

社区护理学

第五章 社区儿童、妇女与老年人 保健护理

 主讲老师：XXX





知识目标



识记

1. 能正确陈述社区儿童青少年保健目标、意义及保健管理内容。
2. 能正确列举儿童预防接种的管理与要求。
3. 能正确说出托幼机构的卫生保健管理与要求。
4. 能正确说出乳头异常的处理。

理解

1. 能举例说明各年龄期儿童青少年保健指导内容。
2. 能用自 己的语言解释下列概念:母乳喂养、人工喂养、混合喂养、预防接种、国家免疫规划、冷链、一类疫苗、二类疫苗、中年人、老年人
3. 能举例说明预防接种实施、禁忌证
4. 能举例说明妇女各期保健指导内容。
5. 能举例阐述妇女常见问题的保健指导内容。



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES



《社区护理学》

第一节 社区儿童保健

目录

C A T A L O G



01

概述

02

各年龄阶段儿童的保健

03

预防接种

04

儿童健康检查



一、概述

儿童是国家的未来，儿童的健康状况是衡量一个国家社会发展、经济、文化、卫生水平的重要指标之一，他们的健康，决定了一个国家未来人口的素质。





一、概述

每个儿童都应该有一个尽可能好的人生开端;每个儿童都应该接受良好的基础教育;每个儿童都应该有机会充分发掘自身潜能成长为一名有益于社会的人.

-----安南

2001年9月联合国大会儿童特别会议前夕





一、概述



(一) 社区儿童保健的含义

是社区卫生服务人员根据儿童、青少年不同时期的生长发育特点，以满足其健康需求为目的，以解决社区内儿童、青少年的健康问题为核心，为他们所提供的系统化服务。

中国妇女发展纲要 (2011-2020)

中国儿童发展纲要 (2011-2020)





一、概述



(二) 社区儿童保健的基本任务

01

儿童常见病、
多发病防治

02

预防接种管理

03

做好儿童保健
的统计

04

儿童保健系统
管理

05

健康教育宣



二、各年龄阶段儿童的保健



(一) 新生儿期保健

■ 1. 新生儿家庭访视



观察新生儿居住的环境，包括
温湿度、通风情况、安全设施、
卫生状况等。

对发现的问题给予及时处理，
做好记录。

指导母乳喂养、宣传保暖、卫
生护理的重要性，告知抚触的
益处和方法。

测量体温、身长、体重。

询问母亲新生儿出生前、出生
时和出生后的基本情况。



二、各年龄阶段儿童的保健



(一) 新生儿期保健

■ 2. 新生儿的居家保健

01. 衣着和保暖



02. 喂养指导



03. 皮肤护理





二、各年龄阶段儿童的保健



(一) 新生儿期保健

■ 2. 新生儿的居家保健：（1）衣着和保暖





二、各年龄阶段儿童的保健

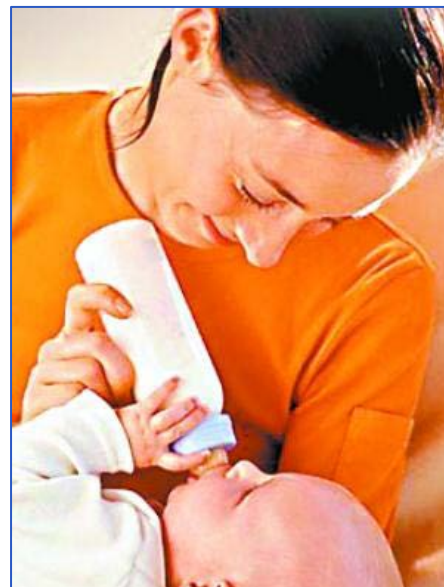


(一) 新生儿期保健

■ 2. 新生儿的居家保健：（2）喂养指导



母乳喂养



人工喂养



混合喂养



二、各年龄阶段儿童的保健



(一) 新生儿期保健

■ 2. 新生儿的居家保健：（3）皮肤护理





二、各年龄阶段儿童的保健



(一) 新生儿期保健

- 3. 早期教育
- 4. 常见健康问题及意外的预防与护理



1

新生儿窒息

2

交叉感染

3

新生儿黄疸



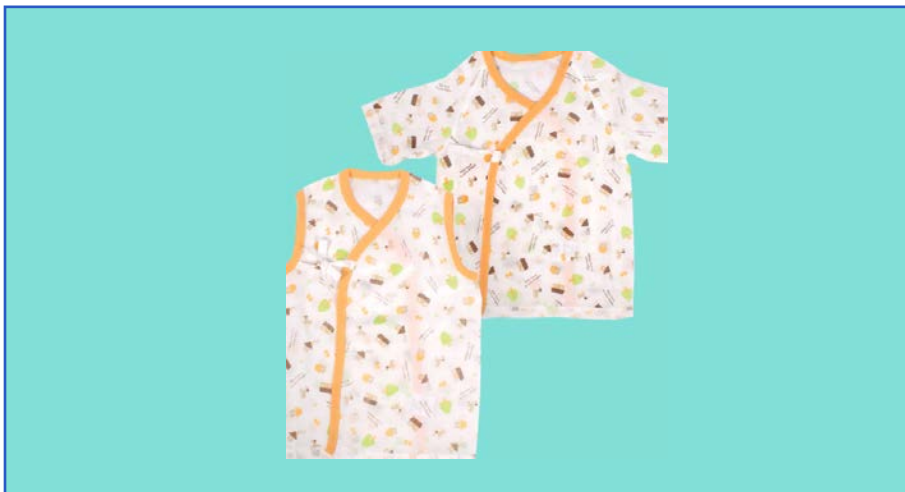
二、各年龄阶段儿童的保健



(二) 婴儿期保健

■ 1. 婴儿期的居家保健

01. 衣着



02. 婴儿期膳食



03. 口腔保健



二、各年龄阶段儿童的保健



(二) 婴儿期保健

- 2. 体格锻炼
- 3. 早期教育



1

大小便训练

2

语言训练

3

动作训练

- 4. 佝偻病和缺铁性贫血的预防



二、各年龄阶段儿童的保健



(三) 幼儿期保健

■ 1. 喂养指导

幼儿膳食原则：

一是对热能和各种营养素的需要；

二是小儿消化系统功能；

三是锻炼小儿的咀嚼能力；

四是如何提高小儿食欲。





二、各年龄阶段儿童的保健



(三) 幼儿期保健

■ 2. 早期教育

01

培养良好的卫
生和生活习惯

02

语言训练



03

动作训练





二、各年龄阶段儿童的保健



(三) 幼儿期保健

■ 3. 体格锻炼





二、各年龄阶段儿童的保健



(三) 幼儿期保健

■ 4. 意外事故的预防与急救

1

识别和预防常见病

2

预防意外

3

常见意外的院前急救





二、各年龄阶段儿童的保健



(四) 学龄前期保健

1

平衡膳食

2

教育

3

保护视力
与牙齿

4

预防儿童
肥胖症

5

常见意外伤害
院前急救处理





二、各年龄阶段儿童的保健



(五) 学龄期保健

01

营养与饮食

02

合理的生活习惯和适宜的学习条件

03

心理保健

04

教育：

- 1) 法制教育、
- 2) 安全教育
- 3) 健康教育

05

常见健康问题的预防





三、预防接种



(一) 预防接种的相关概念

01

预防接种

03

冷链

02

国家免疫规划





三、预防接种



(二) 疫苗的种类与免疫程序

- 1. 疫苗种类 根据《疫苗流通和预防接种管理条例》，疫苗分为两类。

(1) 第一类疫苗

是指政府免费向公民提供，公民应当依照政府的规定受种的疫苗，包括国家免疫规划确定的疫苗，省级人民政府在执行国家免疫规划时增加的疫苗等。

(2) 第二类疫苗

是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。



三、预防接种



(二) 疫苗的种类与免疫程序

■ 2. 免疫程序

表 5-1 儿童计划免疫程序

疫苗名称	接种对象月(年)龄	接种剂次	间隔时间
乙肝疫苗	0、1、6 月龄	3	出生后 24 小时内接种第 1 剂次, 第 1、2 剂次间隔 28 天
卡介苗	出生时	1	卡介苗接种不得超过 2 个月
脊灰疫苗	2、3、4 月龄, 4 周岁	4	第1、2 剂次, 第 2、3 剂次间隔 28 天
百白破疫苗	3、4、5 月龄, 18 ~ 24 月龄	4	第1、2 剂次, 第 2、3 剂次间隔 28 天
白破疫苗	6 周岁	1	
麻风麻疹疫苗	8 月龄	1	
麻腮风疫苗	18 ~ 24 月龄	1	
乙脑减毒活疫苗	8 月龄, 2 周岁	2	
A群流脑疫苗	8~ 18 月龄	2	第 1、2剂次, 第 2、3 剂次间隔 3 个月
A+C流脑疫苗	3 周岁, 6 周岁	2	2 剂次间隔 3年; 第 1 剂次与 A群流脑疫苗第 2 剂次间隔 12 个月
甲肝减毒活疫苗	18 月龄	1	
乙脑灭活疫苗	8 月龄(剂次), 2 周岁, 6 周岁	4	第 1、2 剂次间隔 7 ~ 10 天



三、预防接种



(三) 预防接种管理与考核

1

及时为辖区内所有居住满 3 个月的 0 ~ 6 岁儿童建立预防接种证和预防接种卡(簿)等儿童预防接种档案。

2

采取预约、通知单、电话、手机短信、网络、广播通知等适宜方式,通知儿童监护人,告知接种疫苗的种类、时间、地点和相关要求。

3

每半年对辖区内儿童的预防接种卡(簿)进行 1 次核查和整理,对迁出、死亡或失去联系 1 年以上儿童的预防接种卡片,应该剔出并由接种单位另行妥善保管。

4

工作指标:主要有适龄儿童建证率、证填写符合率、某种疫苗接种率、疫苗合格接种率、流动儿童接种率、新生儿首剂乙肝疫苗及时接种率及常规报告接种率的及时性、完整性和正确性等。



三、预防接种



(四) 预防接种禁忌证

1 过敏体质者 即已知对该疫苗的任何成分(辅料、甲醛及抗生素)过敏者。

2 正在患某些疾病者

3 免疫功能不全者

4 神经系统疾病人





三、预防接种



(五) 预防接种实施

■ 1. 预防接种前准备工作

1

确定受种对象

2

通知儿童家长
或其监护人

3

分发和领取
疫苗

4

准备注射器材

5

准备药品、
器械



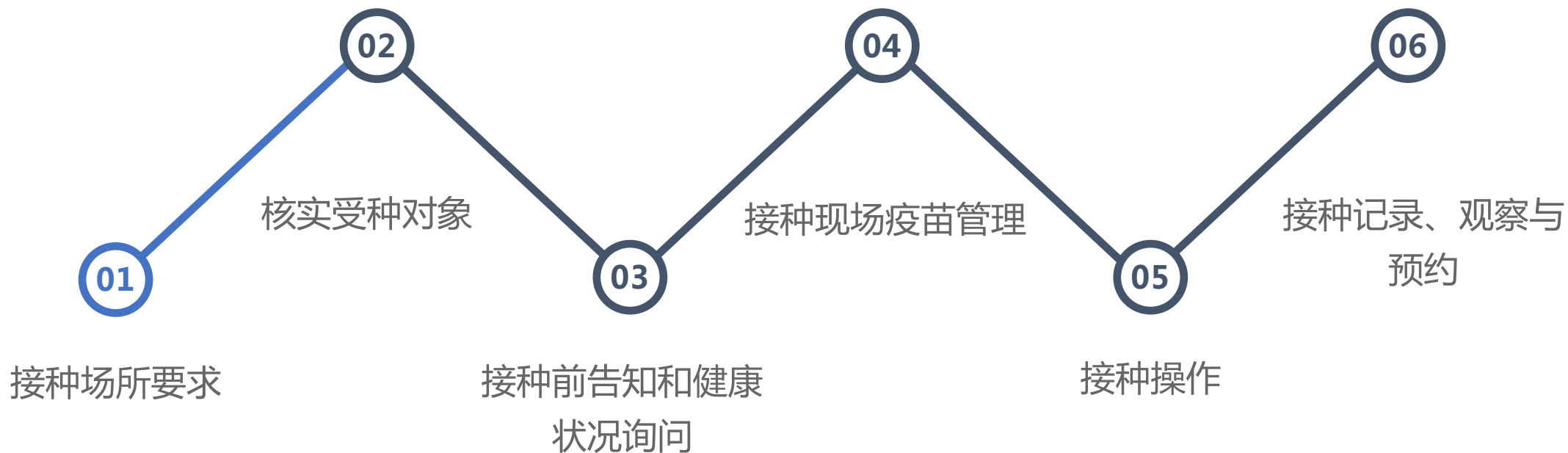


三、预防接种



(五) 预防接种实施

■ 2. 接种时的工作





三、预防接种



(五) 预防接种实施

■ 3. 接种后的工作



01.清理器材：清洁冷藏容器。



02.处理剩余疫苗





四、儿童健康检查

1 定期体格检查

2 生长发育检测

3 一般情况及系统检查

4 常见病的检查





黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES



《社区护理学》

第二节 社区妇女保健



一、概述



(一) 社区妇女保健的含义

社区妇女保健是指以维护和促进妇女健康为目的，预防为主，以保健为中心，以基层为重点，以社区妇女为对象，防治结合，开展以**生殖健康**为核心的保健工作。





一、概述



(二) 社区妇女保健的基本任务

1

计划生育技术指导

2

妇女各特殊时期保健： 青春期、围婚期、孕期、产褥期和围绝经期是女性生理、心理 发生明显变化的时期。

3

妇女常见病及恶性肿瘤的普查防治

4

妇女劳动保护



二、各期妇女的保健



(一) 青春期保健

1 培养学习能力、完善人格

2 合理膳食、均衡营养、养成良好的生活方式

3 青春期性教育

4 经期保健与记录



二、各期妇女的保健



(二) 围婚期保健

■ 1. 配偶的选择：选择配偶应考虑的因素

1

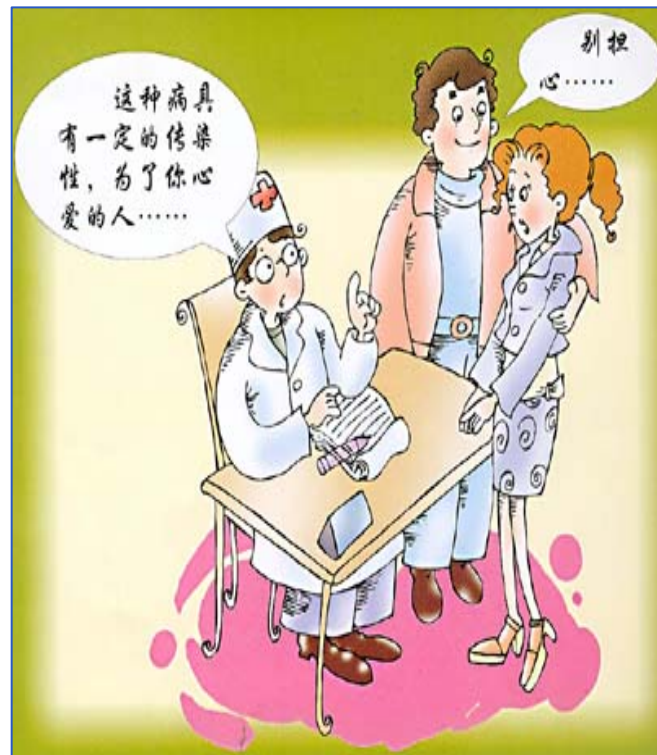
近亲不相恋：为避免共同的遗传基因影响子代的优生，直系血亲或三代以内的旁系血亲之间不能通婚。

2

健康状况：夫妻双方的健康是优生的根本条件。

3

适宜的年龄





二、各期妇女的保健



(二) 围婚期保健

■ 2. 婚前检查

婚前检查的主要内容：

①询问病史。②体格检查。③实验室检查。

婚前检查的注意事项：

- ①未婚女性的检查需取得受检者同意，一般只做直肠腹部双合诊检查。
- ②对男女双方有关性方面的问题应保密。
- ③对已怀孕者应视对象的年龄、健康状况等区别对待。
- ④发现有影响婚育的疾病时，应经过会诊或遗传咨询，根据具体情况进行指导。
- ⑤认真填写婚前检查、记录，妥善保管，做好登记，定期分析。





二、各期妇女的保健



(二) 围婚期保健

■ 3. 最佳生育年龄和适宜的受孕时机

女性生育年龄在 21 ~ 29 岁为佳，男性生育年龄在 23 ~ 30 岁为好。
最佳的受孕时机一般选择在夫妻双方良好的身体状况前提下。

■ 4. 计划生育的咨询和指导

(1) 常用的节育技术：

①输卵管结扎。②输精管结扎。③宫内节育器。

(2) 常用的避孕技术：

①避孕药。②皮下埋植剂。③外用避孕工具与外用避孕药。④安全期避孕。⑤男用避孕套。⑥女用避孕套。



二、各期妇女的保健



(三) 孕期保健

■ 1. 孕期

1

孕期血液循环系统的改变

2

孕期消化系统的变化

3

孕期泌尿系统的变化

4

孕期内分泌系统的变化



二、各期妇女的保健



(三) 孕期保健

- 2. 孕妇保健手册(卡)的建立与管理
- 3. 产前检查

首次产前检查：孕13周之前

复诊产前检查：

孕13W后4W/次；孕28W后2W/次；孕36W后1W/次





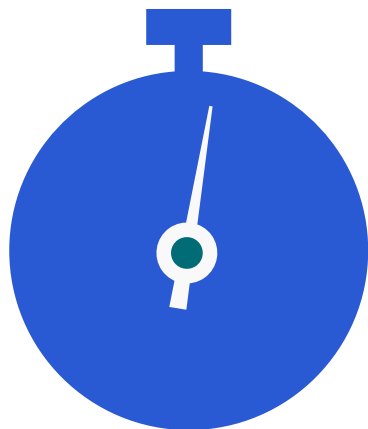
二、各期妇女的保健



(三) 孕期保健

■ 4. 孕期保健

2018



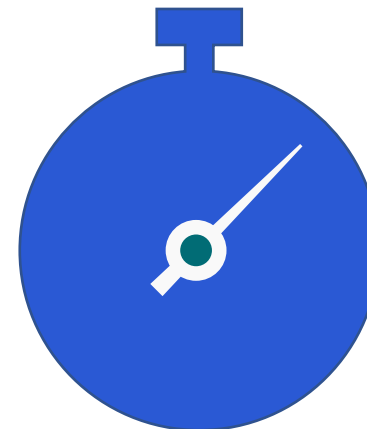
(1) 孕早期保健

2017



(2) 孕中期保健

2016



(3) 孕晚期保健



二、各期妇女的保健



(四) 分娩期保健

- 1. 确定分娩地点
- 2. 识别分娩先兆

A

假临产

B

腹轻感

C

见红

D

胎膜破裂或破水

- 3. 做好分娩准备



二、各期妇女的保健



(五) 产褥期保健

- 1. 生命体征
- 2. 恶露

1

正常恶露

2

血性恶露

3

浆液恶露

4

白色恶露



二、各期妇女的保健



(五) 产褥期保健

■ 3. 产褥期保健的重点

1 室内环境要整洁、安静、舒适，保持空气流通

2 适当活动

3 个人卫生

4 合理营养

5 乳房护理

6 性生活和产后检查指导





二、各期妇女的保健



(六) 哺乳期保健

哺乳期 评估

- ①定期访视,评估母亲身心康复情况;
- ②评估母乳喂养及婴儿生长发育情况,重点了解哺乳次数、是否按需哺乳、亲自观察哺乳的姿势、并给予正确指导。
- ③评估家庭支持系统,完善家庭功能。

哺乳期 保健指 导内容

- ①向孕产妇及家人宣传母乳喂养可促进母婴健康,母乳对母婴的好处。
- ②将母乳喂养的好处及有关问题的处理方法告诉所有的孕妇。
- ③帮助母亲在产后半小时内哺乳。
- ④指导母亲如何喂奶,以及在与婴儿分开的情况下如何保持泌乳。
- ⑤除母乳外,禁止给新生儿喂任何食物和饮料,除非有医学指征。
- ⑥实行母婴同室,使母亲与婴儿一天24小时在一起。
- ⑦鼓励按需哺乳。
- ⑧不给母乳喂养的婴儿吸吮橡皮乳头或使用奶头做安慰物。
- ⑨支持促进母乳喂养组织的建立,并将出院的母亲转介给妇幼保健组织。





二、各期妇女的保健



(七) 围绝经期保健

1

加强健康教育：

- (1) 对围绝经期妇女提供健康教育；
- (2) 对家属提供健康教育

2

提倡科学健康的生活方式

3

营养与饮食健康

4

指导正确用药

5

避孕指导

6

预防围绝经期妇女常见疾病



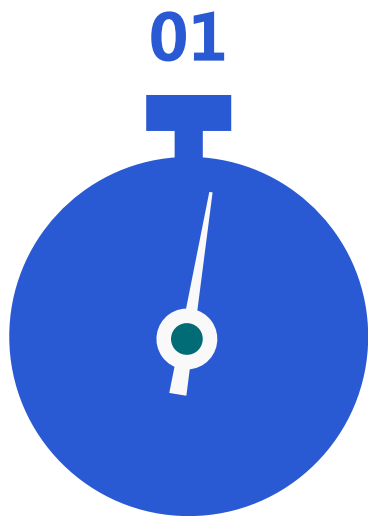


三、妇女常见健康问题及保健指导

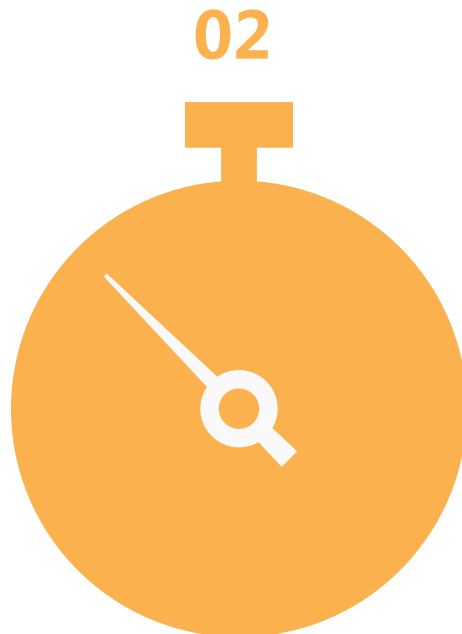


(一) 少女妊娠

- 1. 影响因素 导致少女妊娠的因素主要有以下几方面：



个人因素



家庭因素



社会因素



三、妇女常见健康问题及保健指导



(一) 少女妊娠

■ 2. 保健指导

1 加强青春期性教育

2 提供心理咨询和医疗支持：

- ①建立专业的少女妊娠心理咨询机构，开展有针对性的疏导；
- ②对家庭成员进行心理辅导，防止家庭来源的伤害；
- ③需终止妊娠者，应由正规医院的医生实施手术。整个手术过程医护人员应多关心体贴少女及其家属；
- ④严格要求心理咨询人员和医护人员保护少女的隐私权，避免医源性刺激。

3 做好心理治疗及社会关怀



三、妇女常见健康问题及保健指导



(二) 痛经

■ 影响因素：

1 精神因素

2 子宫因素

3 内分泌因素

■ 保健指导：

1 健康教育

2 心理指导

3 缓解疼痛

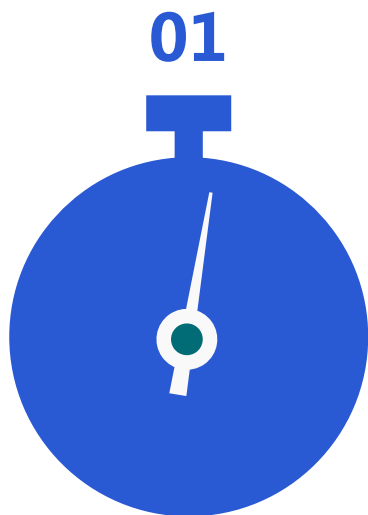


三、妇女常见健康问题及保健指导

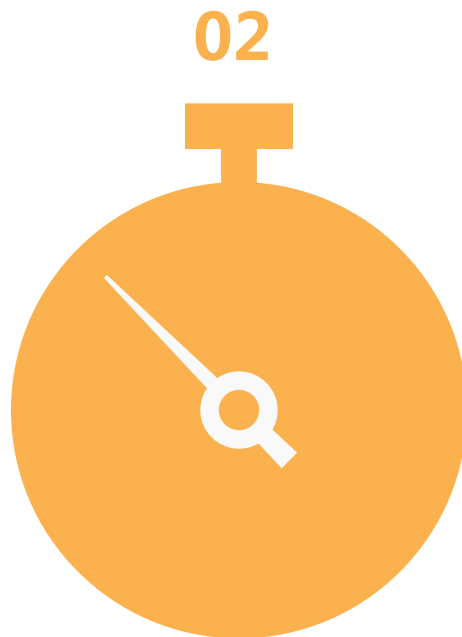


(三) 妊娠期高血压疾病

- 1. 高危因素
- 2. 保健指导



产前保健指导



(2) 产时保健指导：保持环境安全、安静、舒适、温馨，严密观察产程进展。①第一产程；②第二产程；③第三产程。



产后保健指导



三、妇女常见健康问题及保健指导



(四) 产后抑郁症

■ 1. 影响因素

1

生物因素

2

社会因素

3

产科因素

4

遗传因素

5

心理因素





三、妇女常见健康问题及保健指导



(四) 产后抑郁症

■ 2. 保健指导

- 1 产前进行妊娠、分娩相关知识的健康教育，减轻孕产妇对妊娠、分娩的紧张、恐惧心理。
- 2 对有精神病家族史、抑郁史的产妇，定期观察，多关心，避免不良刺激；对有不良妊娠史(畸形)、分娩史(难产、死产)的产妇，多鼓励，增加其自信心。
- 3 提倡自然分娩，尽量减少无明显指征剖宫产。对待产妇，护士要有爱心和耐心，尤其是对产程长、精神压力大的产妇；实施无痛分娩和导乐陪伴分娩以减轻病入的痛苦和紧张情绪。
- 4 帮助产妇适应母亲角色的转换
- 5 药物治疗



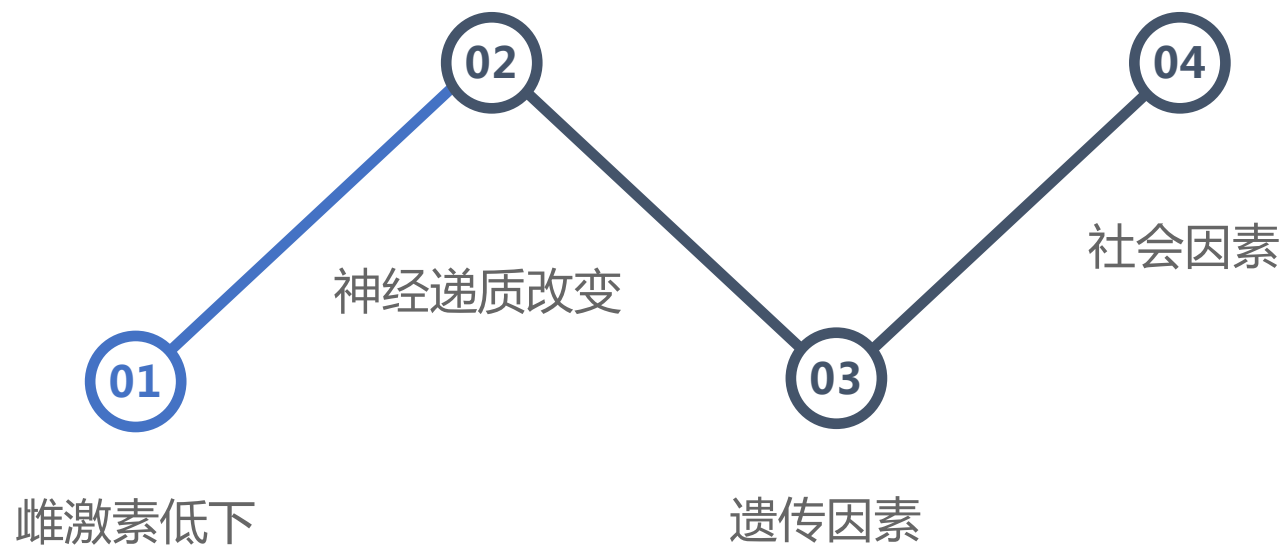


三、妇女常见健康问题及保健指导



(五) 围绝经期情绪失调

■ 1. 影响因素





三、妇女常见健康问题及保健指导



(五) 围绝经期情绪失调

■ 2. 保健指导

1

社会支持

2

心理咨询与治疗

3

雌激素补充

4

药物治疗



三、妇女常见健康问题及保健指导



(六) 绝经后尿失禁

■ 1. 影响因素



01. 雌激素因素



02. 创伤因素



03. 疾病因素



04. 生活习惯



三、妇女常见健康问题及保健指导



(六) 绝经后尿失禁

■ 2. 保健指导

A

锻炼身体

B

控制液体摄入量，调整排尿习惯。

C

盆底肌肉锻炼

D

药物治疗

E

手术治疗





黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES



《社区护理学》

第三节 社区中年人保健



一、概述



1. 社区中年人保健的定义

- 1991 年 WHO 提出中年人的标准是: 44 岁以下为青年人, 45 ~ 59 岁为中年人。



2. 社区中年人保健的基本任务

1

实行中年人健康管理

2

常见病、多发病的普查普治

3

开展保健咨询

4

开展健康教育



二、中年人的特点



1. 中年人的生理特点

1 心血管系统

2 呼吸系统

3 消化系统

4 泌尿生殖系统

5 神经系统

6 运动系统

7 大脑与神经系统

8 其他感官



二、中年人的特点



2. 中年人的心理特点



中年早期



中年中期



中年后期





三、中年人的保健内容和护理



1. 心理保健措施

1 面对现实，量力而行

2 乐观开朗，控制情感

3 科学用脑，劳逸结合

4 应对压力，保健心理





三、中年人的保健内容和护理



2. 合理营养，平衡膳食

原则：食物多样、避免发胖；多吃蔬果、少吃肥肉；清淡少盐、控制三高；戒烟限酒、三餐合理。

中年人的营养需求：

- ①适当的热量摄取
- ②控制脂肪的摄取
- ③限制食盐的摄取
- ④注意锌的摄入





三、中年人的保健内容和护理



3. 坚持体育锻炼

01.

中年人体育锻炼的原则：中年人应坚持以有氧运动为主，运动时应注意。

- ①逐渐增加运动量，速度和力量要适宜。
- ②避免运动过量，以不感到疲倦为宜。
- ③若体重过重，且有心血管疾病的家族史或是久坐的工作，应经过健康检查后，根据运动处方来进行锻炼。

02.

几种常用的锻炼方法：

- ①步行 ②跑步 ③太极拳



三、中年人的保健内容和护理



4. 戒烟限酒



5. 重视健康检查

1 中年人定期健康检查的主要项目：应包括血压测量、眼底检查、血脂检测、尿液化验、心电图、胸部 X 线透视、腹部 B 超、大便潜血检查、肛门指检、防癌检查等。

2 中年人自我健康检查须警惕的疾病信号：中年人应当学会对自身健康状况进行监护，及早发现身体状况变化的各种信号，并做出自我评价和判断，掌握最佳治疗时机。



三、中年人的保健内容和护理



6. 合理安排工作和休息

1

合理休息睡眠

2

避免工作疲劳



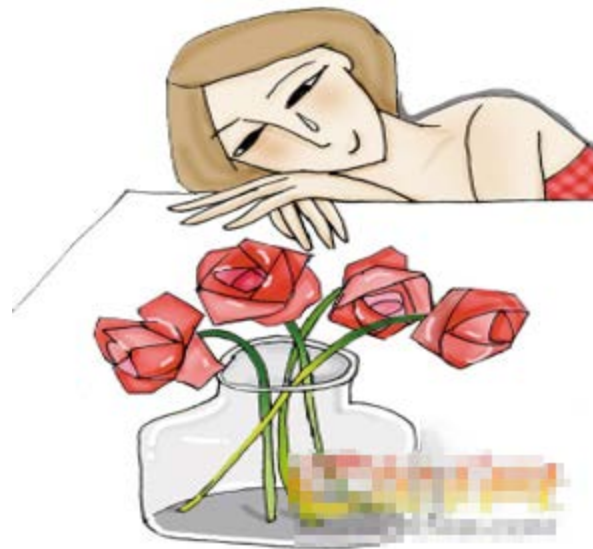
7. 注意更年期保健

1

妇女围绝经期

2

男性更年期





黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES



《社区护理学》

第四节 社区老年人保健



一、概述



(一) 社区老年人的概念



老年人？

WHO采用的标准：

发达国家65岁以上；

发展中国家60岁以上。

1

60-74岁：年轻老人

2

75-89岁：老老年人

3

90岁以上：长寿老人



二、老年人的特点



(一) 老年人的生理特点

- 1. 体表特点
- 2. 各系统功能变化

1 心血管系统

2 泌尿生殖系统

3 神经系统与感官

4 感觉器官功能

5 消化系统

6 呼吸系统

7 内分泌系统

8 运动系统

9 免疫系统





二、老年人的特点



(二) 老年人的心理特点

1

寂寞孤独

2

怀念心理

3

忧愁多疑

4

自卑焦虑

5

性需求心理





二、老年人的特点



(三) 生活事件变化特点

1

丧偶

2

再婚

3

丧失子女

4

经济困难





二、老年人的特点



(四) 老年人患病特点

1 起病隐匿，症状多变

2 病情难控，恶化迅速

3 多种疾病，集于一身

4 意识障碍，诊断困难

5 并发症多

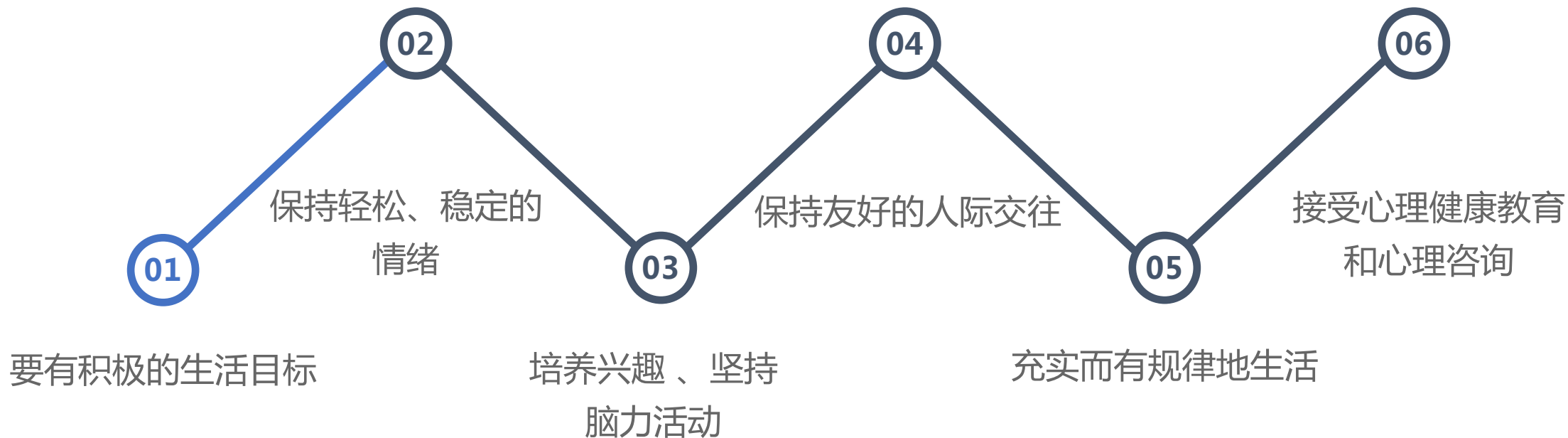




三、老年人保健内容



(一) 心理保健措施





三、老年人保健内容



(二) 老年人的营养需求与饮食指导

■ 1. 老年人的营养需求

1 碳水化合物

2 蛋白质

3 脂肪

4 无机盐

5 维生素

6 膳食纤维

7 水





三、老年人保健内容



(二) 老年人的营养需求与饮食指导

■ 2. 老年人的饮食指导

1

2014
营养平衡

2

2015
合理烹调

3

2016
科学进食

4

2017
选择恰当的进餐方式

5

2018
注意饮食卫生





三、老年人保健内容



(三) 活动指导：老年人运动注意事项

1

处于疾病恢复期的老人应在医护人员的指导下进行运动。

2

避免空腹锻炼。



3

时间应安排在下午或晚上，可减少大气污染的影响。

4

运动中若出现不适感，应立即中止运动，并根据自身情况调整运动计划。

5

选用轻便、合体、舒适的运动衣，舒适、通气、防滑的运动鞋。

6

选择空气清新、安静清幽、噪声和污染少的运动环境和场地。



(四) 用药指导



三、老年人保健内容



(五) 预防意外受伤

1

预防跌倒

2

防止坠床

3

防呛防噎



(六) 定期健康检查



(七) 性生活保健指导



四、社区老年人常见社会心理问题的保健与护理



(一) 离退休综合征

1

主要表现：

坐卧不安、犹豫不决、行为重复、容易做错事情，由于情绪改变而易急躁和发脾气，敏感多疑等，这种心理障碍还常常引起其他生理疾病，严重影响身体健康。

2

护理措施：

家庭和社会共同关注离退休老年人，引导老年人努力实现离退休的社会角色转换。①继续学习、渴求新知，发挥余热，重返社会。

②培养爱好，寄托精神，扩大社交，排解寂寞。

③调整心态，心情愉快，生活规律，强身健体。





四、社区老年人常见社会心理问题的保健与护理



(二) 空巢综合征

■ 1. 主要表现

1 精神空虚、无所事事。



2 孤独、悲观、社会交往少。



3 躯体化症状





四、社区老年人常见社会心理问题的保健与护理



(二) 空巢综合征

■ 2. 护理措施

- (1)在社区组织心理知识讲座，向老年人介绍相关心理健康知识，了解空巢心理对老年人带来的危害，帮助老年人进行心理调适，使其在子女离家前就调整自己的生活重心和生活节奏，子女离家后接受空巢现状，建立自己新的生活规律和情感支持，寻求新的精神依托，摆脱对子女的依赖，积极主动参与社区文体社交活动
- (2)鼓励老年人广交朋友，积极参加社交活动，如参加老年大学、老年活动中心等组织的活动。
- (3)运动疗法
- (4) 作业疗法
- (5) 必要的药物和心理治疗



四、社区老年人常见社会心理问题的保健与护理



(三) 老年人疑病症



01. 主要表现



02. 护理措施





四、社区老年人常见社会心理问题的保健与护理



(三) 老年人疑病症

- 1. 主要表现
- 2. 护理措施

1

睡眠护理

2

饮食护理

3

用药护理

4

安全护理

5

心理护理

6

健康指导



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES

谢谢观看

THINKS

