

高等职业教育家政专业系列教材

Jiating  
Shiyong  
Huli

黄剑琴 主编

家庭实用护理



由本國中醫師協會及中醫師公會編

# Jiating Shiyong Huli

家庭實用護理

## 家庭實用護理

中國醫藥出版社

高等职业教育家政专业系列教材

# 家庭实用护理

黄剑琴 主编



机械工业出版社

随着我国人民生活水平的提高,人们越来越追求高品质的生活,而健康是人们首先关注的问题。无论是健康者还是病人都离不开家人的关心和照顾,因此家庭成员学会一些必要的防病保健护理知识和技能是十分必要的。

本书就家庭实用护理的基本知识和相关理论,如何建设舒适健康的家庭环境,儿童、老年人、妇女的家庭保健护理知识,常见传染性疾病的家庭预防与家庭常用的护理技术几个方面进行了详细的阐述,其特点是贴近生活,实用性强。

本书是为适应现代家政专业教学而编写的一本实用型教材,也可为广大家庭提供健康指导。

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭实用护理/黄剑琴主编. —北京:机械工业出版社, 2004.3

(高等职业教育家政专业系列教材)

ISBN 7-111-13997-6

I. 家… II. 黄… III. 家庭-护理-高等学校: 技术学校-教材 IV. R473.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第009509号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:杨少彤 版式设计:霍永明 责任校对:张莉娟

封面设计:张静 责任印制:闫焱

北京京丰印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004年3月第1版·第1次印刷

787mm×1092mm  $1/16$ ·11印张·234千字

0 001—4 000册

定价:20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

## 编委会名单

主编：黄剑琴

编者：黄剑琴 方英茵  
姜淑敏 张继英  
李 慧

# 序

江泽民同志在 1992 年党的十五次代表大会上提出了“鼓励和引导加快发展第三产业”、“扩大服务性消费，提高人民生活质量”的任务，并将其列入我国经济发展战略的组成部分。1998 年北京市人民政府在其工作报告中结合北京市的情况，提出了“发展现代服务业，促进第三产业较快增长”的计划。

根据以上经济发展战略对第三产业提出的任务和要求，我们通过观察、调研发现，由于人民生活水平的不断提高，工作节奏的加快和社会人口老龄化等原因，城市居民对家庭服务社会化的要求迅速增长，特别是“三高一老”（高级干部、高级知识分子、企业高级管理人员和老年人）这一群体家庭需要比较专业化的家庭服务员，而且需要量比较大。外企管理人员家庭服务员的需求也迅猛增长。据有关部门统计，北京市 250 多万个城镇家庭中，约 23% 的家庭需要家庭服务员，那就是 57 万多户，而目前的满足量不到一半，至于技能、层次和服务质量方面的要求，差距就更大了。由此可见，家政服务业将是第三产业中的新兴行业，存在着巨大的市场发展潜力，就业容量巨大，发展前景广阔。这就很容易理解，为什么劳动和社会保障部把发展家政服务业作为推进社区就业的一个突破口，为什么经济理论界预测家政服务业将成为一个新的经济增长点。

北京城市学院（原海淀走读大学）于 2000 年建立现代技术服务学院，创建现代家政企业管理专业，并于当年招生。考虑到有利于理论联系实际和学生的实践训练，学院确定了产、学、研结合的办学方针，与台湾朋友、北京现代家政研究所合作注册了海育合家政公司。家政公司实行员工化管理，既开展服务经营，又接待学生专业实践，开辟了产教结合之路。从 2002 年开始，在劳动与社会保障部各级领导的关心和支持下，筹备了全国家政培训试验基地，2003 年正式启动，开局良好。至今，北京城市学院已初步构建了以现代家政服务教育为主线，产、学、研结合，学历教育与职业资格证书培训结合的运作实体。2003 年现代家政企业管理专业有了首届毕业生，就业供不应求，毕业生 100% 地走上工作岗位，初步验证了该专业的建立同社会经济发展的紧密适应性。

建立现代家政服务管理专业，没有现成的教材。已有的专业教材，许多内容都不适用了。一是比较陈旧，与现代家政学的发展不相适应；二是大部分教材，以学科型

家政学为体系,体系的目标不甚明确,不适合现代家政服务管理专业的发展。为此,我们必须有这个责任感和紧迫感,积极投身系列教材建设,组织有关专家、专业工作者、教师通力合作。《现代家政学概论》是这一教材体系的开头篇,随后还将有一系列家政企业管理专业新教材出版。

按照现代家政企业管理专业培养目标的要求,结合当前社会经济发展形势,本系列教材在编写中主要突出了以下几个问题:

1. 本系列教材跳出了传统《家政学》学科型的框子,开辟应用型、服务企业管理型的新体系。从传统家政学到现代家政企业管理,理论性、知识性的内容“少而精”,以适度、够用为限,同时更要加强服务学和管理学的内容。这个问题既是教材体系的扩展,也是专业和教材体系的创新。

2. 努力探索、研究、开创中国化的家政服务管理学。家政服务管理学,是管理学的新支。中国是世界上的人口大国,人均自然资源贫乏。在国际大家庭中,中国人靠什么提高生活水平,除了社会制度和科学技术进步之外,就是靠服务,靠经营。家政服务是与人民生活联系最密切、最广泛的服务。将来,我们的家政服务业不但要组织中国人为中国人服务,也要走出国门为世界各地的家庭服务。这是我国人口的战略优势之一。我们必须学会做好家政服务并提高经营管理水平,赶超菲律宾的家政服务业,争取最大的世界市场,从而真正使我国的家政服务业成为我国经济的一个新的增长点。我们要从这个视角上观察中国家政的现在和未来。这样一个宏大的产业,怎样有效地组织好、管理好、怎样管理好成千上万的家政服务公司,我们责任重大。我们需要结合中国家政服务业的实际,建立中国家政企业管理学。把传统的经验总结起来,古为今用;学习外国好的经验,洋为中用,这些都反映在我们的教材中。

3. 系列教材站在新兴服务产业的高度,积极宣传新观念。应用性专业,在培养能力和传授技术知识上,自然要精益求精。此外,家政服务作为从传统“保姆”发展起来的新兴行业,尚未得到全社会的认同。从事家政服务业“低人一等”的观念影响根深蒂固。许多员工对于从事这一行业有自卑感,抬不起头来,这样就不能理直气壮地工作,更谈不上创造性地工作了。因此传播行业新观念,是贯穿我们教材系列的灵魂。

4. 系列教材结合家政服务的职业特点,加强职业道德建设。教材要从增强职业道德意识和情感入手,阐明职业服务规范和职业道德行为。建立“以人为本、顾客至上、优质服务、爱岗敬业、诚实守信”的基本道德规范。大力宣传优秀家政服务工作者的精神境界和实践经验,不断提高广大职工的职业素质,以“为人民服务”、提高广大家庭的生活质量、使广大用户满意为荣,努力树立行业新风。

本系列教材由北京城市学院组织编写。由于时间仓促,不足之处在所难免,真诚欢迎读者提出宝贵意见和建议。

陈宝瑜

# 前 言

家庭是社会的细胞，从小到大，人们的大部分时间都在家中度过。随着我国人民生活水平的提高，人们越来越追求高品质的生活，而健康是人们首先关注的问题。无论是健康者还是病人都离不开家人的关心和照顾。当你生病后除了到医院就医，更希望在家里得到最好的照顾，因此家庭成员学会一些防病保健护理知识和技能是十分必要的。

《家庭实用护理》是为适应现代家政企业管理专业教学的需要而编写的。在编写过程中我们始终遵循要对家庭健康生活具有指导意义的原则，力求做到内容丰富，通俗易懂，实用性强。它将护理学的知识与家庭需要相结合，充分利用家庭资源，围绕家庭环境、家庭常见疾病及其护理方法展开叙述。在出版之前我们先编成讲义试用了一年，取得了很好的教学效果，学生普遍认为该书的内容贴近生活，很实用。随后，我们又用将近一年的时间对内容进行修改和完善，增加了传染性疾病的预防等新内容，使新的《家庭实用护理》更能够适应时代发展的需要。我们真诚地希望这本书的出版能使更多的家庭过上健康幸福的生活。

全书共分八章，第一、二章介绍健康与疾病及家庭护理的基本知识和相关理论，第三章帮助大家建设舒适健康的家庭环境，第四、五、六章划分不同的人群介绍相应的家庭护理方法，第七章介绍常见传染性疾病的家庭预防，第八章介绍家庭常用的几种护理技术。

编 者

## 目 录

## 序

## 前言

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>第一章 家庭护理概论</b> .....       | 1  |
| 第一节 家庭护理的基本要素 .....           | 1  |
| 第二节 健康与疾病 .....               | 3  |
| 第三节 家庭护理 .....                | 6  |
| 第四节 家庭的健康促进 .....             | 8  |
| <b>第二章 与家庭护理相关的基础理论</b> ..... | 12 |
| 第一节 人的基本需要层次理论 .....          | 12 |
| 第二节 压力与适应 .....               | 14 |
| 第三节 家庭沟通的技巧 .....             | 16 |
| <b>第三章 家庭环境</b> .....         | 23 |
| 第一节 家庭的社会文化环境及其调节 .....       | 23 |
| 第二节 家庭的物理环境及其调节 .....         | 25 |
| 第三节 家庭关系的调节 .....             | 30 |
| <b>第四章 儿童的家庭护理</b> .....      | 32 |
| 第一节 家庭与儿童健康 .....             | 32 |
| 第二节 儿童体格生长发育 .....            | 34 |
| 第三节 新生儿家庭护理 .....             | 39 |
| 第四节 科学喂养 .....                | 45 |
| 第五节 婴幼儿的家庭生活护理与卫生保健 .....     | 51 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第六节 儿童常见疾病的家庭护理 ..... | 64 |
| 第七节 传染病的护理与计划免疫 ..... | 74 |

**第五章 妇女不同时期的****家庭护理** ..... 81 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一节 女童期的家庭护理 .....     | 81 |
| 第二节 青春期女性的家庭护理 .....   | 83 |
| 第三节 围婚期妇女的家庭护理 .....   | 88 |
| 第四节 围产期妇女的家庭护理 .....   | 90 |
| 第五节 生育调节期妇女的家庭护理 ..... | 95 |
| 第六节 更年期妇女的家庭护理 .....   | 98 |

**第六章 老年人的家庭护理** ..... 102 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一节 老年人的生理心理特点 .....    | 102 |
| 第二节 老年人的营养需求 .....      | 108 |
| 第三节 老年人的护理特点与卫生保健 ..... | 109 |
| 第四节 老年人常见疾病的家庭护理 .....  | 113 |

**第七章 传染性疾病的****家庭预防** ..... 128 |**第八章 家庭常用护理技术** ..... 132 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 生命体征的测量与异常时的护理 ..... | 132 |
| 第二节 家庭常用护理基本技术 .....     | 137 |
| 第三节 家庭常见急症处理 .....       | 159 |

# 1

## 第一章 家庭护理概论

护理学是医学科学领域里，以自然科学与社会科学为基础，以增进人类健康为目的的综合性应用科学。护理是基于人类基本需要而产生，并随着社会的进步而发展的专业。自从有了人类，在人的生、老、病、死的过程中就有了护理行为。护理学是研究运用护理专业的知识与技术，维护人类身心健康及其发展规律的应用科学。是研究在“生物、心理、社会”医学模式指导下，人类健康观念及护理的特点与方法。护理学的任务是建立有助于康复的物质和精神环境，着重于传授和示范预防疾病的方法，为个人、家庭和社区居民提供保健服务。WHO（世界卫生组织）专家委员会提出，护理是全面完整的健康照顾。

家庭护理是护理学的一个分支，它承担着对家庭及其成员的护理任务，为整个家庭提供健康照顾与指导。

### 第一节 家庭护理的基本要素

#### 一、家庭

定义：家庭是“由两个或更多的人组成，这群人具有血缘、婚姻、认养或情感上承诺的永久性关系，同时，这群人共同努力以达成生活的目标与需要”（Clemen Stone S. Etc., 1998 年定义）。

家庭是社会最基本的单位，它是通过生物学关系、情感关系或法律关系联系在一起的社会群体。家庭关系基本上是一种终身关系。家庭是一个系统或是单位，成员之间可能有或没有血缘关系，但其成员之间对未来均承担着责任与义务，并提供保护、养育、照顾以及社会化的功能。同时，家庭又是基础的社会群体，它与周围社区之间

必然存在着持续的物质与精神的沟通,在这些交流中会有许多因素影响着家庭及其成员的健康。家庭护理要研究与家庭及其成员健康有关的各种要素,以明确其工作的目标。

## 二、家庭护理的基本要素

护理是一门独立的科学,其基本的理论是在现代医学模式的基础上提出的,其理论的框架包括四个基本要素,即人、健康、环境和护理。

### (一) 四个基本要素

#### 1. 人

家庭护理的对象是家庭及其全体成员。家庭中的人既指每一个个体的人,又指该家庭群体中的人。一个人是一个个体,又是家庭、社会群体的一员,是生物的、心理的、社会精神文化的统一体,人是动态发展的,又是独立的。

(1) 人是一个开放的整体 人由身体、心理、社会几个方面组成,人是生物有机体,但和动物不同,人有独立思考、判断、理解、想象、表达感觉和情感的能力。人生活在家庭、社会之中,有思维能从事社会劳动生活,有丰富而复杂的内心世界,所以在人身上既体现着物质活动,又体现着精神活动,而这两种活动在人身上不可分割,紧密联系在一起,它们互相影响,形成一个统一整体。所以人是具有生物属性和社会属性的统一体。

人不是孤立存在的,是一个开放系统,生存在环境之中,与周围环境不断地发生着联系,相互影响。在社会生活中人有学习和交往的能力,在一定自然、家庭、社会环境中生活,每个人都形成了自己相对稳定的生理、心理活动方式,当自然或家庭、社会环境发生变化时,人的生理、心理活动方式必须做出相应的调整,以利于人的生存和发展。

(2) 人在不同的发展时期有不同层次的基本需要 人作为一个生物的人,从出生到衰老、死亡要经过不同的生长发育阶段,在不同的生长发育阶段会有不同的需求。从生理角度上,所有的人都有维持生存的需要,如进食、呼吸、排泄、睡眠以及性的活动等。作为社会的人,也有心理和社会的基本需要,如需要表达情感获得爱情、友谊,得到安全的保障,受到尊重,实现人生价值等。

人的基本需要主要是通过个人的生长发育,参与家庭、社会实践活动来实现,当个人和家庭受到疾病的威胁或面临社会环境不稳定时,都会影响人的基本需要的满足,任何一方面的失调都会对人的整体产生影响,从而影响人的健康。

(3) 人有维持自身的健康的责任 每个人都追求自身健康,并有责任维持和促进自身的健康。这种责任和需求是不能完全由医务人员代替的。医务人员可帮助服务对象提高认识和知识水平,充分调动其主观能动性,以实现健康促进。

#### 2. 健康

健康是人的一种基本需要。它代表人的物质、心理、社会与文化等方面的高度和和谐。健康是人类共同追求的境界。它因人、因时、因地而异,也就是指个体在某一个特定的时空里,其生理、心理的需要,与社会交往沟通达到最大的满足与舒适,才能

使他达到属于自己的最佳健康状态。

### 3. 环境

环境包括能够影响人的观念和行为的各种因素。环境包括：

内环境，是指人体内部的一系列生理、心理的变化，如呼吸系统、消化系统以及心理的变化等。

外环境，是指自然环境与家庭社会环境。自然环境包括：居住环境、空气、气候、水、森林、土壤等。家庭社会环境包括：政治、经济、文化、法律、规章制度、宗教信仰、风俗习惯、人际关系等。

人生活在环境之中，环境是动态的，环境不断地与人进行物质、能量、信息的交换并达到平衡。环境的变化常给人的生理、心理上带来压力，人既可适应环境的变化，又可设法改造环境，以利于人的生存。环境对人类的健康产生重要的影响。

### 4. 护理

护理是一种帮助人的活动，护理所关注的是人类生命质量。护理专业的目的是为提高人类的生命质量。护理活动是科学、艺术、人道主义的结合。

护理的目标是：“增进健康、预防疾病、恢复健康、减轻病痛”。

#### (二) 四个基本要素的相互关系

人、健康、环境、护理这四个基本要素是密切相关的，护理对象（人、家庭、社区）存在于环境之中，并与环境相互联系，相互影响。家庭护理活动主要作用于家庭和其成员与环境之间，通过护理工作为家庭成员（护理对象）创造良好的环境，并帮助护理对象适应环境的变化，从而促进由疾病向健康转化，以达到最佳的健康状态。

## 第二节 健康与疾病

自古以来，人类就寻求如何保持健康。健康是人类的基本需求之一，是每个人渴望得到和享有的基本权利。南丁格尔指出：健康是护理学所关注的中心。

### 一、健康

#### (一) 健康的定义

WHO 于 1948 年宣布：“健康，不仅是没有躯体疾病，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力”。

生理健康是指人体结构完整和功能正常。

目前对心理健康尚没有一个确切的定义，但可用以下原则理解心理健康的涵义。

1) 人格完整，情绪稳定。自我感觉良好，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，自尊、自信、自爱，能正确地评价自己，保持心理上的平衡。

2) 有良好的人际关系。指在与人交往中，受到欢迎和信任，能保持正常的人际关系。

3) 有明确的生活目标，能切合实际地不断进取，有理想，对事业执着的追求，对未来充满信心。

良好的社会适应能力。是指一个人的心理活动与各种行为，能适应当时复杂的环境变化，为人们所理解和接受。良好的社会适应能力包括：

1) 道德健康，指在道德上不以损害他人的利益来满足自己的需要，有健康的人生观、价值观。

2) 社会适应健康，主要是指社会角色适应，包括职业角色、婚姻家庭、工作、学习、娱乐中的人际关系等适应。社会适应良好，不仅要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识，能胜任社会生活的各种角色，而且能创造性地取得成就以贡献社会。

此外，还需指出，健康是一种概念，每个人对健康的认识都是不同的，它受多种因素的影响，如个人的年龄、受教育的程度、生理状况、自我照顾能力、家庭的风俗习惯、社会文化、价值观以及科学技术发展等都影响着人们对健康的认识，同时也能影响个人与家庭在维持和促进健康方面所采取的行动。

对健康的评价，要从人的生命质量的角度来衡量。即不仅关心人体能存活多久，而且更加强调人体的功能状况；不仅考虑生理指标，而且更加强调人体的主观感受、行为习惯、社会适应、甚至价值观念；不仅用于指导疾病的治疗与康复，而且还用于健康促进。

## （二）健康的意义

一个拥有健康的人，才有利于享受积极快乐的人生，才能更加独立自主，贡献个人才能，成就自己也更有利于服务社会。

1) 个人有健康的身心，才更具备成就事业所需要的生理、心理、社会状态。

2) 使家庭更能享有幸福美满的生活。家庭与个人密切相关，若家庭成员出现健康问题，其他的成员一定会受到波及，如家庭有一位或几位需要长期照顾的病人，该家庭就要提供人力来照顾，支付沉重的医疗费用，会使得家庭生活受到重大的影响。

3) 健康是社会稳定、富强的基石。有健康的国民，才有可能建设富强的社会与国家，个人的不健康会耗损大量的医疗资源与经济费用，同时还要降低国民生产力，不但病人要退出生产行列，还需要大量医护人员或家人的照护，给社会、国家造成损失。所以健康是个人成就事业的基础，家庭幸福美满的根基，也是社会和谐安定、国家富强的基石。

## （三）影响健康的因素

1) 生物因素：性别、年龄、营养状况、机体免疫力、遗传、种族等。

2) 心理因素：性格、情绪等。

3) 环境因素：环境对健康有重大的影响，它对疾病的发生、发展与转归均起到关键的作用。如人生活的物理环境，居住环境的空气、水、气候、土壤、卫生设施，以及所进的食物质量等，都影响人的健康。又如，家庭社会环境不但影响疾病的发生、发展，而且对疾病的治疗和康复影响很大，因此，社会政治制度、经济环境与家庭收入、个人受教育程度、职业、生活水平、宗教、文化信念、风俗习惯、生活方式、行为习惯、家庭社会支持系统和人际关系等也是影响健康的重要因素。

4) 医疗保健服务: 政府的医疗保健政策、医疗保健机构经营管理的理念、保险制度、医护人员的素质、人民就医的方便程度等。

## 二、疾病

### (一) 疾病的定义

对于“疾病”有多种解释, 我们将疾病视为“健康有缺陷”或“出现健康偏差”或“健康的持续性受到干扰, 有功能不正常或障碍出现”。

### (二) 疾病的自然发展史

疾病的发生和发展有其自然连续的演变过程。

#### 1. 感染期(亚健康状态)

此时个体并没有疾病发生, 但其身体内在或外在环境显示个体处于亚健康状态, 患病的几率很大, 也就是个体属于患病的高危险人群。如工作的高度紧张、疲劳, 身心压力过大, 抽烟、酗酒、肥胖、高血脂、家庭的变故、缺乏亲情的关爱以及大气和水的污染等, 这些都是以诱发疾病的因素(称为危险因子), 若能及时去除, 则可有效地防止疾病的发生。

#### 2. 临床前期

此期致病的因子已进入体内, 但尚无任何疾病症状的出现。此时可能依靠体内的抵抗力而将疾病消灭在萌芽之中, 也可能已造成人体的病理变化, 只是个体还没有察觉出来, 或者其变化的程度低于医学临床诊断的标准, 还不能诊断为疾病, 如动脉粥样硬化、传染病的潜伏期等。由于医学技术的进步, 有些临床前期表现可依靠精密的筛查方法来早期发现, 避免发展成临床期。

#### 3. 临床期

此阶段是指病人已察觉到疾病的症状, 病人的心理或生理结构或机能也有了相当明显的变化, 且可确定诊断。在此阶段要尽力做到疾病的早期诊断与早期治疗, 以保证病人得到及时、有效的治疗, 减缓或防止疾病的恶化。

#### 4. 残障或失能期

有些疾病会由临床期变化, 而造成大小不同的、长期或短期的身体活动与功能的障碍。这种障碍使得病人暂时或永久的活动受限, 甚至完全失去功能。如脑中风造成的偏瘫, 外伤造成的截瘫等。此期以各种医疗护理措施或康复的方法, 预防疾病的继续恶化, 以减少残障的发生, 使患者能发挥自己最大的潜能, 早日恢复正常功能。

#### 5. 死亡

疾病若继续恶化可导致死亡。其死亡原因可能是, 原来疾病的恶化不能治愈或者是继发疾病与并发症所致。如癌症晚期、高血压导致脑出血、长期卧床造成压疮感染等。

必须指出, 疾病的自然发展史, 其每个阶段没有明显的界限, 而且也不是绝对的。每个人患病后其疾病的发展与预后, 可能会因人、因时、因地的不同而改变, 尤其是所采取的医护措施的及时性、正确性, 对疾病的发展有重要影响。

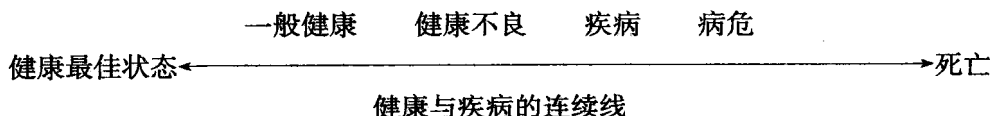
### (三) 疾病对人和社会的影响

当一个人生病时,会使身心各方面都产生不舒适感,疾病和治疗中所承受的身心痛苦,可使得其工作能力降低,甚至不能工作和正常生活,由于疾病导致工作的困境,也会造成经济收入的减少,同时又要支付高额的医疗费用,这不但加重个人的心理负担,同时给家庭带来重大的冲击,影响家庭成员的工作与身心健康。疾病的治疗与康复,加重了社会资源的浪费与消耗,大范围的疾病流行,甚至影响社会的稳定与发展。

### 三、健康与疾病的关系

健康与疾病是一个动态的、连续的过程。健康和疾病是人体的一对矛盾,二者之间没有绝对的分界线,这对矛盾在一定的条件下可以互相转化。当人成功地保持内环境与外环境的协调与稳定,同时其多层次的基本需要得到满足时,则机体处于健康的最佳状态。健康最佳的状态与死亡处于生命的两个极端,两个极端之间是一条连续线,每个人都会处于疾病与健康这一动态过程的某一位置,而这一位置又随时在变化,每一个人都具有使自己健康向最佳状态移动的责任。

每个人都有属于他自己可能达到的最佳健康的状态,若能发挥其最大功能,扮演好自己的角色,他就是健康的。



### 四、促进健康的原则与方法

- 1) 建立良好的生活方式: 讲究卫生, 生活规律, 合理膳食, 适量运动, 戒烟限酒, 心理平衡。其中以生活方式对人的健康影响最为深远。
- 2) 建立良好的人际关系及和谐的家庭环境与社会交往活动。
- 3) 保护生存环境。
- 4) 定期进行健康查体。注意身体各系统的功能有无异常, 如发现异常应及时就医, 同时防止滥用药物。
- 5) 接受健康教育并能适时运用有关的健康咨询与服务, 以达到健康促进。

## 第三节 家庭护理

家庭护理是运用护理学的知识与技能, 帮助和促进家庭的健康管理与照顾, 以满足家庭成员的生理和心理需要, 是为了促进家庭及其成员的健康而进行的护理实践活动。

家庭是其成员生活的最基本单位。家庭不但要保护其成员的权利, 同时还要承担对其成员的责任, 如对病人、婴儿、老年人的照顾等。家庭护理要提供对家庭承担健康照顾的知识与技能。家庭护理的执行, 不但能协助家庭发现影响健康的问题, 也能协助家庭采取保健的各项措施, 满足各种健康的需求, 进而协助家庭获得健康。

家庭成员之间的关系在性质上主要是一种情感联系, 它比其他社会团体更重视相

互的关心、爱护和帮助。在家庭护理中能真实地体现人与人之间的关爱。因此，在家庭中的健康管理与相互的照顾，对每一个成员的健康都有着重要的影响。

### 一、健康家庭需具备的条件

家庭护理关注的核心是家庭的健康。健康的家庭不但对其成员的身体的健康，起着重要作用，而且对其成员的生理、心理健康和儿童的成长发育以及人生道路均起着重要的作用，一个健康的家庭需具备的条件是：

1) 良好的人际关系。家庭成员之间能相互支持、相互照顾、相互关心，有良好的沟通氛围。彼此能畅所欲言，并能运用各种沟通的方式促进相互的了解，共同分享快乐、痛苦与成功的喜悦。

2) 为家庭成员提供良好的成长发展的环境。每个家庭成员在家庭中具有平等的权利与义务，给各成员提供足够的自由发展的空间和情感支持，使成员有成长的机会。

3) 在面临家庭困难时，家庭成员能团结一致，对家庭负责任。能根据家庭的变化，不断调整家庭的角色，并努力履行其角色的责任。遭遇困难时能积极面对矛盾，以积极的态度通过讨论、协商解决问题，遇有难以解决的问题时，不回避矛盾，不推卸责任，积极设法寻求外援帮助以解决困难。

4) 有健康的居住环境与生活方式。能理解家庭环境对家庭成员健康的重要，在日常生活中，能注意不断改善家庭成员的饮食结构，以获得科学的营养，注意家庭的安全防护，重视家庭成员的休闲活动，鼓励成员经常参加身体运动，以促进家庭的健康。

5) 与社区保持密切的联系。与近邻、与社区保持密切、良好的联系，充分运用社会网络，利用社区资源满足家庭成员的需要。

### 二、家庭对个人健康的影响

1) 家庭与个人的健康成长有密切关系。家庭的生活环境、生活习惯、成员的文化程度、行为方式、价值观以及对健康的信念，都影响每位成员的健康。

2) 家庭与个人疾病发生、发展关系密切。如先天遗传、传染性和精神疾病的发生，与家庭环境有密切的关系。个人的疾病也可以影响家庭的功能。

3) 家庭生活状况的改变，对家庭成员发病率和死亡率有重要的影响。如丧偶、离婚、独居者的死亡率均比完整的家庭高。

4) 家庭环境对其成员疾病的康复有着重要影响。家庭的支持对病人，尤其是患慢性病和某些导致伤残的疾病的治疗和康复，起着重要作用。家庭支持与照顾，可以提高病人对医嘱的遵从性，提高人们对疾病的心理承受能力。家庭更是疾病早期预防、早期发现、早期治疗的重要单位。

### 三、家庭护理的内容

家庭护理的对象是家庭中的每个成员及家庭整体。家庭护理可以由专业护理人员担任，也可以由其家庭成员承担。家庭护理是家庭中每个成员的责任和义务。和谐的家庭氛围，成员之间的亲情，周到的照顾，有利于该家庭孩子的健康成长，老年人晚

年的幸福，中青年人的学习和工作。在家庭中的任何成员都对家庭中所面临的压力负有一定的责任。如当家庭中有新生儿，脑卒中患者，手术、临终病人时，就会打破原来正常的家庭生活规律，就需要照顾新生儿，或需要护理病人，还要进行日常的家务活动。此时，就需要以家庭为单位，对上述人群进行健康管理、治疗、护理，以达到促进家庭成员的健康，并能通过家庭，调动和利用家庭里的内、外资源，以及求助社会支持等。

家庭护理的内容包括：

### （一）日常生活的照料

包括饮食的保健指导与照顾；对小儿、老人、病人，进行生活起居、清洁和排泄的护理；睡眠的照料；运动和劳动的调适；心理卫生知识的学习等方面。

### （二）家庭健康管理

建立家庭健康档案，定期进行健康查体，以便及时了解家庭成员的健康情况，适时的采取健康咨询或就医措施。

### （三）促进家庭成员建立健康的生活方式

对家庭生活进行调整，以促进成员建立健康的生活方式，增加生活情调，注重培养乐观精神和工作情趣，加强人际交流，鼓励参与社会活动和生活环境的建设，积极锻炼身体，加强自我保健教育，充分发挥家庭功能以促进家庭的健康。

### （四）调整家庭环境以利于健康

调整家庭中不利于健康的环境。如室内不良的环境卫生、通风、照明；不利于小儿、老年人的家庭安全措施；不方便残疾人、瘫痪病人生活的床、便器、洗浴设施、餐具、出行轮椅；室外不良的环境、噪声以及紧张的邻居关系等。

### （五）对患病者的精心护理

对成员不舒适的观察，及时发现疾病的征兆，帮助其成员及时求医；按照医生的要求对病人进行护理和管理，防止疾病恶化；对病弱者、瘫痪者和自理困难者，进行生活照料和功能康复的锻炼；遵照医嘱对病人进行定期的检查和治疗；对临终的家人关怀与照料等。

### （六）发挥家庭支持功能以促进健康

家庭对个人是一个支持系统，对家庭成员也可以说是一个温馨的港湾，和谐的家庭关系，有利于成员对健康问题的理解、认识，对面临压力的分担和协力，同时这对每一个人都起着重要的支持作用。家庭的支持体系以及家庭内外资源的利用，可促进家庭及其成员的健康。

## 第四节 家庭的健康促进

家庭护理的工作目标是促进家庭及其成员的健康。要使人们能掌握健康的决定因素，身、心更加健康，就需要健康促进。健康促进是需要人人参与的系统工程。在社区、家庭活动中，向人们传授健康知识，增强健康意识，使个体和人群自觉、主动地