

<<家庭护理与保健>>

图书基本信息

书名：<<家庭护理与保健>>

13位ISBN编号：9787040163858

10位ISBN编号：7040163853

出版时间：2005-3

出版时间：蓝色畅想出版社

作者：何国平 编

页数：202

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>

<<家庭护理与保健>>

前言

家庭是社会的细胞，是社区的重要组成部分，而家庭成员健康与否直接影响家庭的发展。本书的主要内容是研究如何运用现代医学与护理理论及技能，中西医结合在家庭内进行各年龄阶段及常见疾病的预防和护理，以增强体质、维护健康。

它立足于家庭，服务于家庭及社区，从对家庭成员和患者自我保健时应具备的护理和保健常识来选材。

教材内容力求突出科学性、实用性和教学性。

本书可作为护理专业、家政专业教材，也可作为家庭成员自我保健的参考书。

本教材共分11章，其内容包括：家庭与健康、护理程序在家庭护理中的应用、家庭常用护理技术、常见病的家庭护理、产妇及婴幼儿保健与护理、青少年的家庭护理、生活行为方式与健康、老年保健、家庭急救、中医医疗保健技法、家庭用药。

书后附常用中药简介和常用穴位定位及主治。

本教材教学活动宜采用课堂讲授、自学、社区调查分析等方法进行，理论联系实际，重在培养具有实际工作能力的应用型人才。

每章后都附有思考题，供学生自我测评。

本书由何国平教授主编，中南大学博士生导师李桂源教授审稿。

在本书编写过程中，得到了中南大学护理学院及编写者所在单位的大力支持和热情帮助，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，对书中的不足和遗漏恳请读者批评指正。

<<家庭护理与保健>>

内容概要

《家庭护理与保健（护理专业）》可作为中等职业学校护理专业、家政专业的教材，也可供从事护理工作的人员阅读参考。

每个人都希望家庭生活幸福，生命岁月延长，下一代健康成长。

故而家庭健康护理在整个世界范围内已成为社会、家庭及个人都非常重视的生活内容，也是人人享有卫生保健的有力措施。

《家庭护理与保健（护理专业）》共有11章，主要简述了家庭日常护理与保健技术。书后还附常用重要简介和常用穴位定位及主治。

<<家庭护理与保健>>

书籍目录

第一章 家庭与健康/1第一节 概述/1一、家庭/1二、健康/4三、家庭保健的内容/4四、新的保健观念/5五、家庭护理/5第二节 家庭保健人员的素质/6一、思想品德素质/6二、专业素质(知识、技能、态度)/6三、家庭护理与保健人员的行为规范/6思考与练习/7第二章 护理程序在家庭护理中的应用/8第一节 家庭护理评估/8一、个体需求的评估/8二、家庭子系统评估/8三、家庭单位评估/9四、家庭环境的评估/10第二节 家庭护理诊断/10一、个体成员的护理需求/11二、家庭子系统的护理需求/11三、家庭单位的护理需求/11第三节 家庭护理计划/12一、计划的内容/12二、制定护理计划的原则/12第四节 家庭护理措施/12一、帮助家庭应对压力源/12二、教育和指导家庭经受发展中的改变/13三、帮助家庭认识和保持健康的环境/13四、帮助家庭充分利用资源/13第五节 家庭护理评价/13一、评价的方法/13二、评价的内容/13三、评价的结果/15思考与练习/15第三章 家庭常用护理技术/16第一节 生命体征的观测/16一、体温的观测/16二、脉搏的观测/17三、呼吸的观测/18四、血压的观测/18第二节 家庭病人的生活护理/20一、口腔护理/20二、头发护理/21三、皮肤护理/22四、睡眠护理/23五、卧位选择/24六、褥疮护理/25第三节 饮食护理/27一、进食护理/27二、管饲饮食/28第四节 家庭的消毒隔离/29一、常用消毒剂/29二、常用消毒灭菌法/29三、常用无菌技术/30四、家庭隔离法/30第五节 家庭用药方法/31一、口服给药/31二、注射给药/32三、局部用药/35四、输液看护/38五、中药煎服/38第六节 常用标本收集/39一、痰标本/39二、尿标本/40三、粪便标本/40第七节 肠道准备/40一、药物清洁肠道/41二、灌肠法/41第八节 冷热疗法/42一、热疗法/42二、冷疗法/43第九节 临终病人的护理/44一、死亡分期/44二、临终病人的护理/45三、尸体料理与善后事宜/45思考与练习/46技能训练8项/46第四章 常见病的家庭护理/52第一节 常见症状的家庭护理/52一、高热/52二、咳嗽、咳痰/53三、腹泻/53四、呕血、便血和咯血/53五、尿失禁/54六、鼻出血/54七、偏瘫/55第二节 常见病的家庭护理/59一、慢性支气管炎/59二、支气管哮喘/60三、慢性肺源性心脏病/61四、肺结核/62五、消化性溃疡/63六、病毒性肝炎/64七、肝硬化/65八、胆囊炎、胆石症/66九、高血压病/66十、肾盂肾炎/68十一、慢性肾炎/68十二、糖尿病/69十三、老年性痴呆/71十四、骨折/73十五、腰椎间盘突出症/77十六、“管道”护理/79第三节 癌症病人的家庭护理/80一、癌症病人心理护理/80二、癌症病人疼痛护理要点/80三、放射治疗的家庭护理/81四、化疗的家庭护理/82思考与练习/84技能训练/84第五章 产妇及婴幼儿保健与护理/85第一节 产妇产褥期护理/85一、母体变化/85二、产褥期护理/86第二节 婴幼儿保健/87一、婴幼儿保健原则/87二、婴幼儿保健具体措施/87第三节 新生儿特点及护理/89一、正常新生儿特点和护理/89二、早产儿特点及护理/90第四节 婴幼儿常见病家庭护理/92一、营养不良的护理/92二、维生素D缺乏性佝偻病/93三、婴幼儿腹泻/93四、急性上呼吸道感染/94五、支气管肺炎/94六、先天性心脏病/95七、贫血/95八、原发肾病综合征/95九、泌尿系统感染/96第五节 儿童非感染性疾病及健康问题/96一、肥胖问题/96二、营养不良问题/97三、口腔卫生不良问题/97四、视力问题/97第六节 儿童社会心理问题及疾病/97一、智力低下/97二、儿童多动综合征/98三、自闭症儿童/98四、儿童受虐待及忽视/98五、儿童意外事故的预防/99思考与练习/100技能训练/101第六章 青少年的家庭护理/102第一节 青少年生长发育的特点/102一、青少年的生理特点/102二、青少年心理发育的特点/103第二节 学习环境对青少年健康的影响/105一、自然采光/105二、人工照明/106第三节 合理营养与体育锻炼/106一、合理营养与平衡膳食/106二、体育锻炼/108第四节 青少年常见健康问题及护理/109一、近视眼/109二、沙眼/110三、龋齿/111思考与练习/112第七章 生活行为方式与健康/113第一节 概述/113第二节 常见危害健康行为/114一、吸烟/114二、酗酒/115三、药物滥用/115四、饮食不当/116五、缺乏运动/118六、不良性行为/118思考与练习/119第八章 老年保健/120第一节 老年人的生理心理特征/120一、老年人的生理特征/120二、老年人的心理特征/121第二节 老年人的身心保健/121一、老年人的家庭生活护理/121二、老年人心理护理/129第三节 常见老年病的急病处理及预防/129一、心绞痛/129二、急性心肌梗死/130三、脑出血/131四、糖尿病昏迷/132思考与练习/132第九章 家庭急救/133第一节 心肺复苏/133一、心跳、呼吸停止的判断与呼救/133二、呼吸骤停复苏方法/134三、心跳骤停的复苏/134第二节 出血与止血/135一、出血/135二、止血/135第三节 损伤/137一、挫伤/138二、踝扭伤/138三、头部外伤/138四、胸部外伤/139五、腹部外伤/140六、其他意外创伤/141第四节 搬运病人/144一、徒手搬运法/144二、担架搬运法/145第五节 急性中毒及其他/146一、食物中毒/146二、煤气中毒/147三、安眠药中毒/147四、急性酒精中毒/147五、农药中毒/148

<<家庭护理与保健>>

六、气管、支气管异物/148七、食道异物/149八、耳道异物/149九、中暑/149思考与练习/150技能训练/150第十章 中医医疗保健技法/152第一节 中医中药常识/152一、中医基本理论和诊治方法/152二、中药/155三、家庭药膳/156第二节 人体经络与腧穴/158一、概念/158二、作用/159三、腧穴的定位方法/159四、十四经及其常用穴/161第三节 针灸疗法/163一、针刺常用工具及操作/163二、灸法/168三、拔火罐/168四、针灸治疗选穴基本原则/169五、常见病症的针灸治疗/169第四节 推拿按摩基础知识/171一、概述/171二、按摩手法要领/171三、按摩治疗常见病症/173思考与练习/175技能训练/176第十一章 家庭用药/178第一节 家庭小药柜/178一、家庭小药柜的建立/178二、家庭常备药及医疗用品/178三、家庭药品的保存/179四、识别过期失效的药品/180第二节 家庭用药常识/180一、用药的基本要求/180二、家庭常备药的应用/181三、孕产妇用药/182四、小儿用药/183五、老年人用药/185第三节 处方及处方中常用外文符号的意义/187一、处方/187二、医生书写处方的注意事项/187三、处方外语符号的意义/187思考与练习/188附录1常用中药简介/189附录2常用穴位定位及主治/196参考书目/202

<<家庭护理与保健>>

章节摘录

三、家庭药膳 药膳，即以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成兼治疗、保健于一体的美味佳肴。

家庭保健的手段很多，其中运用药膳来防病、治病、强身健体是很值得提倡的，药膳能使药借食味，食借药力，发挥协同作用，以助人们养身保健。

(一) 药膳的基本知识 我国的药膳是一门古老的学问，历史悠久，源远流长。

现在药膳同菜肴的烹调技术结合起来，使色、香、味、形俱佳，更具有吸引力。

首先，药膳食品大致可分为药粥、药酒、药膳饮料、鲜汁、羹、菜肴、蜜膏、米面食品、糊、茶饮等十余类。

第二，制作药膳的常用烹调技术有炖、蒸、煮、焖、煨、炒、卤、烧、炸等方法。

其中炖是制作滋补药膳最常用、最简单的一种方法，它是将经过必要的炮炙加工后药物与食物同时或先后下入砂锅中，再置文火上，炖至酥烂。

如温补精气的炖龟、羊；养血润燥的清炖海参等。

蒸也简便易行，特别是火力的强弱，时间的长短，都比较好掌握。

第三，药膳的应用原则有：要在中医理论指导下，辨证施膳；要注意药膳的配伍和禁忌；制作药膳要体现保胃气；此外还要注意因时因地用膳，以及因人制作药膳。

不然，会出现事与愿违的结果。

(二) 几种常见药膳 随着保健经验的积累和生活水平的提高，药膳越来越多地被人们运用，不同家庭可根据实际需要选用下面几种取材及烹制简便、疗效确定、经济适用的药膳。

1. 枸杞粥 大米50g，枸杞20g，加水同煮，然后加白糖温食，长食此膳，益精补肝。

2. 人参黄芪粥 人参5g，黄芪20g，粳米80g，白糖5g，白术10g，将人参、黄芪、白术去净灰渣加工成片，清水浸泡40分钟后，放砂锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁。

早晚分别煮粳米粥，加白糖趁热食用，5天为一疗程。

此食补正气、疗虚损、抗衰老，适用于五脏虚衰，久病体弱，食欲不振等。

3. 桂圆莲子粥 龙眼肉15~30g，莲子15~30g，红枣5~10枚，糯米30N60g，白糖适量。

莲子去皮心，红枣去核，再与桂圆、糯米煮粥，食时加糖，早餐食用为好。

此粥补益心脾、养血益智，适用于老年人智力减退、记忆力差等。

4. 药蒸鸡 子鸡1只(乌骨鸡最好)，除去内脏，在腹腔内放入红枣、桂圆各10枚，冰糖30g，另党参、黄芪、当归各15g，用纱布包好，也纳入腹中，再加水半碗蒸食。

此膳重复用，可治头昏乏力、营养不良、贫血、神经衰弱等症。

<<家庭护理与保健>>

编辑推荐

其他版本请见：《中等职业教育国家规划教材配套教学用书：家庭护理与保健》

<<家庭护理与保健>>

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>