



Florence Nightingale

Notes On Nursing

What It Is And What It Is Not

护理札记

[英] 佛罗伦斯·南丁格尔 著 庞洵 译

在伦敦街头竖立着一座女士的铜像，
在10英镑纸币的背面也印有这位女士的
半身像，她就是近代护理事业的创始
人——佛罗伦斯·南丁格尔。

她创建了世界上第一所正规护士学
校，她一生培训护士1000多人，她的《护
理札记》、《医院笔记》等主要著作成为医
院管理、护士教育的基础教材和医护人员
的工作手册。英国人把她看做是英国的骄
傲，美国著名诗人朗费罗还专门写诗赞颂
她的功绩，赞美她的高尚精神。

◎西方文化大众精品书系◎

 中国人民大学出版社

Noles On Nursing
What It Is And What It Is Not

护理札记

[英] 佛罗伦斯·南丁格尔 著 庞洵 译

图书在版编目(CIP)数据

护理札记/[英]南丁格尔著;庞洵译.
北京:中国人民大学出版社,2004
(朗朗书房·西方文化大众精品书系)

ISBN 7-300-05323-8/J·108

I.护…

II.①南…②庞…

III.护理学—经验

IV.R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007129 号



西方文化大众精品书系

护理札记

[英]佛罗伦斯·南丁格尔 著
庞洵 译

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242(总编室)		010-62511239(出版部)
	010-62515351(邮购部)		010-62514148(门市部)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京瑞宝画中画印刷有限公司		
开 本	965×1270 毫米 1/32	版 次	2004 年 3 月第 1 版
印 张	6.625(插页 6 页)	印 次	2004 年 3 月第 1 次印刷
字 数	127 000	定 价	19.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

前 言

本文中的笔记其用意不在于让护士们把它作为思考的规则，并让她们自己照此去从事护理工作，它也不是告诉护士们该如何护理的指南。它仅仅是想给那些从事照顾他人健康的妇女一些提示。在英国，每一个女人，或者说至少是绝大部分的女人，在她的一生中都不时地有照顾他人健康的经历，不管是照顾小孩还是照料病人。换句话说，每一个女人都是护士。日常的卫生知识，或者说医护的知识，也可以用别的什么词来表达这个意思，总之它是指怎样做才能够使人不生病或者是使人从患病中康复。这样的知识是非常重要的。人们已经认识到，这样的知识是每一个人都应该了解和掌握的，它与医疗的知识不一样，后者完全是一种专业知识。

那么，如果说每一个女人在她的人生中不时地要扮演护士的角色，也就是照顾他人的健康，那么一位对护理工作比较了解的妇女的经验总结，就将是非常重要的也是非常有价值的。

我不会装腔作势地教她们如何做，我将要求她们自己教会自己。为此，我想大胆地给予她们一些建议。

疾病,修缮的过程

让我们从普遍的原则开始。那就是所有的疾病在一段时间内或者说在它发展的某一个阶段中,都或多或少的是一个修缮的过程,而不一定会伴随着病痛而来:它是我们的自然机能修复我们体内中毒或衰退的过程。这些不良的身体状况实际上是在几个星期前,几个月前,甚至有时候是几年前就已经开始了,只是我们注意不到,也不知道会怎样发展和怎样结束,这个时候,生病的过程就开始了。

如果我们承认这是一个普遍的原则的话,我们却发现有一些逸闻和其他事例,却正好指向反面。正因为这样,如果我们认为这是一条原则——地球上所有的气候条件对于人来说都是能够适应的,只要人们努力地去适应它——立即就会有人站出来反对。难道说布朗克山顶的自然条件是适合人们生存的吗?我们可以回答说,也许若干千年之后,我们通过让地球本身变得更健康才能够到达布朗克山的山脚。当我们还不能到达它的山脚时,请先不要谈论关于山顶的问题。

疾病并不总会引起痛楚

当我们在一些人的家中和在医院里观察疾病的时候,最让观察者们吃惊的是,疾病的症状和生理上的痛苦并不一定代表着疾病的袭击,而这些在普通人的心中都是疾病不可避免要带来的东西。事实上却不是如此——缺少新鲜空气,缺少阳光,或者是着

了凉,还有如果环境不安静或不清洁,或者是饮食不准时和不讲究,都可能带来这些症状和生理上的反应。这不仅发生在一些人的家中,在医院里也是这样。因此自然为我们安排了修缮和弥补的方法,这就是我们所称的疾病。这一过程常常由于我们知识上的匮乏而被阻碍,或者是因为我们没有注意到疼痛和难受而打断它的进程。

如果病人在发冷,如果病人在发烧,如果病人晕厥了,如果他在吃了什么东西之后就病倒了,如果他睡觉时身体疼痛,通常来说这并不是疾病带来的差错,而是没有照顾好自己的身体。

如何进行护理

我没有找到更好的词,只能用“护理”这个词来表达。它的意义不仅仅限于安排服药和擦药,还包括另外的一些内容。它还应当表示正确地利用新鲜空气、光照、温度、清洁、安静和对饮食的适当安排和选择——所有的这些对于病人来说都是非常重要的。

护理病人时常忽略的问题

人们常常说每一位妇女都是一个好护士。相反,我却认为护理工作中有相当多的注意事项是很多人所不知道的。我这样说并不意味着我们可以抱怨护士。坏的卫生条件,不合理的医疗建筑设计,以及糟糕的管理和安排常常使得护理工作无法进行。但是护理的艺术应该包括克服这些困难,并且设法完成工作,这是我在自己的护理工作中的感受。

就像当前所进行的那样,护理的艺术好像是要使得上帝为人们安排的疾病消失。但上帝本来是安排疾病作为修缮我们身体的一种方式。

护理工作应该有助于这种修缮过程

现在我们来谈谈第一种反对意见。如果我们被问起：疾病真的是一个修缮的过程吗？是不是真的患病不一定会感到痛楚？是不是悉心的护理能够使病人不再遭受这样或那样的病痛折磨？那么我们该怎么回答呢？我将会谦恭地说：我不知道。但是如果你已经消除了所有的病痛和折磨，而它们就病人来说并非是由疾病带来的，而是由于缺乏了一种或多种我们在上面所谈到的那些对我们身体的修复和健康至关重要的东西，那么我们可以知道什么样的症状和什么样的痛楚是真正和疾病联系在一起的。另外一个最普遍的疑问——也是在长时间内人们一直在问的问题——就是对于霍乱和高烧，我们是不是并不能做什么有意义的事情来战胜它们？人们根深蒂固而且普遍持有的一个想法就是对医学有一种迷信，觉得它能够起作用，或者甚至是觉得它无所不能。给予新鲜的空气、适当的温度、整洁的环境等等是很不重要的，而且于事无补。但是事实是，对于像霍乱和高烧这样的疾病，以及其他的许多疾病，我们还不能确信已经找到了合适的治疗方法，而且现有治疗方法的价值还有待进一步商榷。但是悉心的护理在此却是非常地重要，因为只有这样的工作才能够真正避免这些疾病的流行。

护理健康人

对于好的护理工作的最为核心的因素，不管是健康人还是病人都知之甚少。健康的法则或者叫做护理的法则对于健康人和病人来说同样适用，因为实际上它们都是一样的。惟一的不同是，违反这些原则后，前者所得到的结果没有后者遭受的结果那样痛苦——通常情况是这样的，但也不尽然。许多人持有这样一种错误的观点：“但是我怎么才能够掌握这些医学知识呢？我又

不是医生。我只能把这些留给医生去做。”哦，母亲们啊！当你们这样说时，你们知道吗，在英国这片文明而开化的国土上每七个婴儿中就有一个夭折，而他们死的时候还不到一岁？你们还知道吗，在伦敦五岁以下的孩子里每五个就有一个夭折？而在英国其他的城市里，这个比例几乎是二分之一。^①就像分析化学家萨特恩说的那样：“婴儿的生命是最脆弱的，也是对卫生条件要求最严格的。”是不是所有的这些来得太早的痛苦和死亡都是无法避免的呢？或者说上帝是不是应该安排医生来时刻陪伴在母亲们的身边呢？或者说是不是学习钢琴的技巧要比学习如何更好地保护她们的下一代的知识要重要呢？

麦考利曾经在什么地方说过，尽管天体离我们非常遥远，但是它们运动的规律却被很好地研究出来了，然而我们对人们思维的规律却知之甚少，尽管每天每时我们都可以对它进行观察，目前的研究状况仍然和两千年前差不了多少。

但是更为反常的是，尽管每一位在学校念书的女孩子都要学习那些我们可以称之为花里胡哨的东西——也就是天文学的知识，但是任何阶层的母亲，任何阶级的家庭主妇，任何医院里的护士都没有学习过任何医护知识，而这些规律却是上帝为我们设下的，它们把我们的身体和这个上帝为我们创造的世界联系在一起，换句话说，上帝创造出来容纳我们思想的身体，这些身体中有健康的或者是患病的器官，而关于它们的规律却没有被重视。这些规律，这些关于生命的规律在某种意义上说是没有被人理解的，甚至于母亲们认为并不值得花时间学习它们，不值得花时间去学习如何让她们孩子健康成长！她们把它们称之为医学或心理学知识，认为理解它们仅仅是医生们的事情。

下面我们谈另外一个反对意见。

有人不厌其烦地告诉我们：“但是那些影响我们孩子健康的

环境是我们所无法控制的。我们又能拿风怎么样呢？是的，我们知道东风。每一个人在早晨还没有起床时就能说出今天吹的风是不是东风。”

对这样一种反对意见，我们能够给予更加明确的回答。谁能够知道什么时候刮东风呢？当然，高原上的牲畜买卖人并不在意是不是刮的东风，但是年轻的小姐们却通常因为缺少新鲜的空气和充足的阳光而病倒。但是如果把后者放到前者一样的卫生条件之下，她们也同样不会知道风向到底是什么样的。

目 录

前言 (1)

引言 (1)

护理札记——什么是该做的,什么是不该做的

第一章 通风以及一些应注意的事项 (3)

第二章 房子的健康条件 (13)

第三章 精细的安排 (23)

第四章 噪音 (30)

第五章 变化 (45)

第六章 饮食 (50)

第七章 什么样的食物 (57)

第八章 床和被褥 (66)

第九章 光线 (72)

第十章 房间和墙壁的清洁 (76)

第十一章 个人卫生 (82)

第十二章 不停地谈论希望和建议 (85)

第十三章 对病人的观察 (94)

第十四章 结论 (111)

附 录 (119)

佛罗伦斯·南丁格尔

第一章	(145)
第二章	(151)
第三章	(169)
第四章	(188)
第五章	(196)

护 理 札 记

——什么是该做的,什么是不该做的

南丁格尔 著

第一章 通风以及一些应注意的事项

护理的第一条规则：让屋内的空气尽量清新一些

第一条关于护理的规则，也是一名护士一开始并一直都要注意的事项，同时也是对病人来说至关重要的。如果不注意这一点，陪无论做什么对于病人来说都没有好处。当我提到这一点时，我要强调，这是最重要的。这就是：保持屋里的空气和外面的空气一样清新，但不要让病人着凉。但是为什么很多人注意不到这一点呢？

另外，有一件事情我经常在一些人的家中和公共的机构里看到：屋子根本很少住人，壁炉被很仔细地绑上了一块木板，窗子从来都不打开，或者是百叶窗一直都是关上的。有的时候屋里堆满了东西。新鲜空气根本就无法进入屋里，光线也很难射进来。空气是凝滞的、发霉的、污浊的。这样的条件下，很容易长湿疹，得猩红热、白喉病，还有其他的很多疾病在此种条件下也极易滋生。^②

因此正确的做法是托儿所、病房和临近的住着病人的房间都应该把窗子打开让空气能够自由出入。在没有经过事先准备的情况下，不应该把孩子放到通风条件不好的屋里睡觉。前不久一名男子走入王后广场后面的一间厨房，把坐在火边的一个可怜的肺病患者的喉咙切断了。这位谋杀者没有抵赖他的罪行，但是他仅仅是说：“这没有什么不好。”很显然，他已经疯了。

但是在我所说的这个例子里，最重要的是，受害者也说了一句：“这没有什么不好。”是的，我们并没有发疯。我们的鼻子才是真正的凶手。在一间不通风的、空气污浊且没有光线的屋子里，

猩红热就躲在门后面等着我们,在拥塞着大量病床的医院的病房里,大量的疾病也时刻都有袭来的可能。我们却说:“这没有什么不好。”

不要着凉

在一间屋子里,如果壁炉里的火烧得很好的话,那么适当的打开窗户是必要的,因为新鲜空气的存在能够比较容易保证床上的病人不出意外。不要害怕打开窗户。同时,有人认为,人们躺在床上肯定是不大会着凉的。其实这是一个普遍存在的错误想法。如果需要的话,当你打开窗户通风的时候,不要忘了给病人穿上睡衣,准备暖水袋,让病人在被窝里一直要保持暖和的状态。

但是一名粗心的护士,由于所受的教育程度和她的职位的关系,她经常容易犯错误。她把屋子里的每一个通风口都封上,觉得当她的病人睡在床上的时候,必须要保持屋子里的温度。而且如果病人还能起床的话,她又会离开他,使他处于未受保护的状态。当人们感冒的时候(除了通过呼吸之外,还有很多种原因都会导致感冒),通常是原先把他们捂得严严实实,一旦他一起床就很容易感冒,并且他的皮肤在躺在床上的好几个小时(甚至是好几天)里也一直处于松弛状态,因此比较缺少反应能力。使病人在床上躺着的时候觉得很合适的温度,当他们刚起床的时候,就会让他们的健康受到威胁。应该指出一个常识性的问题,那就是清洁的空气是最重要的,而且保证把温度控制在不会让病人感到冷的程度。否则的话,本来可以取得很好效果的事情却最后以病人发烧的糟糕状态而结束。

要让屋里的空气和外面一样清新,但是却不像有的人通常想的那样,这一定就会使屋里变得冷起来。在下午的时候,病人的自然生理反应让他们通常觉得屋子里非常闷,而且相当压抑,而

他们在早上的时候却觉得屋子冷。在这样的情况下,如果窗户是打开的话,护士往往会担心影响病人的健康。^③

打开窗户

我认为,一位聪明而善良的家庭外科医生是要把病房的窗户都一直打开的。当他们在病房里工作的时候,内科大夫和外科大夫都会把窗户打开。当大夫不在的时候,家庭医生也应该保持窗户打开的状态。

有一本关于护理的小书,大约是不久前出版的,它告诉我们:“要想正确的护理,每一天开窗让新鲜空气进来的次数不要超过两次,每次顶多几分钟。”我不这样认为。我甚至不认为一个小时开两次窗就够了。这本书的观点表明在这个问题上人们考虑得很少。

怎样的温度才是合适的?

在所有的让病人保持温暖的办法中,最不好的是让温度完全依赖于病人自己的呼吸和身体。我认识一个医务军官,他总是把他病房里的窗户死死地封住。这样会让病人面临着相当大的危险,因为密闭的空气很容易使他们交叉感染。这位军官害怕,如果把窗户打开让新鲜空气进来的话,病房的温度就会下降,变得过于寒冷。这是一种非常有害的做法。

如果以让病人呼吸充满着他们自己的体热的、潮湿的、不新鲜的空气为代价来保持病房的温暖,这种做法将会阻碍他们从疾病中恢复,甚至会杀死他们。

卧室是最脏的地方

你是不是曾经进入过一些阶层的一些人的卧室里去看过,不

管卧室的陈设怎样,里面住的是一个人或是两个人,不管他们是健康的还是患病的,如果你在晚上进去,或者是在早上窗户还没有打开前进去,你是不是发现空气是如此的封闭而且很污浊?为什么会这样呢?如果它不是如此的话,那该有多好?在睡觉的时候,人们的身体,即使是处于健康的状态之下也比在清醒的时候更容易受到肮脏空气的侵害。为什么当你睡觉的时候,你不让空气自由地流通,让它保持清新呢?要想得到清新的空气,你就必须让你自己制造出来的那些污浊的空气有足够的出口流出去,也要让清新的空气能够畅通地从外面流进来;你必须要打开烟囱,打开窗户或者是装上通风设施;不要在你的床周围挂上帘子,不要在窗户上挡上百叶窗或窗帘。如果你不这么做的话,你的健康将受到危害,或者是你从病中康复过来的过程就要受到阻碍。^④

当必须非常注意温度的时候

一位细心的护士应该一直对特别虚弱的、病入膏肓的和已经垮掉的病人保持关注。她要注意病人自身散发出来的体热对他的不良影响。对患某些疾病的人来说,他们身体能够为自己制造的热量要比在健康时少。要求他们保持身体的温度不太可能,如果只这样做将会使他们生命的活力不可避免地一直呈下降的趋势,而且最后导致死亡。因此必须时刻注意避免发生这样的不良事件,这也是我一直都在重复强调的一点。必须不时地用手去测量一下他们脚和腿的温度,只要一发现有发抖的迹象,就应该运用热水袋、热砖茶、温暖的法兰绒制品,还有给他们喝热的饮料,直到温度上升了并且热量能够保持的时候为止。如果必要的话,过一段时间还可以再次为他们补充热量。由于没有在温度上给予适当的注意和照顾,很多的病人在其病入膏肓的时候常常因此而死去。护士们不会忘记照顾病人的饮食,让他定时服药,以