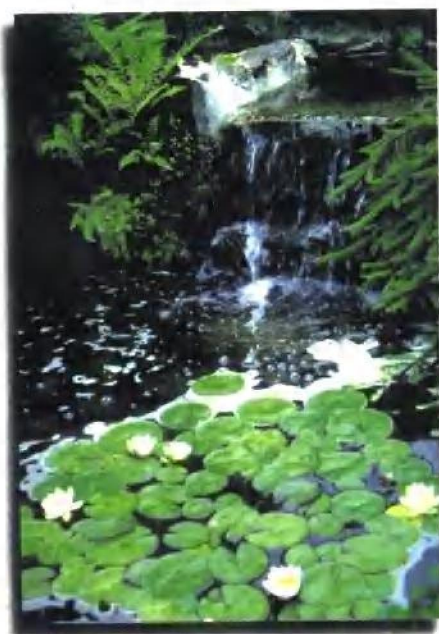


护理专业系列丛书

# 病人健康教育指南

主编 沈 宁



北京医科大学 联合出版社  
中国协和医科大学

# 病人健康教育指南

——护理专业系列丛书

主 编 沈 宁

副主编 刘华平

作 者 (排名不分先后)

高凤莉 梁 涛 梁晓坤

李 杨 赵 雁 顾 珣

刘建芬 罗 芸 林 蓓榕

赵 虹 王 芳 郭 娜

王 红

北 京 医 科 大 学  
中 国 协 和 医 科 大 学

联合出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

病人健康教育指南/沈宁主编. —北京: 北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社, 1998

(护理专业系列丛书)

ISBN 7-81034-828-0

I. 病… I. 沈… III. 病人-健康教育 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 04971 号

### 病人健康教育指南

——护理专业系列丛书

沈宁 主编

责任编辑: 张忠丽 刘欣

\*

北京医科大学 联合出版社出版  
中国协和医科大学

北京京东印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

\*

787×1092 毫米 1/32 12.5 印张 字数: 280 千字  
1998 年 7 月第一版 1998 年 7 月北京第一次印刷

印数: 1—3000

ISBN 7-81034-828-0/R · 826

定 价: 22.20 元

## 前 言

假如你是一位内科护士，会经常有病人问你：“我这个病是怎么得的？”“我吃的药能起什么作用？”假如你是一位外科护士，同样会经常遇到病人提出的各种各样的问题，诸如：“我手术后几天可以下床？”“我出院后应该注意些什么？”无论哪一个科室的护士，都一定有许多多类似的经历。因为病人无论是男是女，是老是少，都迫切想了解和自己健康有关的知识，而护士又是离他们最近，在他们身边时间最多的医务人员。可是在传统的护士职责中，并没有明确规定护士对病人进行健康教育责任，专业学习中也没有涉及到较广泛的健康教育的知识。但是在今天，护士作为健康教育者将比以往任何时候都重要，并且会越来越重要。因为，人们日益关心自己和家人的健康，需要健康教育来促进健康、预防疾病。而且，社会上老年病人和慢性病人日益增多，全部依赖医院几乎不可能，他们需要懂得维护和促进健康的有关知识，学会自理，防止疾病复发。

另外，有些患者的心理压力、生活方式和行为习惯等是导致疾病的重要因素，仅仅依靠医药治愈疾病已不可能，需要从健康教育方面来劝说他们保持良好的心理状态和健康的生活方式，避免和减少患病。

医疗费用的上涨和卫生资源的有限情况也需要健康教育来保证人们用较少的经济投入换取较高的健康状态，减少和预防许多可以预防的疾病，缓解资源同需求之间的尖锐矛盾。

所有这些都使医务人员面临新的社会健康需求，而护理人员由于其工作的特点及其专业发展的要求，将使他们成为提供和实施健康教育的重要力量。

本书就是向临床护士提供了如何向住院病人进行健康教育的途径和内容。它可以帮助护士有效地向病人宣传有关的健康知识，简单、具体和方便地进行操作。本书第一、二章，概要介绍了健康教育的原则和程序，具体介绍了向病人进行健康教育的步骤。以后的各章，分别按各个系统介绍了该系统常见病患者应该了解的内容。在实际教育过程中，既可以由护士组织教学活动，又可使有一定文化水平的患者进行自学。总之，《病人健康教育指南》，是一本综合的、易读的和实用性较强的健康教育参考书，阅读此书可提高教学技巧和教学效果，它可帮助护士真正成为一名健康教育者。

沈 宁

# 目 录

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| <b>第一章 病人健康教育的基本概念</b> .....     | (1)  |
| <b>第一节 概述</b> .....              | (1)  |
| 一、基本概念 .....                     | (1)  |
| 二、教育的过程 .....                    | (2)  |
| 三、教育目标 .....                     | (3)  |
| <b>第二节 学习的基本原理</b> .....         | (7)  |
| 一、学习的含义 .....                    | (7)  |
| 二、学习的过程 .....                    | (8)  |
| 三、促进学习的因素 .....                  | (12) |
| <b>第三节 学习者的智力和心理发育特点</b> .....   | (13) |
| 一、儿童的智力发展过程 .....                | (13) |
| 二、各年龄段的心理社会发展 .....              | (15) |
| 三、成年人学习的特点 .....                 | (17) |
| <b>第二章 病人健康教育的基本程序</b> .....     | (19) |
| <b>第一节 评估病人和家属的学习需求和能力</b> ..... | (19) |
| 一、收集资料的方法 .....                  | (19) |
| 二、评估病人和家属的心理和情绪准备 .....          | (21) |
| 三、评估病人的学习能力 .....                | (24) |
| 四、小结 .....                       | (25) |
| <b>第二节 制定病人健康教育计划</b> .....      | (26) |
| 一、确定病人需要学习的内容 .....              | (26) |
| 二、制定教育计划 .....                   | (29) |

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 第三节 实施病人健康教育计划 .....             | (34)        |
| 一、常用的教学方法 .....                  | (34)        |
| 二、实施教育计划的注意事项 .....              | (39)        |
| 第四节 评价教学结果 .....                 | (42)        |
| 一、评价的基本概念 .....                  | (42)        |
| 二、评价的具体内容及注意事项 .....             | (45)        |
| 三、评价的方法 .....                    | (47)        |
| <b>第三章 心血管系统病人教育内容 .....</b>     | <b>(50)</b> |
| 第一节 基本介绍 .....                   | (50)        |
| 一、解剖和生理 .....                    | (50)        |
| 二、心血管系统常见的实验室检查 .....            | (54)        |
| 三、心血管系统常见的辅助检查 .....             | (57)        |
| 四、心血管系统常用药物的教育 .....             | (61)        |
| 第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病 .....           | (74)        |
| 一、冠状动脉粥样硬化的形成 .....              | (75)        |
| 二、冠状动脉粥样硬化性心脏病的相关的<br>危险因素 ..... | (75)        |
| 三、冠心病的预防和护理 .....                | (78)        |
| 第三节 心绞痛 .....                    | (83)        |
| 一、心绞痛概述 .....                    | (84)        |
| 二、临床表现 .....                     | (86)        |
| 三、实验室及其它检查 .....                 | (86)        |
| 四、心绞痛的治疗 .....                   | (87)        |
| 五、冠状动脉搭桥手术 .....                 | (89)        |
| 第四节 急性心肌梗塞 .....                 | (92)        |
| 一、发病原因及症状 .....                  | (93)        |
| 二、治疗与护理 .....                    | (96)        |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 三、康复与预防·····          | (100) |
| 第五节 高血压·····          | (103) |
| 一、发病原因及症状·····        | (103) |
| 二、治疗与护理·····          | (105) |
| 三、控制危险因素·····         | (108) |
| 四、血压的测量方法·····        | (108) |
| 第六节 心律失常及心力衰竭·····    | (109) |
| 一、发病原因及症状·····        | (110) |
| 二、治疗和护理·····          | (112) |
| 三、安装人工心脏起搏器的保健指导····· | (116) |
| 四、急性心力衰竭·····         | (116) |
| 五、慢性充血性心力衰竭·····      | (118) |
| 第四章 呼吸系统病人教育内容·····   | (121) |
| 第一节 基本介绍·····         | (121) |
| 一、呼吸系统的解剖及生理·····     | (121) |
| 二、常用的实验室检查·····       | (123) |
| 三、常用药物·····           | (127) |
| 四、相关危险因素及控制·····      | (132) |
| 第二节 支气管哮喘·····        | (137) |
| 一、发病原因及症状·····        | (138) |
| 二、治疗和护理·····          | (139) |
| 三、预防措施·····           | (141) |
| 第三节 慢性支气管炎和肺气肿·····   | (144) |
| 一、发病原因及症状·····        | (144) |
| 二、防治措施及护理·····        | (145) |
| 第五章 泌尿系统病人教育内容·····   | (149) |
| 第一节 基本介绍·····         | (149) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 一、解剖和生理·····           | (150) |
| 二、常用实验室检查·····         | (152) |
| 三、常用药物·····            | (159) |
| 第二节 慢性肾功能衰竭·····       | (163) |
| 一、发病原因及症状·····         | (164) |
| 二、治疗及护理·····           | (165) |
| 三、保健及预防的教育要点·····      | (167) |
| 第三节 肾结石·····           | (175) |
| 一、发病原因及症状·····         | (175) |
| 二、治疗及护理·····           | (177) |
| 三、保健及预防的教育要点·····      | (178) |
| 第六章 内分泌系统病人教育内容·····   | (181) |
| 第一节 基本介绍·····          | (181) |
| 一、内分泌系统的解剖与生理知识·····   | (181) |
| 二、常用实验室检查·····         | (184) |
| 三、常用药物·····            | (187) |
| 第二节 糖尿病·····           | (189) |
| 一、糖尿病的一般知识·····        | (189) |
| 二、糖尿病的发病原因及临床症状·····   | (190) |
| 三、糖尿病的治疗方法·····        | (191) |
| 四、常见的糖尿病急、慢性并发症·····   | (198) |
| 五、糖尿病人工作、学习、生活的安排····· | (202) |
| 第三节 甲状腺功能亢进·····       | (204) |
| 一、甲亢的一般知识·····         | (204) |
| 二、发病原因及临床症状·····       | (205) |
| 三、甲亢的治疗及护理·····        | (206) |
| 四、甲亢危象的一般知识·····       | (209) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 五、甲亢患者的自我保健·····            | (210) |
| <b>第七章 造血系统病人教育内容</b> ····· | (213) |
| 第一节 基本介绍·····               | (213) |
| 一、解剖和生理概要·····              | (213) |
| 二、常用的辅助检查与实验室检查·····        | (217) |
| 三、常用药物·····                 | (219) |
| 第二节 血友病·····                | (223) |
| 一、发生原因及疾病的特点·····           | (224) |
| 二、治疗及护理·····                | (226) |
| 三、自我保健·····                 | (228) |
| 第三节 白血病·····                | (229) |
| 一、白血病的发病原因及流行病学特点·····      | (229) |
| 二、白血病的临床表现·····             | (230) |
| 三、白血病的治疗·····               | (231) |
| 四、白血病的护理·····               | (232) |
| <b>第八章 消化系统病人教育内容</b> ····· | (241) |
| 第一节 基本介绍·····               | (241) |
| 一、解剖和生理·····                | (241) |
| 二、常用实验室检查·····              | (245) |
| 第二节 消化性溃疡·····              | (247) |
| 一、发病原因及症状·····              | (247) |
| 二、治疗及护理·····                | (251) |
| 三、预防和保健·····                | (255) |
| 第三节 肝硬化·····                | (255) |
| 一、发病原因·····                 | (256) |
| 二、临床表现·····                 | (257) |
| 三、常见并发症·····                | (259) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 四、治疗·····                    | (260) |
| 五、对肝硬化患者的健康教育要点·····         | (261) |
| <b>第四节  胰腺炎</b> ·····        | (262) |
| 一、急性胰腺炎·····                 | (263) |
| 二、慢性胰腺炎·····                 | (265) |
| 三、对胰腺炎患者的健康教育要点·····         | (267) |
| <b>第九章  怀孕及分娩期教育内容</b> ····· | (269) |
| <b>第一节  基本介绍</b> ·····       | (269) |
| 一、女性生殖系统的解剖和生理·····          | (269) |
| 二、怀孕期的生理变化·····              | (271) |
| 三、怀孕期常见的异常情况·····            | (274) |
| 四、常用检查方法·····                | (277) |
| <b>第二节  围产期教育内容</b> ·····    | (278) |
| 一、营养和日常生活·····               | (279) |
| 二、分娩前的准备·····                | (281) |
| 三、分娩后的恢复·····                | (283) |
| <b>第三节  新生儿护理</b> ·····      | (284) |
| 一、母乳喂养·····                  | (285) |
| 二、新生儿皮肤的护理·····              | (288) |
| 三、常见疾病的症状·····               | (290) |
| 四、预防接种和随诊·····               | (291) |
| <b>第十章  肿瘤病人教育内容</b> ·····   | (294) |
| <b>第一节  基本介绍</b> ·····       | (294) |
| 一、肿瘤的基本概念·····               | (294) |
| 二、常用的诊断方法·····               | (301) |
| 三、常用的治疗方法·····               | (306) |
| 四、肿瘤的预防·····                 | (314) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| <b>第二节 肺癌</b> .....           | (318) |
| 一、肺癌的发病原因和症状.....             | (319) |
| 二、肺癌的诊断方法.....                | (320) |
| 三、肺癌的治疗方法及预后.....             | (321) |
| 四、手术治疗及护理.....                | (322) |
| 五、放射治疗的护理.....                | (327) |
| 六、化学治疗的护理.....                | (328) |
| <b>第三节 大肠癌</b> .....          | (329) |
| 一、大肠癌的基本概念.....               | (329) |
| 二、大肠癌的治疗及护理.....              | (334) |
| 三、适应新的生活方式.....               | (337) |
| <b>第四节 乳腺癌</b> .....          | (339) |
| 一、发病原因及症状.....                | (339) |
| 二、治疗及护理.....                  | (342) |
| 三、乳房自我检查.....                 | (347) |
| 四、适应新的身体形象.....               | (348) |
| <b>第五节 胃癌</b> .....           | (351) |
| 一、发病原因及症状.....                | (351) |
| 二、诊断方法及预后.....                | (354) |
| 三、治疗及护理.....                  | (356) |
| 四、饮食与营养.....                  | (359) |
| <b>第十一章 神经系统病人教育内容</b> .....  | (361) |
| <b>第一节 基本介绍</b> .....         | (361) |
| 一、解剖、生理概要.....                | (361) |
| 二、常用的辅助检查.....                | (365) |
| 三、常用药物.....                   | (371) |
| <b>第二节 脑血管疾病——脑血管意外</b> ..... | (375) |

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 一、发病机理.....       | (376)        |
| 二、临床表现.....       | (378)        |
| 三、脑血管意外的治疗.....   | (379)        |
| 四、脑血管意外病人的护理..... | (380)        |
| <b>参考文献</b> ..... | <b>(388)</b> |

# 第一章 病人健康教育的基本概念

## 第一节 概 述

### 一、基本概念

#### (一) 教育

教育是自有人类以来就存在的一种活动。广义的教育是泛指一切培养人的社会活动。凡是有目的地对受教育者的身心施加影响,使之养成教育者所期望的品质和行为的活动的,不论是有组织的或无组织的、系统的或零散的,都是教育。如母亲告诉孩子要懂礼貌,老人教给年轻人生活经验等都是广义的教育。

狭义的教育通常是指学校的教育。是教育者根据一定社会和阶段的要求,对受教育者所进行的一种有目的、有计划、有组织的传授知识、技能、培养品德、发展智力和体力的活动。

广义和狭义教育的共同点是教育者有目的地向被教育者施加影响,使之发生预期的改变。不同点是狭义教育强调了教育是有组织、有计划的、系统的活动,不是零散的、随意的活动。

#### (二) 病人教育

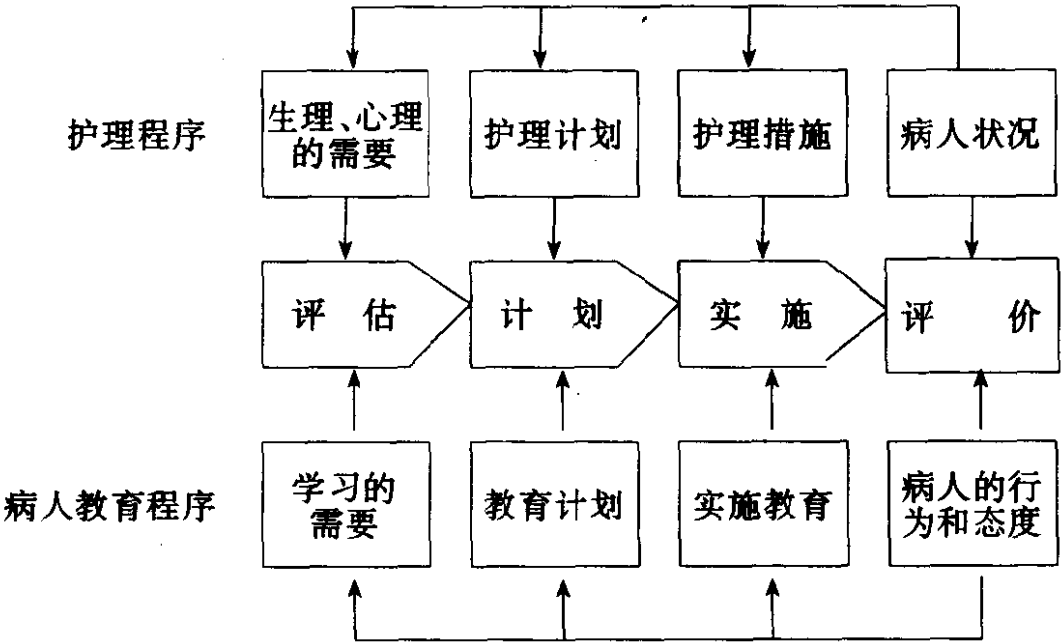
按照教育的概念,病人教育可以是广义教育的范畴,也可以被限定在狭义教育的范畴。如护士就事论事地告诉病人要做什么,不要做什么,或临时解答病人的提问就是一种广

义范畴的教育，即有目的但无计划。我们所强调的病人教育应该是一种有目的、有计划、有组织的系统活动，是旨在使病人的行为或态度发生可观察到的变化的一种积极的过程。这里要强调的是（1）：“变化”是指病人根据教育的目的而发生的变化如掌握新的健康的知识、技能或有了新的价值观念和态度等；（2）“积极的”是指病人教育必须有病人（学习者）积极主动地参与，这种教育的目的（即变化）才有可能达到；（3）“过程”是指一系列有计划的活动来帮助目的的实现，而以上这些就需要教育者即护士来组织和提供这个活动。

二、教育的过程

教育的过程是教育者以某种特定的影响（教材、教学活动）作用于被教育者的身心而使之发生预期的发展和变化，是通过一系列活动来具体、逐步实现的。

病人教育的过程也同样，其基本程序和我们护士非常熟悉的护理程序基本相同，唯一不同的就是每一步骤中的具体内容。



病人教育程序的第一步是评估。评估学习者的学习需求是有效的病人教育的前提，包括学习的兴趣，病人的生理、心理状态，学习的能力等，还应该包括评估病人家属的态度和需求等。

在正确评估的基础上制定病人教育计划是第二步，包括学习的目标、学习的具体内容、学习资料和教学方法的选择以及学习环境的准备等。

病人教育的第三步是实施教育计划，并在实施中注意病人的反馈，不断调整教学方法和内容，以便更好地满足病人的实际需求。

同护理程序一样，完整的教育过程一定有评价学习效果这一重要步骤。通过评价病人在教育后的行为和态度来检验教育的效果（或者说是学习的效果）。评价病人的学习效果又可导致新的教育过程的开始，即评估病人的学习需求，帮助护士重新修订教学计划，最终达到教育的目标。

### **三、教育目标**

教育目标是对教育目的的具体描述，是教育评价的依据和组织教学活动的前题。根据美国教育家布鲁姆（Bloom）提出的分类方法，可以将教育目标（或称学习目标）分为以下三大类，每一类中又根据思维的程度分为若干层次。

#### **（一）认知方面（Cognitive Domain）**

是指智力、理论方面的学习目标。认知类目标又分为以下六个层次：

1. 记忆：（或称知识）是认知领域学习的最低层次。主要是记忆符号、名词术语、特殊事实（人物、时间、地点）、公式、定义、标准等。如记住血液中白细胞的正常值，食物中含糖量等。

2. 理解：是指学习者可以用自己的话解释已记忆的知识，可以翻译含义、外推结论和识别变换形式的已经记忆的知识。如看到化验单上血液中白细胞计数，知道属于异常范围并可以理解高于正常值是说明有细菌感染。

3. 应用：是指可以把理解的抽象知识、概念用于具体或特殊的场合，包括方法、规则、原理、公式的应用。如根据一份食谱计算出各类食物的热卡和总热卡，或根据公式计算自己体重是否超出正常。

4. 分析：在应用的基础上，明了概念的相对层次，能把一个概念分成各部分来理解，了解各部分之间的相互关系，可以分析组成因素、组织原则。如可以理解血压的组成部分及各部分的关系，可以理解不同药物的降压机理同血压组成部分之间的关系。

5. 综合：把各个部分组合在一起使之成为整体。包括把分散的因素和部分重新组织使之具有不同的含义；或组成新的知识或原则；或者把原来不大清晰的信息重组后使之更加清晰。可以产生新的计划，澄清抽象的关系，产生独特功能或原则的知识等。例如把自己的年龄、体重、疾病状况、活动后心率、呼吸、血压的反应等各方面信息组织在一起，制定出新的锻炼计划或了解自己的健康状态。

6. 评价：是认知类学习的最高层次，是指在前五个目标的基础上，根据问题的性质、价值做出是否符合标准的判断，需要综合以往的知识、分析具体的情况。如根据冠状动脉硬化的原因和相关因素，判断自己的饮食、活动及生活方式是否会减缓动脉硬化的形成，需要如何调整等。

## （二）情感方面（Affective Domain）

情感方面主要是指态度、感情和价值观等方面的学习和