

全民健康教育系列丛书

临床健康教育处方

米光明 林琳 李秀池 主编

中国医药科技出版社

為全民健康教育系列丛书題

健康教育是市
永恒的主题

郭子恒



一九九九年十月

《全民健康教育系列丛书》

总编辑 米光明 林琳
总策划 林琳

《临床健康教育处方》

主 编 米光明 林琳 李秀池
主 审 杨秉贤
副主编 蒋红霞 苏丽惠 刘植鸿 夏时畅
刘姿 王定祥 许革 李建华
李文华 勾振堂

编著者 (按姓氏笔画排序)

王定祥	毛颂赞	勾振堂	冯伯玄
李文华	李秀池	李 晓	李琴书
李建华	李固本	米光明	刘植鸿
刘姿	许革	吴海燕	苏丽惠
林琳	周瑞敏	杨期东	张 燕
唐丽安	徐水洋	贺凤英	夏时畅
梁晓蕾	蒋红霞	谢剑峰	魏秋莹

参编单位

北京中日友好医院

湖南医科大学附属湘雅医院

华西医科大学附属第一医院

河北省第六人民医院

广东省深圳市妇幼保健院

云南省昆明市中医医院

浙江省健康教育所

上海市浦东新区健康教育所

杭州市健康教育所

苏州市健康教育所

哈尔滨市健康教育所

保定市第三人民医院

前 言

西方医圣希波克拉底说过，“医生治病有两种手段，一是药物，一是语言。”健康教育处方是发挥医生语言的治疗作用的一种极佳形式。

当今社会，医学科学迅速发展，医用高新技术不断涌现，为解除百姓的病患痛苦，救死扶伤，发挥着巨大的作用。然而，医学模式在转变，疾病谱在变化，人们的健康需求亦在悄然转变。面对心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等这些主要由于人们的心理因素及不良生活方式造成的慢性非传染性疾病，面对越来越多的老年退行性病变，面对人的不同生命阶段中存在的大量健康问题，单纯依赖临床医疗的手段显然已是力不从心。为从根本上防治疾病，促进健康，除了必要的药物治疗外，还要靠健康教育这一法宝，把自我保健的金钥匙交到群众自己手中。

健康教育处方又称非药物处方，是以医嘱的形式对病人进行心理、行为和生活方式指导的文字性材料。早在20世纪60年代，美国健康教育学者曾提出，要把健康教育处方作为病案的一部分永久保存。90年代初，我国上海、辽宁等地医疗机构开始实行“一病二方”，即一为药物处方，使病人尽快解除病痛，得益于近时；二是健康教育处方，使病人学得养生之道和防治要点，得益于长远。目前，健康教育处方已作为开展医院健康教育的一种有效手段，在各地普遍推广使用。健康教育处方一病一议，针对性强，在病人最需要之时由医生护士交到他们手中，具有其独到的权威性。可见，运用健康教育处

方这一形式开展医院健康教育有着强大的生命力。

本书收集了全国十余家医疗卫生单位数十名专家和健康教育工作者的关于各科常见病、多发病及常见健康问题的213个健康教育处方。本书的出版旨在为促进我国医院健康教育的发展尽微薄之力。我们希望本书能够为临床医护人员特别是基层社区卫生工作人员提供有价值的参考，并期待通过他们，使广大患者和家庭成员成为医疗保健知识的最大受益者。

主 编

目 录

一、内科常见疾病	(1)
1 . 短暂性脑缺血发作	(2)
2 . 脑梗塞	(3)
3 . 脑出血	(4)
4 . 蛛网膜下腔出血	(5)
5 . 中 风	(6)
6 . 癲 痫	(7)
7 . 头 痛	(8)
8 . 普通感冒	(9)
9 . 肺 炎	(10)
10 . 支气管哮喘	(11)
11 . 慢性支气管炎	(12)
12 . 支气管扩张	(13)
13 . 慢性肺源性心脏病	(14)
14 . 消化性溃疡	(15)
15 . 慢性胃炎	(16)
16 . 肝硬化	(17)
17 . 习惯性便秘	(18)
18 . 慢性结肠炎	(19)
19 . 溃疡性结肠炎	(20)
20 . 上消化道出血	(21)
21 . 慢性胰腺炎	(22)

22 . 急性胃肠炎.....	(23)
23 . 贫 血.....	(24)
24 . 缺铁性贫血.....	(25)
25 . 再生障碍性贫血.....	(26)
26 . 白血病.....	(27)
27 . 淋巴瘤.....	(28)
28 . 出血性疾病.....	(29)
29 . 尿路感染.....	(30)
30 . 急性肾炎.....	(31)
31 . 慢性肾小球肾炎.....	(32)
32 . 慢性肾功能不全.....	(33)
33 . 尿毒症.....	(34)
34 . 冠心病.....	(35)
35 . 高血压病.....	(36)
36 . 病毒性心肌炎.....	(37)
37 . 风湿性心脏病.....	(38)
38 . 甲状腺机能亢进症.....	(39)
39 . 糖尿病.....	(40)
40 . 高脂血症.....	(41)
41 . 痛 风.....	(42)
42 . 风湿性关节炎.....	(43)
43 . 类风湿性关节炎.....	(44)
二、 外科常见疾病.....	(45)
44 . 急性胆囊炎.....	(46)
45 . 胆石症.....	(47)

46 . 痔.....	(48)
47 . 泌尿系结石.....	(49)
48 . 慢性前列腺炎.....	(50)
49 . 前列腺增生症.....	(51)
50 . 膀胱炎.....	(52)
51 . 乳腺小叶增生.....	(53)
52 . 颈椎病.....	(54)
53 . 腰椎间盘突出症.....	(55)
54 . 脊柱骨折脱位并瘫痪.....	(56)
55 . 股骨颈骨折.....	(57)
56 . 肩周炎.....	(58)
57 . 退行性骨关节病.....	(59)
58 . 胃肠术后.....	(60)
59 . 烫 伤.....	(61)
60 . 腰椎骨质增生.....	(62)
61 . 下肢静脉曲张.....	(63)
三、 妇产科常见疾病.....	(64)
62 . 滴虫性阴道炎.....	(65)
63 . 霉菌性阴道炎.....	(66)
64 . 宫颈炎.....	(67)
65 . 盆腔炎.....	(68)
66 . 宫颈癌.....	(69)
67 . 子宫肌瘤.....	(70)
68 . 妊娠合并缺铁性贫血.....	(71)
69 . 妊娠高血压综合征.....	(72)

70 . 妊娠合并肝炎	(73)
71 . 痛 经.....	(74)
72 . 外阴瘙痒.....	(75)
73 . 更年期综合征.....	(76)
74 . 功能失调性子宫出血病.....	(77)
75 . 急性乳腺炎.....	(78)
四、 儿科常见疾病	(79)
76 . 小儿急性上呼吸道感染.....	(80)
77 . 小儿发烧.....	(81)
78 . 小儿惊厥.....	(82)
79 . 小儿肺炎.....	(83)
80 . 小儿高热抽筋.....	(84)
81 . 儿童营养不良.....	(85)
82 . 营养不良性贫血.....	(86)
83 . 维生素D缺乏性佝偻病.....	(87)
84 . 小儿缺铁性贫血.....	(88)
85 . 维生素A缺乏症.....	(89)
86 . 锌缺乏症.....	(90)
87 . 儿童单纯性肥胖症.....	(91)
88 . 婴幼儿腹泻.....	(92)
89 . 奶 癖.....	(93)
90 . 水 痘.....	(94)
91 . 婴儿湿疹.....	(95)
92 . 小儿夜啼.....	(96)
93 . 小儿热痲.....	(97)

94 . 蛔虫病.....	(98)
95 . 蛲虫病.....	(99)
96 . 遗尿症.....	(100)
97 . 小儿暑热症.....	(101)
五、 妇幼保健	(102)
98 . 月经期卫生.....	(103)
99 . 乳腺疾病的预防.....	(104)
100 . 围婚期保健.....	(105)
101 . 孕期保健.....	(106)
102 . 妊娠反应.....	(107)
103 . 孕期五忌.....	(108)
104 . 孕期营养.....	(109)
105 . 孕期劳动保护.....	(110)
106 . 产前诊断.....	(111)
107 . 预防流产.....	(112)
108 . 安全分娩.....	(113)
109 . 产后康复.....	(114)
110 . 产妇营养.....	(115)
111 . 母乳喂养.....	(116)
112 . 母乳喂养卫生.....	(117)
113 . 婴儿辅食添加.....	(118)
114 . 计划免疫.....	(119)
115 . 新生儿口腔保健.....	(120)
116 . 乳牙保健.....	(121)
117 . 学龄儿童口腔保健.....	(122)

118 . 女童保健.....	(123)
119 . 妇女老年期保健.....	(124)
120 . 人工流产.....	(125)
121 . 放置宫内节育器.....	(126)
六、眼科常见疾病.....	(127)
122 . 青光眼.....	(128)
123 . 视网膜母细胞瘤.....	(129)
124 . 慢性泪囊炎.....	(130)
125 . 新生儿泪囊炎.....	(131)
126 . 眼球突出.....	(132)
127 . 义 眼.....	(133)
128 . 视网膜脱离.....	(134)
129 . 近 视.....	(135)
130 . 弱 视.....	(136)
131 . 斜 视.....	(137)
132 . 眼外伤.....	(138)
133 . 白内障.....	(139)
134 . 沙 眼.....	(140)
135 . 急性结膜炎.....	(141)
七、耳鼻喉科常见疾病.....	(142)
136 . 分泌性中耳炎.....	(143)
137 . 化脓性单纯性中耳炎.....	(144)
138 . 鼻前庭炎、疖.....	(145)
139 . 慢性鼻炎.....	(146)

140 . 萎缩性鼻炎.....	(147)
141 . 过敏性鼻炎.....	(148)
142 . 慢性咽炎.....	(149)
143 . 扁桃体炎.....	(150)
144 . 声带息肉、声带小结.....	(151)
145 . 气管、支气管异物.....	(152)
146 . 食道异物.....	(153)
147 . 腐蚀性食道炎.....	(154)
148 . 鼻出血.....	(155)
149 . 贝尔面瘫.....	(156)
150 . 梅尼埃病.....	(157)
151 . 面神经炎.....	(158)
八、口腔科常见疾病.....	(159)
152 . 牙周病.....	(160)
153 . 口腔颌面蜂窝织炎.....	(161)
154 . 龋 病.....	(162)
155 . 拔牙后.....	(163)
156 . 假牙的保养.....	(164)
九、皮肤科常见疾病.....	(165)
157 . 痤疮、脂溢性皮炎.....	(166)
158 . 湿疹、神经性皮炎.....	(167)
159 . 脱 发.....	(168)
160 . 手足癣.....	(169)
161 . 系统性红斑狼疮.....	(170)

162 . 疥 疮.....	(171)
163 . 癣 病.....	(172)
164 . 带状疱疹.....	(173)
165 . 皮肤搔痒症.....	(174)
十、 传染科常见疾病.....	(175)
166 . 病毒性肝炎.....	(176)
167 . 细菌性痢疾.....	(177)
168 . 结核病.....	(178)
169 . 肺结核病.....	(179)
170 . 流行性感冒.....	(180)
171 . 流行性腮腺炎.....	(181)
172 . 麻 疹.....	(182)
173 . 水 痘.....	(183)
174 . 百日咳.....	(184)
175 . 艾滋病.....	(185)
十一、 精神科常见疾病.....	(186)
176 . 精神分裂症.....	(187)
177 . 躁狂症.....	(188)
178 . 强迫症.....	(189)
179 . 焦虑症.....	(190)
180 . 抑郁症.....	(191)
181 . 神经衰弱.....	(192)
182 . 老年期痴呆.....	(193)
183 . 老年期精神病.....	(194)

184 . 儿童多动症..... (195)

十二、运动医学科常见疾病..... (196)

185 . 肌肉疲劳或痉挛..... (197)

186 . 肌肉损伤..... (198)

187 . 腕手创伤性腱鞘炎..... (199)

188 . 腰背肌劳损..... (200)

189 . 脊柱棘突痛..... (201)

190 . 梨状肌综合征..... (202)

191 . 膝半月板损伤..... (203)

192 . 膝前痛..... (204)

193 . 网球腿..... (205)

194 . 跟腱腱围炎..... (206)

十三、肿瘤科常见疾病..... (207)

195 . 癌症早期发现十征象..... (208)

196 . 饮食防癌..... (209)

197 . 颅内肿瘤..... (210)

198 . 鼻咽癌..... (211)

199 . 乳腺癌..... (212)

200 . 食管癌..... (213)

201 . 胃 癌..... (214)

202 . 肺 癌..... (215)

203 . 肝 癌..... (216)

204 . 大肠癌..... (217)

205 . 肿瘤化疗..... (218)

206 . 肿瘤放疗 (219)

十四、各种检查注意事项 (220)

207 . B型超声波检查 (221)

208 . CT检查 (222)

209 . 核磁共振检查 (223)

210 . 胃镜检查 (224)

211 . 大肠镜检查 (225)

212 . 胰岛素释放试验 (226)

213 . 午夜地塞米松抑制试验 (227)

一 内科常见疾病