

全国卫生专业技术资格考试专家委员会 | 编写



2010

全国卫生专业技术资格考试指导

护理学（执业护士含护士）

要点精编

适用专业
护理学（士）

[附赠考试大纲]



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

2010全国卫生专业技术资格考试指导

护 理 学 (执业护士含护士)

◆ 要点精编 ◆

适用专业
护理学(士)

[附赠考试大纲]



卫人网

www.ipmph.com

人民卫生出版社 旗下网站
57 年铸就权威医学资源品牌

可选购各科课程和题库

30
元

全国卫生专业技术资格考试

内科中级 外科中级 妇产科中级 儿科中级 药士 药师 主管药师 护士 护师 主管护师 检验士 检验师 主管检验师
另赠免费学习水平测试, 来看看您能拿多少分? (可查看测试成绩排名)

在线考场——模拟真实, 智能分析薄弱环节

课程超市——因材施教, 个性定制培训方案

卡号: K33HXCJ4EK 密码:

1、登陆卫人网 www.ipmph.com, 注册新会员;

有效期: 2010 年 1 月 1 日至当年本项考试结束

2、进入会员中心, 用本卡为会员账户充值;

卫人网在法律允许范围内保留对本卡最终解释权

3、充值余额可用于购买课程, 参加培训, 进行模拟考试和练习。

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理学 (执业护士含护士) 要点精编/全国卫生
专业技术资格考试专家委员会编写. —北京: 人民
卫生出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-117-12279-5

I. 护… II. 全… III. 护理学-护士-资格考核-
自学参考资料 IV. R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 189760 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医
师、卫生资格考试培训

本书本印次封一贴有防伪标。请注意识别。

护理学 (执业护士含护士) 要点精编

编 写: 全国卫生专业技术资格考试专家委员会

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 28

字 数: 968 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12279-5/R·12280

定 价: 59.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

出版说明

为贯彻国家人事部、卫生部《关于加强卫生专业技术职务评聘工作的通知》等相关文件精神,自 2001 年全国卫生专业初、中级技术资格以考代评工作正式实施。通过考试取得的资格代表了相应级别技术职务要求的水平与能力,作为单位聘任相应技术职务的必要依据。

为了帮助广大考生做好考前复习工作,由全国卫生专业技术资格考试专家指导委员会组织编写的《2010 全国卫生专业技术资格考试指导护理学》(执业护士含护士)将于 2009 年 11 月出版。为更好地服务考生,针对考生不同阶段的复习需要,特组织专家在《考试指导》的基础上,根据最新考试大纲中的具体要求,参考国内外权威著作,将《考试指导》进行浓缩精编,提取其要点、难点、考点,编写了《2010 全国卫生专业技术资格考试指导护理学(执业护士含护士)要点精编》,并附赠 2010 年最新考试大纲。

《2010 护理学(执业护士含护士)要点精编》包含了考试大纲大部分知识点的内容,供考生在考前复习和加强巩固阶段使用。本书在编写过程中,遵循应记应会原则,归纳总结和强调重点难点,一定程度上能够节约考生的复习时间,在有限的复习时间内收到良好的效果。

全书内容与各考试科目的对应关系如下(详细内容参见考试大纲):

科目	考核内容	科目	考核内容
基础知识	临床常见病、多发病的病因及发病机制	专业知识	临床常见病、多发病的临床表现、护理措施
相关专业知识	临床常见病、多发病的辅助检查、治疗要点	专业实践能力	护理学基础的有关理论与操作技术

欢迎广大考生或专业人士来信交流学习:zgks2009@163.com。

目 录

第一篇 基础护理学

第一章	绪论	1
	第一节 护理学的性质和范畴	1
	第二节 护理学的基本概念	1
第二章	护士的素质和行为规范	3
	第一节 护士的素质	3
	第二节 护士的行为规范	3
第三章	护理程序	5
	第一节 护理程序的概念	5
	第二节 护理程序的步骤	5
	第三节 护理病案的书写	8
第四章	医院和住院环境	10
	第一节 概述	10
	第二节 门诊部	10
	第三节 病区	11
第五章	入院和出院病人的护理	14
	第一节 入院病人的护理	14
	第二节 出院病人的护理	15
	第三节 运送病人法	16
第六章	卧位和安全的护理	17
	第一节 卧位	17
	第二节 保护具的应用	19
第七章	医院内感染的预防和控制	21
	第一节 医院内感染	21
	第二节 清洁、消毒和灭菌	21
	第三节 无菌技术	24
	第四节 隔离技术	26
第八章	病人的清洁护理	29
	第一节 口腔护理	29
	第二节 头发护理	29
	第三节 皮肤护理	30
	第四节 压疮的预防及护理	31
	第五节 晨晚间护理	32
第九章	生命体征的评估	34
	第一节 体温的评估及护理	34
	第二节 脉搏的评估及护理	36

	第三节 呼吸的评估及护理	37
	第四节 血压的评估及护理	39
第十章	病人饮食的护理	41
	第一节 医院饮食	41
	第二节 饮食护理	43
	第三节 鼻饲法	44
	第四节 出入液量的记录	45
第十一章	冷热疗法	46
	第一节 冷疗法	46
	第二节 热疗法	48
第十二章	排泄护理	51
	第一节 排尿的护理	51
	第二节 排便的护理	54
第十三章	药物疗法和过敏试验法	59
	第一节 给药的基本知识	59
	第二节 口服给药法	60
	第三节 雾化吸入疗法	61
	第四节 注射给药法	62
	第五节 药物过敏试验法	66
第十四章	静脉输液和输血法	70
	第一节 静脉输液法	70
	第二节 静脉输血法	74
第十五章	标本采集	79
	第一节 标本采集的原则	79
	第二节 各种标本采集方法	79
第十六章	病情观察和危重病人的抢救	82
	第一节 病情观察和危重病人的支持性护理	82
	第二节 抢救室的管理与抢救设备	84
	第三节 吸氧法	84
	第四节 吸痰法	86
	第五节 洗胃法	87
	第六节 人工呼吸器使用法	89
第十七章	临终病人的护理	91
	第一节 概述	91
	第二节 临终病人的护理	91
	第三节 尸体护理	93
第十八章	医疗和护理文件的书写	94
	第一节 概述	94
	第二节 护理文件的书写	94
 第二篇 内科护理学		
第一章	绪论	97
	第一节 护理体检	97
	第二节 常用实验诊断	101
	第三节 其他检查	104

第二章	呼吸系统疾病病人的护理	106
	第一节 常见症状的护理	106
	第二节 支气管哮喘病人的护理	108
	第三节 慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿病人的护理	109
	第四节 慢性肺源性心脏病病人的护理	111
	第五节 支气管扩张症病人的护理	112
	第六节 肺炎病人的护理	113
	第七节 肺结核病人的护理	115
	第八节 原发性支气管肺癌病人的护理	117
	第九节 慢性呼吸衰竭病人的护理	118
第三章	循环系统疾病病人的护理	121
	第一节 常见症状及护理	121
	第二节 心力衰竭病人的护理	122
	第三节 心律失常病人的护理	125
	第四节 慢性心脏瓣膜病病人的护理	127
	第五节 冠状动脉粥样硬化性心脏病病人的护理	129
	第六节 病毒性心肌炎病人的护理	131
	第七节 原发性高血压病人的护理	132
第四章	消化系统疾病病人的护理	135
	第一节 常见症状和护理	135
	第二节 慢性胃炎病人的护理	137
	第三节 消化性溃疡病人的护理	137
	第四节 肝硬化病人的护理	139
	第五节 原发性肝癌病人的护理	141
	第六节 肝性脑病病人的护理	143
	第七节 急性胰腺炎病人的护理	145
第五章	泌尿系统疾病病人的护理	147
	第一节 泌尿系统疾病常见症状和护理	147
	第二节 慢性肾小球肾炎病人的护理	148
	第三节 原发性肾病综合征病人的护理	149
	第四节 肾盂肾炎病人的护理	150
	第五节 慢性肾衰竭病人的护理	152
第六章	血液及造血系统疾病病人的护理	154
	第一节 概论	154
	第二节 贫血病人的护理	155
	第三节 特发性血小板减少性紫癜病人的护理	157
	第四节 白血病病人的护理	158
第七章	内分泌代谢性疾病病人的护理	161
	第一节 甲状腺功能亢进症病人的护理	161
	第二节 糖尿病病人的护理	163
第八章	风湿性疾病病人的护理	166
	第一节 系统性红斑狼疮病人的护理	166
	第二节 类风湿关节炎病人的护理	167
第九章	神经系统疾病病人的护理	169
	第一节 常见症状和护理	169
	第二节 急性脑血管疾病病人的护理	170
	第三节 癫痫病人的护理	171

第三篇 外科护理学

第一章	水、电解质、酸碱代谢失调病人的护理	173
	第一节 正常体液平衡	173
	第二节 水和钠代谢紊乱的护理	174
	第三节 钾代谢异常的护理	175
	第四节 酸碱平衡失调的护理	177
	第五节 护理	177
第二章	外科休克病人的护理	179
	第一节 概述	179
	第二节 护理	180
第三章	麻醉病人的护理	182
	第一节 概述	182
	第二节 全身麻醉	182
	第三节 椎管内麻醉	182
	第四节 局部麻醉	183
	第五节 护理	183
第四章	多器官功能障碍综合征	187
	第一节 急性呼吸窘迫综合征	187
	第二节 急性肾衰竭	188
第五章	心肺脑复苏	190
	第一节 心肺复苏	190
	第二节 脑复苏及复苏后处理	191
第六章	外科围手术期护理	192
	第一节 概述	192
	第二节 手术前病人的护理	192
	第三节 手术室护理工作	193
	第四节 手术后病人的护理	194
第七章	营养支持病人的护理	197
	第一节 肠内营养的护理措施	197
	第二节 胃肠外营养的护理措施	197
第八章	外科感染病人的护理	199
	第一节 浅部软组织的化脓性感染	199
	第二节 手部急性化脓性感染	200
	第三节 全身性感染	201
	第四节 破伤风	202
第九章	损伤病人的护理	204
	第一节 概述	204
	第二节 烧伤	205
第十章	肿瘤病人的护理	208
第十一章	甲状腺功能亢进病人的护理	211
第十二章	乳房疾病病人的护理	213
	第一节 急性乳腺炎	213
	第二节 乳腺癌	213

第十三章	腹外疝病人的护理	215
	第一节 腹股沟疝	215
	第二节 护理	215
第十四章	急性化脓性腹膜炎病人的护理	217
	第一节 急性化脓性腹膜炎	217
	第二节 腹腔脓肿	218
	第三节 护理	218
第十五章	腹部损伤病人的护理	220
	第一节 概述	220
	第二节 护理	221
第十六章	胃、十二指肠疾病病人的护理	222
	第一节 胃、十二指肠溃疡的外科治疗	222
	第二节 胃癌	224
第十七章	肠疾病病人的护理	225
	第一节 急性阑尾炎	225
	第二节 肠梗阻	226
	第三节 大肠癌	227
第十八章	直肠肛管疾病病人的护理	230
	第一节 常见直肠肛管疾病	230
	第二节 直肠肛管疾病的护理	231
第十九章	门静脉高压症病人的护理	232
第二十章	肝癌病人的护理	234
第二十一章	胆道疾病病人的护理	236
	第一节 胆道疾病的特殊检查	236
	第二节 胆石病和胆道感染	236
	第三节 胆道蛔虫病	238
	第四节 护理	238
第二十二章	胰腺疾病病人的护理	240
	第一节 急性胰腺炎	240
	第二节 胰腺癌	241
第二十三章	急腹症病人的护理	243
第二十四章	周围血管疾病病人的护理	246
	第一节 下肢静脉曲张	246
	第二节 血栓闭塞性脉管炎	247
第二十五章	颅内压增高病人的护理	249
	第一节 颅内压增高	249
	第二节 急性脑疝	250
第二十六章	颅脑损伤病人的护理	251
	第一节 头皮损伤	251
	第二节 颅骨骨折	251
	第三节 脑损伤	252
第二十七章	胸部损伤病人的护理	255
	第一节 肋骨骨折	255
	第二节 气胸	255
	第三节 护理	256

第二十八章	食管癌病人的护理	258
第二十九章	泌尿、男性生殖系统疾病病人的护理	260
	第一节 常见症状和诊疗操作护理	260
	第二节 泌尿系损伤病人的护理	262
	第三节 肾、输尿管结石	264
	第四节 肾结核	265
	第五节 良性前列腺增生	266
	第六节 泌尿系统肿瘤病人的护理	268
第三十章	骨科病人的一般护理	270
	第一节 牵引术的护理	270
	第二节 石膏绷带术的护理	270
	第三节 功能锻炼	271
第三十一章	骨与关节损伤病人的护理	272
	第一节 骨折概述	272
	第二节 常见四肢骨折病人的护理	273
	第三节 脊椎骨折及脊髓损伤病人的护理	276
	第四节 关节脱位病人的护理	278
 第四篇 妇产科护理学		
第一章	女性生殖系统解剖与生理	279
第二章	妊娠期妇女的护理	281
	第一节 妊娠生理	281
	第二节 妊娠期母体变化	281
	第三节 妊娠诊断	282
	第四节 胎产式、胎先露、胎方位	283
	第五节 产前检查	284
	第六节 妊娠期常见症状及其护理	284
第三章	分娩期妇女的护理	285
	第一节 影响分娩的因素	285
	第二节 正常分娩妇女的护理	286
第四章	产褥期妇女的护理	288
	第一节 产褥期母体变化	288
	第二节 产褥期妇女的护理	288
	第三节 母乳喂养	289
第五章	胎儿宫内窘迫及新生儿窒息的护理	291
第六章	妊娠期并发症妇女的护理	292
	第一节 流产	292
	第二节 异位妊娠	292
	第三节 妊娠高血压综合征	293
	第四节 前置胎盘	294
	第五节 胎盘早期剥离	294
	第六节 早产	295
	第七节 过期妊娠	295
	第八节 羊水量异常	295

第七章	妊娠期合并症妇女的护理	297
	第一节 心脏病	297
	第二节 糖尿病	297
	第三节 贫血	298
第八章	异常分娩的护理	299
第九章	分娩期并发症妇女的护理	301
	第一节 胎膜早破	301
	第二节 产后出血	301
第十章	产后并发症妇女的护理	308
	第一节 产褥感染	303
	第二节 晚期产后出血	303
第十一章	妇科护理病历	305
第十二章	女性生殖系统炎症病人的护理	306
	第一节 外阴部炎症	306
	第二节 阴道炎症	306
	第三节 子宫颈炎	307
	第四节 盆腔炎症	308
	第五节 尖锐湿疣	309
	第六节 淋病	309
	第七节 梅毒	309
	第八节 获得性免疫缺陷综合征	310
第十三章	月经失调病人的护理	311
	第一节 功能失调性子宫出血	311
	第二节 闭经	311
	第三节 痛经	312
	第四节 围绝经期综合征	312
第十四章	妊娠滋养细胞疾病病人的护理	313
	第一节 葡萄胎	313
	第二节 侵蚀性葡萄胎	313
	第三节 绒毛膜癌	313
	第四节 化疗病人的护理	314
第十五章	妇科腹部手术病人的护理	317
	第一节 妇科腹部手术病人的一般护理	317
	第二节 子宫颈癌	318
	第三节 子宫肌瘤	318
	第四节 子宫内膜癌	319
	第五节 卵巢肿瘤	319
	第六节 子宫内膜异位症	320
第十六章	外阴、阴道手术病人的护理	321
	第一节 外阴、阴道手术病人的一般护理	321
	第二节 外阴癌	321
	第三节 外阴、阴道创伤	322
	第四节 子宫脱垂病人的护理	322
	第五节 尿瘘	323
第十七章	不孕症妇女的护理	325
	第一节 不孕症	325

	第二节 辅助生殖技术及护理	325
第十八章	计划生育妇女的护理	326
	第一节 避孕方法及护理	326
	第二节 终止妊娠方法及护理	327
	第三节 女性绝育方法及护理	328

第五篇 儿科护理学

第一章	绪论	329
	第一节 儿科护理学的任务与范围	329
	第二节 儿科护理学的特点	329
第二章	儿科医疗机构组织特点	331
	第一节 儿科门、急诊的设置	331
	第二节 儿科病房设置	331
第三章	小儿保健	332
	第一节 小儿年龄阶段的划分及各期特点	332
	第二节 生长发育	332
	第三节 小儿的营养与喂养	335
	第四节 计划免疫	337
第四章	儿科常用护理技术操作	340
	第一节 一般护理法	340
	第二节 协助治疗的操作	341
第五章	新生儿及患病新生儿的护理	342
	第一节 新生儿的特点及护理	342
	第二节 新生儿黄疸	343
	第三节 新生儿颅内出血	344
	第四节 新生儿败血症	345
	第五节 新生儿寒冷损伤综合征	346
第六章	营养性疾病患儿的护理	347
	第一节 营养不良	347
	第二节 维生素 D 缺乏性佝偻病	348
	第三节 维生素 D 缺乏性手足搐搦症	349
第七章	消化系统疾病患儿的护理	351
	第一节 小儿消化系统解剖生理特点	351
	第二节 口腔炎	351
	第三节 小儿腹泻	352
	第四节 小儿液体疗法及护理	354
第八章	呼吸系统疾病患儿的护理	358
	第一节 小儿呼吸系统的解剖生理特点	358
	第二节 急性上呼吸道感染	359
	第三节 急性支气管炎	359
	第四节 小儿肺炎	360
第九章	循环系统疾病患儿的护理	363
	第一节 小儿循环系统解剖生理特点	363
	第二节 先天性心脏病	363
第十章	血液系统疾病患儿的护理	365
	第一节 小儿造血和血液特点	365

	第二节 小儿贫血的分度及分类	365
	第三节 营养性缺铁性贫血	366
	第四节 营养性巨幼细胞性贫血	367
第十一章	泌尿系统疾病患儿的护理	368
	第一节 小儿泌尿系统解剖生理特点	368
	第二节 急性肾小球肾炎	368
	第三节 原发性肾病综合征	369
	第四节 泌尿道感染	371
第十二章	神经系统疾病患儿的护理	373
	第一节 小儿神经系统解剖生理特点	373
	第二节 化脓性脑膜炎	373
	第三节 病毒性脑膜炎、脑炎	374
第十三章	常见传染病患儿的护理	376
	第一节 传染病总论	376
	第二节 麻疹	377
	第三节 水痘	379
	第四节 猩红热	380
	第五节 流行性腮腺炎	381
	第六节 中毒型细菌性痢疾	382
第十四章	结核病患儿的护理	385
	第一节 总论	385
	第二节 原发性肺结核	388
	第三节 急性粟粒型肺结核	388
	第四节 结核性脑膜炎	389
第十五章	常见急症患儿的护理	391
	第一节 小儿惊厥	391
	第二节 急性颅内压增高	391
	第三节 急性呼吸衰竭	393
	第四节 充血性心力衰竭	394
	第五节 心跳呼吸骤停	395

第一章

绪 论

第一节 护理学的性质和范畴

(一) 护理学的性质

护理学是一门生命科学中综合自然、社会及人文科学的应用科学。

(二) 护理学的范畴

- (1) 临床护理 临床护理的对象是病人,内容包括基础护理和专科护理。
- (2) 社区护理 社区护理的对象是个人、家庭、社区。
- (3) 护理管理。
- (4) 护理教育。
- (5) 护理研究。

第二节 护理学的基本概念

人、环境、健康、护理这四个基本概念组成了护理的宗旨,是护理的组织纲要。

(一) 人

护理学研究和服务的对象是人,护理是为人的健康服务的。

1. 人是一个整体,人具有生物属性和社会属性,是由生物、心理、社会等综合因素组成的整体。
2. 人具有生理的、心理的、社会的多层次的需要。
3. 人包括个体、家庭和社区的群体,包括病人,也包括健康人。

(二) 环境

人生活在环境之中并与环境相互作用。环境包括内环境和外环境。内环境是指人的生理、心理的变化。外环境包括自然环境和社会环境。

1. 环境是动态的和持续变化的。人的一切活动离不开环境,人必须不断地调整机体内环境,以适应外部环境的变化;同时,人又通过自身力量改变外环境,以使环境更利于生存。
2. 环境影响人的健康。良好的环境能够促进疾病的康复,不良的环境能给人的健康造成危害,甚至导致疾病的发生。护理人员应积极创造良好的生活、修养环境,促进人类健康。

(三) 健康

1. 概念 1948年,世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是:健康,不仅仅是没有躯体疾病,还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。

2. 健康和疾病 健康是动态的连续变化的过程。健康和疾病是生命连续体中的一对矛盾。健康和疾病没有明显的界限,在一定条件下,健康和疾病这对矛盾可以相互转化。如慢性疾病病人的病情稳定后可以参加社会活动,残疾人可充分发挥其尚存的功能,成为残而不废的有用之人,他们仍能达到其最高的健康水

平。可见,健康是相对的,没有绝对的健康,也没有绝对的疾病,健康是因人而异的。护理的功能是促进个体和群体向极佳健康状态发展,并贯穿于生命的整个过程中。

(四) 护理

1980年,美国护士会(ANA)将护理定义为: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。护士运用护理程序的方法,来实现“促进健康、预防疾病、恢复健康、减轻痛苦”的四项基本职责,使人与环境保持平衡,满足人的基本需要。即使健康者保持和增进健康;患病者恢复健康;伤残者达到最大程度的功能恢复;临终者得以安宁去世。

总之,人、环境、健康、护理这四个基本概念是密切相关的,缺少其中任何一个概念,都使护理不能成为一门独立的学科,不能成为一个专业。四个基本概念的核心是人,人是护理服务的对象,护理实践是以人的健康为中心的活动;护理对象存在于环境之中并与环境相互影响;健康为机体处于内、外环境平衡,多层次需要得到满足的状态。护理的任务是作用于护理对象和环境,为护理对象创造良好的环境,并帮助其适应环境,从而达到最佳的健康状态。

第二章

护士的素质和行为规范

第一节 护士的素质

1. 思想品德素质
2. 专业素质

(1)良好的业务素质,必须有一个合理的知识结构来支持。护士具有一定的文化修养及人文、社会科学知识,掌握医学、护理学理论及护理教育、护理科研的基本知识,不断钻研业务知识,勇于开拓创新。

(2)具有较强的实践技能,敏锐的、细致入微的观察力,以及分析、判断能力,能运用护理程序的工作方法解决病人存在或潜在的健康问题。

(3)护士应具有良好的心理素质,乐观、开朗、稳定的情绪,健康的体魄,规范的言行举止,严谨细致的工作作风,实事求是的精神,高度的责任心、同情心、爱心,做到慎言守密,保持良好的人际关系。

第二节 护士的行为规范

一、仪 表

仪表是指人的衣着服饰、仪容和姿态。

1. 衣着服饰

2. 仪容 护理人员在工作时间可以化淡妆,应以自然、清新、高雅、和谐为宜。

3. 姿态 姿态是指姿势、体态。在姿态的训练中,站姿是基础。

(1)站姿 要求抬头、颈直,下颌微收,嘴唇自然闭合,两眼平视前方,面带微笑,肩平自然舒展,挺胸、收腹、收臀,两臂下垂于身体两侧,手指自然弯曲,虎口向前,两腿直立,两膝和脚跟并拢,脚尖分开。

(2)坐姿 抬头,上半身挺直,下颌微收,目视前方,挺胸立腰,双肩平正放松,上身与大腿、大腿与小腿均呈 90°角,两膝自然并拢,两脚并拢,平落在地或一前一后,足尖向前,坐在椅子的前部 1/2~2/3 处即可,双手可自然置于两腿上。

(3)走姿 上身正直,抬头、下颌微收、两眼目视前方,面带微笑,挺胸收腹,立腰,脚尖向前、重心稍向前倾,两臂自然摆动。要求步态轻盈、稳健、步幅适中、匀速前进。

二、护士的语言行为

在人与人的交往过程中,大约有 35%是运用语言性沟通技巧。

(一) 护士语言的基本要求

1. 语言的规范性 护士的语言内容要求严谨、高尚,符合伦理道德原则,并具有教育意义。语言表达要清晰、温和,措辞准确、达意,语调适中,交代护理意图简洁、通俗、易懂。

2. 语言的情感性 语言是沟通感情的桥梁,护士的语言应融入爱心、同情心、真诚相助的情感,良好的语言能给病人带来精神上的安慰。

3. 语言的保密性 护士应保持真诚的态度,既要尊重病人的知情权,又必须尊重病人的隐私权,对生理缺陷、精神病、性病等要保密。

(二) 符合礼仪要求的日常护理用语

包括:招呼用语、介绍用语、电话用语、安慰用语、迎送用语等。

（三）护理操作中的解释用语

包括：操作前解释、操作中指导、操作后嘱咐等用语。

三、护士的非语言行为

在人与人的交往过程中，大约有 65% 是运用非语言性沟通技巧。

（一）倾听

在倾听过程中，要集中精力、全神贯注、用心倾听。谈话中要注意保持眼神的接触；双方保持的距离可因谈话内容进行调整，一般以能看清对方表情、说话不费力但能听清楚为度；身体稍向病人倾斜，位置保持平视，不要使病人处于仰视位；要使用表达信息的举动，如点头、微笑等，以表示对所谈话题的兴趣，使病人感到护士对自己的关心，并鼓励病人继续说下去。

（二）面部表情

护士真诚、亲切的微笑对病人的精神安慰胜过良药，可表现护士对病人的关心、爱心、同情、理解，能为病人创造一个愉快的、安全的、可信赖的氛围。

（三）专业皮肤接触

皮肤接触与心理状态有着密切的关系，可使病人感到舒适、放松。根据临床观察，皮肤接触可治疗和预防婴儿某些疾患，特别是怀抱婴儿，这种特殊需要是不能仅用食物满足来代替的。因此，在病情允许的情况下，护士在护理时，应经常抱抱患儿，抚摸其背、头、肢体等部位。同时，怀抱和爱抚不仅对婴儿，对儿童、成人的心身健康，作用也是不可估量的。抚摸对一般病人来说，是一种无声的安慰，对视觉或听觉方面有障碍的病人，可传递关怀之情。

（四）沉默

护士有时用沉默的态度表示关心，也是尊重对方愿望的方式，很有效。沉默可以表达护士对病人的同情和支持，沉默片刻还可以提供护患双方进行思考和调试的时间，利于进一步的沟通。

（五）人际距离

人际距离是指人与人之间的空间距离，是人际关系密切程度的一个标志，也是进行人际沟通的信息载体。美国学者 E. T. 霍尔提出距离学理论，来阐述人际距离影响沟通的问题，并把人际交往距离划分为四个区域：

1. 亲密区 0~0.46m，适用于彼此关系亲密或亲属之间。
2. 熟人区 0.46~1.2m，适用于老同学、老同事及关系融洽的师生、邻里之间。
3. 社交区 1.2~3.6m，适用于参加正式社交活动或会议，彼此不十分熟悉的人之间。
4. 演讲区 >3.6m，适用于教师上课、参加演讲、作报告等。

在人际交往中，距离的远近可以表明双方关系的密切程度，距离越近关系越密切。护士与病人交往中要正确把握人际距离，在交谈中，随着话题内容或情绪的改变，彼此间距离也会随之发生变化。