第一图书网, tushu007.com

<<家庭护理保健百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭护理保健百科>>

13位ISBN编号：9787563426362

10位ISBN编号：7563426361

出版时间：2009-3

出版时间：延边大学出版社

作者：赵冰 等 著

页数：913

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

随着时代的进步、社会的变化，人们的价值观念日益呈现多元化的色彩，导致人们对人生的追求也越来越丰富多彩：事业的建树、家庭的幸福、生活的舒适、工资的丰厚、友谊的慰藉等等，这些无疑都很重要，而且一个都不可或缺，但与所有这一切相比，人的健康显得更为重要。

随着人民生活水平的不断提高，健康已经成为人类生存的第一需求。
生活节奏的日益加快，社会生活的飞速变化，使人们感到应接不暇，所承受的压力越来越大，健康问题已经成为日益突出的社会问题。
家庭保健与护理的理论和实践，是随着人类生活的城市化、国际化以及人口的老年化趋势的发展而不断发展的。
影响人类健康的诸因素，尤其是行为与生活方式，日益受到人们的重视，人人都希望通过健康的行为与生活方式使自己拥有一个健康的身体和一个温馨、和睦、幸福的家庭。

随着社会的发展，健康的含义又扩大了，一个健康的人不仅要有一个强壮的体魄，能抵御各种疾病侵袭，还应具备健全的精神状态、心理平衡和调节能力。
以应付各种不良的心理刺激，提高在现代社会中的生存能力。

在增进健康的努力中，人们往往依赖于医生、药物和医疗设施，很少重视自身在增进健康中的主导作用，甚至不少满腹经纶、学富五车的教授、科学家却不懂得自我保健，以致本来可以预防和避免的疾病难以幸免，本可以医治的疾病，失去了时机，降低了健康水平，缩短了原来可以延长的寿命。

在日常生活中，有些人被疾病折磨了几十年，仍对自己所患疾病一无所知，或者知之甚少，把疾病康复的全部希望全权交给医生，实际上，医生不是健康的主体，真正的主题是自己。
依靠自身的努力，采取一切可以保护和促进健康的自我保健术，主要依靠自身并配合医生同不健康、虚弱、疾病、衰老作斗争，已经日益被人们所重视。

健康问题是每个人所关注的，但是人们对于健康问题存在着许多认知的误区。
如何面对日益变革的医疗进程，如何走出生活保健的误区，如何了解必要的医学常识，对影响健康的症状行为做出正确的初步诊断，进行自我护理及保健，并能在必要时高效快捷地就医，已经成为摆在人们面前的一个重大难题。
因此，本着提高人民生活质量、治病救人的原则，我们编写了本书。
本书共分为八个部分，包括人体的结构与功能、了解健康、家庭基本护理知识与技能、常见内科疾病的家庭护理与保健、常见外科疾病的家庭护理与保健、妇女家庭护理与保健、儿童家庭护理与保健、家庭用药基本常识。

本书旨在介绍基本医疗常识及相关的护理保健措施，使人们能够对健康知识有一个较为系统全面的了解，并能在家庭生活中通过日常的护理保健保持远离疾病、保持健康的生活状态，从而全面提高生活质量。
这也是每个人所期望和所应该看到的。
本书可作为家政与社区服务专业教材、护理员培训教材、家庭成员自我保健和进行健康教育宣传的参考书。

内容概要

《家庭护理保健百科》旨在介绍基本医疗常识及相关的护理保健措施，使人们能够对健康知识有一个较为系统全面的了解，并能在家庭生活中通过日常的护理保健保持远离疾病、保持健康的生活状态，从而全面提高生活质量。
这也是每个人所期望和所应该看到的。
《家庭护理保健百科》可作为家政与社区服务专业教材、护理员培训教材、家庭成员自我保健和进行健康教育宣传的参考书。
随着时代的进步、社会的变化，人们的价值观念日益呈现多元化的色彩，导致人们对人生的追求也越来越丰富多彩：事业的建树、家庭的幸福、生活的舒适、工资的丰厚、友谊的慰藉等等，这些无疑都很重要，而且一个都不可或缺，但与所有这一切相比，人的健康显得更为重要。
随着人民生活水平的不断提高，健康已经成为人类生存的第一需求。
生活节奏的日益加快，社会生活的飞速变化，使人们感到应接不暇，所承受的压力越来越大，健康问题已经成为日益突出的社会问题。
家庭保健与护理的理论和实践，是随着人类生活的城市化、国际化以及人口的老年化趋势的发展而不断发展的。
影响人类健康的诸因素，尤其是行为与生活方式，日益受到人们的重视，人人都希望通过健康的行为与生活方式使自己拥有一个健康的身体和一个温馨、和睦、幸福的家庭。
随着社会的发展，健康的含义又扩大了，一个健康的人不仅要有一个强壮的体魄，能抵御各种疾病侵袭，还应具备健全的精神状态、心理平衡和调节能力。
以应付各种不良的心理刺激，提高在现代社会中的生存能力。
在增进健康的努力中，人们往往依赖于医生、药物和医疗设施，很少重视自身在增进健康中的主导作用，甚至不少满腹经纶、学富五车的教授、科学家却不懂得自我保健，以致本来可以预防和避免的疾病难以幸免，本可以医治的疾病，失去了时机，降低了健康水平，缩短了原来可以延长的寿命。
在日常生活中，有些人被疾病折磨了几十年，仍对自己所患疾病一无所知，或者知之甚少，把疾病康复的全部希望全权交给医生，实际上，医生不是健康的主体，真正的主题是自己。
依靠自身的努力，采取一切可以保护和促进健康的自我保健术，主要依靠自身并配合医生同不健康、虚弱、疾病、衰老作斗争，已经日益被人们所重视。
健康问题是每个人所关注的，但是人们对于健康问题存在着许多认知的误区。
如何面对日益变革的医疗进程，如何走出生活保健的误区，如何了解必要的医学常识，对影响健康的症状行为做出正确的初步诊断，进行自我护理及保健，并能在必要时高效快捷地就医，已经成为摆在人们面前的一个重大难题。
因此，本着提高人民生活质量、治病救人的原则，我们编写了《家庭护理保健百科》。
《家庭护理保健百科》共分为八个部分，包括人体的结构与功能、了解健康、家庭基本护理知识与技能、常见内科疾病的家庭护理与保健、常见外科疾病的家庭护理与保健、妇女家庭护理与保健、儿童家庭护理与保健、家庭用药基本常识。

书籍目录

第一章 人体的结构与功能一、呼吸系统二、循环系统三、消化系统四、泌尿系统五、造血系统六、神经系统七、内分泌系统八、生殖系统第二章 健康和健康行为一、健康的含义二、影响健康的因素三、疾病和健康四、躯体健康的标准五、心理健康的标准六、社会角色功能健康的标准七、健康的标准八、亚健康九、行为及其影响因素十、酗酒与健康十一、吸烟与健康十二、滥用药物与健康十三、致病性行为模式与健康十四、如何塑造健康心理十五、心理因素与疾病第三章 家庭基本护理知识与技能一、什么是体温？
二、体温计的种类三、测量体温的方法四、怎样测量宝宝的体温五、怎样做好发烧患者的护理六、小儿发烧了怎么办七、怎样测量脉搏八、怎样测量呼吸九、怎样测量血压十、怎样判断伤者的意识清醒与否十一、家庭中如何进行消毒灭菌十二、常见传染病的家庭消毒法十三、怎样创造良好舒适的家庭环境十四、怎样做好护理卧床不起患者的护理十五、压疮患者的护理十六、如何进行热敷和冷敷十七、怎样进行家庭自我注射十八、如何护理家中临终的患者十九、对于疼痛患者如何进行家庭护理第四章 常见内科疾病的家庭护理与保健一、如何护理感冒病人二、如何做好慢支、肺气肿患者的康复指导三、如何做好肺心病患者的家庭护理四、支气管哮喘患者的保健指导五、如何做好肺炎患者病情的护理六、如何做好肺结核患者的护理七、如何做好肺癌患者的护理八、如何做好心衰患者的护理九、如何做好心律失常患者的护理十、怎样做好心肌梗死患者的家庭护理十一、如何做好心肌炎患者的护理十二、风湿性心脏病患者的家庭护理十三、高血压病人的家庭护理十四、如何做好胃炎患者的家庭护理十五、如何做好消化性溃疡患者的护理十六、如何做好溃疡性结肠炎患者家庭护理十七、如何做好肝硬化患者饮食的家庭护理十八、如何做好肝炎病毒携带者的护理十九、如何做好急性胰腺炎的护理二十、如何做好慢性肾炎患者的家庭护理二十一、如何做好尿路感染患者的家庭护理二十二、如何做好慢性肾衰竭患者的护理二十三、如何做好贫血的家庭护理二十四、如何做好缺铁性贫血患者的护理二十五、如何护理白血病患者二十六、如何做好护理甲亢患者的护理二十七、怎样做好糖尿病患者的家庭护理二十八、如何做好肥胖症患者的护理二十九、如何做好痛风病人的护理三十、怎样做好骨质疏松症的护理三十一、怎样做好系统性红斑狼疮病人的家庭护理三十二、怎样做好类风湿性关节炎病人的家庭护理三十三、怎样护理TIA病人三十四、怎样做好脑血管疾病的护理三十五、老年性痴呆病人的家庭护理保健第五章 常见外科疾病的家庭护理与保健一、手术前后的病人如何护理二、患了疖怎么处理三、得了甲沟炎怎么办四、怎样做好烧伤病人的护理五、如何做好蛇咬伤患者的护理六、如何做好犬咬伤患者的护理七、如何做好蜜蜂等昆虫蜇伤后病人的护理八、怎样做好肝移植术后患者的护理九、怎样做好肾移植术后患者的护理十、怎样做好急性乳房炎患者的护理十一、怎样做好乳腺囊性增生患者的护理十二、怎样做好乳房癌患者的护理十三、怎样做好腹外疝的患者的护理十四、如何做好腹部损伤患者的护理十五、如何做好胃癌术后患者的护理十六、如何做好肠梗阻术后患者的护理十七、如何做好肛瘘患者的护理十八、如何做好肛裂患者的护理十九、怎样做好痔疮术后患者的护理二十、如何做好直肠肛管周围脓肿患者的护理二十一、如何做好结直肠癌肛门再造术后患者的护理二十二、如何做好肝癌患者的护理二十三、如何做好胆石症患者的护理二十四、如何做好胆囊炎患者的护理二十五、怎样做好下肢静脉曲张患者的护理二十六、怎样做好颅脑损伤患者的护理二十七、怎样做好肋骨骨折患者的护理二十八、怎样做好反流性食管炎患者的护理二十九、怎样做好肾损伤患者的护理三十、怎样做好膀胱损伤患者的护理三十一、怎样做好尿道损伤患者的护理三十二、如何做好尿路结石患者的护理三十三、怎样做好肾结核病患者的护理三十四、怎样做好急性尿潴留患者的护理三十五、怎样做好前列腺增生患者的护理三十六、怎样做好骨折患者的家庭护理三十七、怎样做好牵引术患者的护理三十八、如何做好石膏绷带固定术患者的护理三十九、怎样做好脊柱、脊髓损伤患者的护理四十、怎样做好骨盆骨折患者的康复训练四十一、怎样做好关节脱位患者的护理四十二、怎样做好肩关节脱位患者的护理四十三、怎样做好肘关节脱位患者的护理四十四、怎样做好髋关节脱位患者的护理四十五、如何做好颈椎病患者的护理四十六、怎样做好腰椎间盘突出症患者的护理四十七、如何做好肩周炎患者的护理第六章 妇女家庭护理与保健一、怎样注意经期卫生二、怎样做好痛经患者的护理三、怎样做好经前期紧张症患者的护理四、怎样做好围绝经期综合征的护理五、如何测定排卵期六、怎样测定怀孕和预产期七、怀孕后如何做产前检查八、怎样进行孕妇饮食调理九、孕期护理十、怎

样做好心脏病孕妇的护理十一、怎样做好妊娠合并糖尿病孕妇的护理十二、怎样做好妊娠合并贫血孕妇的护理十三、怎样做好妊娠合并病毒性肝炎孕妇的护理十四、怎样做好分娩的准备十五、减轻分娩不适的方法有哪些十六、怎样坐好月子十七、怎样做好剖宫产手术患者的护理十八、怎样做好流产刮宫患者的护理十九、出现压力性尿失禁怎么办二十、宫颈癌的早期发现和放射治疗后的护理二十一、如何预防子宫脱垂二十二、怎样做好慢性盆腔炎患者的护理二十三、怎样做好滴虫性阴道炎患者的护理第七章 儿童家庭护理与保健一、小儿年龄的分期及其保健重点二、小儿的身心特点及其护理三、儿科的临床特点及处理四、小儿的生长发育规律五、小儿心理行为异常及矫正方法六、小儿的家庭保健和早期教育七、如何对小儿进行水浴、空气浴和日光浴八、小儿如何进行体育运动九、如何预防小儿意外事故十、儿童计划免疫十一、怎样进行母乳喂养十二、怎样保证小儿膳食营养十三、怎样做好新生儿的护理十四、小儿的家庭护理十五、怎样做好维生素和微量元素缺乏患儿的护理十六、怎样保护好孩子的眼睛和牙齿十七、如何对待痤疮第八章 家庭基本用药常识一、如何配置家庭小药箱二、药品的有效期和失效期三、如何选用中成药四、选用非处方药要注意哪些问题五、常见药物的最佳服用时间六、如何保证安全用药七、如何正确使用抗生素八、儿童如何合理用药九、老人如何合理用药十、家庭购用药常识

章节摘录

随着科学技术的不断发展，医学科学正在由“生物医学模式”向“生物一心理一社会模式”转变，心理和社会因素对健康和疾病的影响作用也相应地得到重视。
目前普遍地认识到，精神和躯体或者说是心与身体。
人的生命系统中是一一个有机的整体，并且共同作用于个体的全部活动。
现代医学和心理学的研究证明，很多种疾病都能找到其致病的心理因素。
所谓心理因素，系指个体在心理活动中所产生的冲突、紧张、不良习惯和人格特征等。
这些因素与人们熟知的病毒、细菌、遗传一样也能引起躯体疾病。
心身疾病的概念就是在这个基础上提出来的。
狭义上的心身疾病，是指以心理、社会因素为重要病因引起有一定病理生理和病理形态学改变的某些躯体疾病。
由于它具有生理上的障碍，因此心身疾病又称为心理生理疾病疾病是一种生理上的躯体疾病，但又与一般的生理性疾病不同，而且也不同于神经症，因为神经症只具有比较模糊的躯体症状，往往找不到具体的器质性改变。
（1）心身疾病的特点　①心身疾病必须具有与躯体症状相关的体征；　②心身疾病的发病原因是社会一心理因素或主要是社会一心理因素；　③心身疾病通常涉及的是植物神经系统所支配的系统或器官；　④同样强度、同样性质的社会、心理因素影响，对一般人只引起正常范围内的生理反应，而对心身疾病易患者则可引起病理生理反应；　⑤遗传和个性特征对心身疾病的发生有一定的关系，不同个性特征的人易罹患——“靶器官”的心身疾病；　⑥有些病人可以提供较准确的社会一心理因素致病过程，大部分病人不了解社会一心理因素在发病过程中的作用，但能感到某种心理因素能加重自己的病情。
（2）心身疾病的病因　①心理因素：即生活事件。
如家庭、经济、生活、职业、工作、子女、夫妻关系等。
②社会因素：一般包括社会、环境、文化等。
如空气污染、居住拥挤、交通繁杂、噪音干扰、环境卫生不佳、人际关系等因素。
③生物学因素：遗传、性格、体型和文化、教育、教养等素质也有一定关系。
（3）心身疾病的范围　早期提出的典型心身疾病有：消化性溃疡、类风湿关节炎、甲状腺毒症、支气哮喘、冠心病等等。
这些多为公认的。
近年来范围有所扩大，几乎包括所有躯体疾病，如糖尿病，肥胖症。
甚至癌症亦纳入心身疾病范畴内。
按各器官和学科分类有：　①心血管系统：冠心病、原发性高血压、心律不齐等。
②消化系统：胃、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、胃痉挛、精神性（心因性）厌食等。
③呼吸系统：支气管哮喘、过度换气综合征，慢性胰腺炎等。
④内分泌系统：甲状腺机能亢进症，肥胖症等。
⑤神经系统：紧张性头痛、偏头痛、痉挛性斜颈、植物神经障碍等。
⑥泌尿生殖系统：遗尿、阳痿、月经不调、经前紧张症等。
⑦肌肉骨骼系统包括免疫机制疾病：类风湿关节炎、肌痛、颈臂综合征等。
⑧皮肤科：荨麻疹、湿疹、过敏性皮炎，皮肤瘙痒症等。
⑨眼科：青光眼、弱视等。
⑩耳鼻科：美尼尔氏综合征、口吃、咽部异物感等。
⑾妇科：功能性子宫出血、不孕症等。
⑿口腔科：舌痛、口炎、口臭等。
（4）常见的心身疾病　①原发性高血压病　导致血压升高难度因素很多，而人们的心理因素特别是情绪改变是重要因素之一。
由于长期持续精神紧张或焦虑因素，使血管阻力增加，便产生血压上升。

同时，交感神经的长期兴奋，使肾小球动脉持续收缩，久的形成高血压。
②冠状动脉硬化性心脏病　冠心病的发生，心理因素和性格特征起着明显作用。
胆固醇含量增高和高脂血症是冠心病的重要条件。
但目前发现胆固醇增高主要原因是情绪因素，否定是饮食。
也有研究者指出，冠心病与人们性格有密切关系。
即A型性格者比B型性格者患病率为高。
③胃和十二指肠溃疡　胃瘘管实验指明，心理因素可改变胃液分泌，如愤怒、紧张、惊慌和憎恨等心理因素往往使胃酸增加，而抑郁、苦闷或焦虑等胃液减少。
火灾、洪水、空袭和地震等造成的心理影响，常可引起应激性胃溃疡。
在通常情况下丧偶、离婚、恐惧、失败等因素与消化性溃疡的发生也有一定关系。
这些心理因素都可导致迷走神经兴奋，从而使胃液酸度增高，引起溃疡疾病。
④支气管哮喘　心理因素可引起副交感神经兴奋而致支气管细支气管平滑肌收缩，从而增加气流阻力。
这种体液免疫反应，是心理因素和肾上腺受体功能障碍降低引起的。
⑤甲状腺机能亢进症　本症的发生与患者性格特征有关，常见于易激怒、过敏、多疑善感等性格。
特别是在强烈、急剧的心理因素影响下，使促甲状腺激素分泌过多或因周围组织对甲状腺的利用加速，因而引起甲状腺机能亢进。
⑥荨麻疹　荨麻疹虽属过敏性疾病，但与心理因素的关系较密切。
特别是慢性反复发作时，尤为明显。
与过敏紧张、焦虑、烦闷等心理因素也有关。
（5）心身疾病的诊断和鉴别诊断　首先要采集详细病史，进行全面的躯体、神经系统、精神状态、物理、生化检查。
还要考虑有关实验室检验和心理检测。
最后确定诊断，下述几条可作为参考依据。
①确定心理一社会因素存在；　②心理一社会因素与疾病的发生有密切关系；　③病情改变常受心理一社会因素影响；　④疾病的发生与患者的性格和易感性有某些关系；　⑤排除神经症，特别是癔症、疑病症、焦虑症等。
（6）心身疾病的药物治疗　是对心身疾病的基本治疗手段，但并不能根治。
可用抗焦虑药，如苯二氮类，能消除焦虑、紧张、有良好作用，可促进疾病的恢复。
（7）心身疾病的心理治疗　保证解除患者的疑虑等治疗外，还应根据具体病情使用以下方法：　①行为治疗：是以学习原理为基础的一种治疗方法。
让患者学会和适应新的反应方式，消除或克服旧的病态的反应方式，以纠正、克服或消除病态症状。
主要训练患者控制自己的行为。
其主要方法有，条件的消退和条件的对抗。
②生物反馈治疗：借助于仪器，让患者能通过学习来改变自己的行为或矫正内脏的反应。
具体方法为，应用生物反馈装置，以躯体生理信息转变成易于理解的信号或计数。
提示患者有意识地去控制病理过程，通过不断的反馈，促使功能恢复。
③自我训练：内容有自我矫正、自我中和。
自我矫正是一种自我训练的方法之一。
以自我功能去平衡失调的方法，在治疗心身疾病时，尚有训练特定器官的方法。
自我中和是解除受压抑的心身症状。
治疗时采取自我释放、自我疏泄和自我言语表达的方法，在进行疏泄时，一旦在自我训练后感到有所改善，可引导患者更主动的发泄或讲出心理和躯体的症状。
……

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com