健·····	(367)
第二节	分娩期的自我护理与保健·····	(375)
第三节	产后的自我护理与保健·····	(376)
第四节	婴儿护理与保健·····	(380)
第十四章	老年病人的自我护理与保健·····	(383)
第一节	老年期的生理和心理变化特点·····	(383)
第二节	老年疾病的临床特点·····	(386)
第三节	老年常见疾病的自我护理与保健·····	(388)
	老年脑血管疾病·····	(388)
	老年高血压·····	(391)
	老年冠心病·····	(392)
	老年糖尿病·····	(394)
	老年性痴呆·····	(396)
	老年骨质疏松·····	(398)
主要参考文献	·····	(401)

● 第一章 ●

绪 论

众所周知,自我保健作为完善人类生命质量的科学方法与人类历史一样,已有了几千年的发展过程。但把自我保健作为护理学的一个重要组成部分来加以研究,却被忽视了。其原因可能是由于传统的护理观念把护理仅作为以护理疾病为目的的科学技术,而把自我保健仅当做卫生宣教,认为自我保健是一种自发行为,而未意识到研究自我保健的科学规律和把自我保健行为活动与护理学相结合的必要性和重要性。我们从这一新领域的角度,旨在把单纯的被动护理转变为被动与主动相结合,并将病人自发的自我保健要求和行为纳入科学管理轨道,这是适应医学模式转变和社会发展的需要,满足人们的自我保健需求的必然趋势。

第一节 自我护理与保健的理论依据

随着社会的进步,人们对健康的追求越来越强烈,健康成为人类的第一需要。为了满足人们的需求,自我护理和自我保健成为护理学发展中的重要内容。在美国护理活动发展成一个专业的进程中,自我护理的应用研究被列为重要的课题。

自理是一种有一定形式的、连续的、有意识的行为。自理活动是在人类为了自己的生存,健康及舒适,所进行的自我实践活动中逐步

学习到的,因而受文化、信仰、家庭、社会及风俗习惯的影响,每个人的年龄、发展状态和健康状况也能影响自理活动的能力。

根据心理学理论和美国护理学专家奥伦(Orem)的自我照顾理论,自我护理与保健主要强调以下内容。

一、强调和重视“自我”在护理与保健中的地位和作用

德国心理学家埃里克森(Erickson)1950年提出的“自我”新概念认为,自我是一种心理过程,它包含着人类的意识、动作,并能加以控制。自我具有自己的特征、需要和动机,它与心理发展的强弱有关,并能决定个体的“命运”,自我参与决定个体的行为方向。自我护理与保健作为一种心理、意识和行为,要求人们自我参与决定自身健康的行为方向,它可以是正向的即有益于健康的行为,也可能是负向的即不利于健康的行为。护理工作者的责任就是要帮助病人消除或抑制有碍健康的负向心理与行为,培养和倡导有益健康的正向心理与行为。所以,我们要充分重视“自我”在护理与保健中的主导作用,指导病人能合理运用自我判别、自我治疗和自我护理等技术方法,并积极配合医护人员的治疗护理工作,使疾病有尽可能好的转归。同时,我们还要重视和研究调动病人机体内在的自我防御、自我护理、自我康复等自我保健机制,使人体内在的自我保健潜能得到充分的发挥。

二、强调个人在自我护理与保健中的主动精神与主体地位

在以往的护理中,病人多处于被动地位,被动地接受治疗与护理,本人很难在其中发挥主观能动性。提倡自我护理与保健的旨意,就是要改变人们在保健中长期的被动地位,并向人们呼吁:健康的命运并不在医护手里,而只能由你自己主动地把握。

三、强调自我护理与保健是健康的基础

世界卫生组织(WHO)指出:“健康不仅是没有疾病,而且是要有健全的身心状态及社会适应能力。”而良好的心理状态和社会适应能

力,归根到底要靠自我调节和培养,所以要实现健康,必须强调发挥个人的主观能动性,强调自我护理与保健。

奥伦认为人的健康与生理、心理、社会密切相关,只有保持内、外环境的稳定,满足自理活动的需要,才能称为健康。健康应以自理及预防保健为基础,护理应以健康为中心。从生命周期、疾病、康复、治疗、整体功能的稳定等方面进行护理。

四、强调护士在病人自我护理与保健中的地位和作用

人在社会实践中都希望自我管理,尤其是现代社会人的自我意识的觉醒,独立意识增强,自我管理及自我护理与保健的要求也在增强。奥伦的自我照顾理论,全面论述了人的自理需要以及满足人的自理需要所应达到的目标。肯定了护士在自理模式中的地位和作用。护理的目的是要最大限度地满足病人的自理需求,加强对病人的健康教育,帮助其维持健康、预防疾病和恢复健康,减轻痛苦。

奥伦认为护理是克服或预防自理缺陷发展的活动,或为不能自理的人提供治疗性的自理活动。在自理能力缺陷时,社会给予他们帮助,因此自我照顾和帮助他人都是有价值的社会活动。护理是基于这两种价值观的一种特殊形式的服务。因此,护理人员应掌握对机体进行调整的技术及与社会、人际间交往的技巧。

自理缺陷表现有两种,一种是生理病理的自理缺陷,一种是自我护理的心理缺陷。有的病人在自护中的心理问题比较突出,由于疾病的挫折,使他们承受了巨大的心理打击,使未丧失的自理能力表现为不能自理,于是他们寻求一种替代的方式来弥补这种能力的缺陷。这种过分的依赖,会给病人带来不利的影响。另外,还有的病人生病后害怕孤独而不愿进行自理活动,总想让人陪伴,久之将丧失自理的能力。这些都是表现为心理上的障碍而导致自理的缺陷。护士要针对其心理问题,进行正确引导,首先使病人正确认知自我护理与保健的意义,合理评估自己的能力,改变被动地位,充分发挥主观能动性,树立信心,积极参与自我护理与保健工作,护士要给予有关的自护知

识的教育。

第二节 开展自我护理与保健的意义

一、开展自我护理与保健将会促进护理学实现护理模式的转变

生物、心理、社会医学模式在肯定生物因素作用的同时,强调心理、社会因素对健康和疾病的影响,而良好的心理状态和社会适应能力归根到底要靠自我来调节和培养。所以开展自我护理与保健为护理学实现护理模式转变提供了一个重要的方法论,它的兴起和发展将会促进护理学的发展。

二、开展自我护理与保健为建立完整的护理学体系提供了新内容

当今的护理学,不论是基础护理还是专科护理,基本上是对疾病或病人进行治疗、护理服务。病人到医院,把自己的健康和生命完全交托给医护人员,被动地接受医疗护理服务,因而使健康显得被动。开展自我护理与保健要求护理人员注重把医疗护理科学技术同人的主观能动性相结合,使病人在治疗、护理工作中应与医护人员共同处于主动地位,而不是听命者。可见,开展自我护理与保健是主动护理学,它是对当今护理学必要和有力的补充,从而拓宽了护理科学的研究领域,使其体系更趋完善。

三、疾病谱的变化迫切需要发展自我护理与保健事业

随着经济、社会和科学技术的发展,人口的平均寿命在延长。而且曾在世界上长期占据主要位置的传染病、寄生虫病等已逐步让位,代之而起的是心血管病、脑血管病、恶性肿瘤等疾病。这些疾病的特