

第一章	健康與疾病
第二章	醫療保健體系及環境
第三章	觀察與溝通
第四章	記錄
第五章	護理過程
第六章	感染控制
第七章	清潔舒適
第八章	活動與休息
第九章	休息與睡眠
第十章	生命徵象
第十一章	冷熱療法的護理
第十二章	營養
第十三章	給藥
第十四章	體液的供給
第十五章	排泄
第十六章	繃帶包紮的運用
第十七章	臨終病人的護理
第十八章	出入院護理

第一章 健康與疾病

一、健康之認定

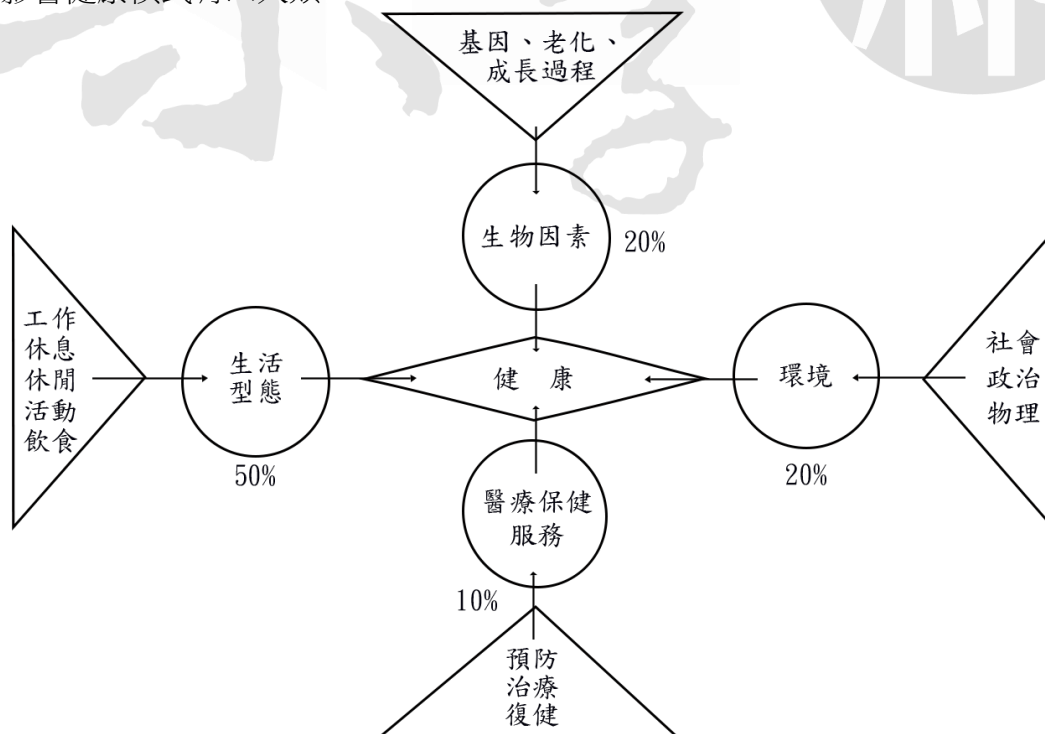
世界衛生組織 (W.H.O)	健康「是一種身體的、心理的及社會的完全安適狀態，而不只是沒有疾病或障礙發生。」								
南丁格爾 (Nightingale)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康是毫無阻礙運用其所擁有的每一種能力，沒有疾病 2. 強調自然，人在自然環境中能恢復或保持其健康 3. 生理環境、心理環境和社會環境來促進病患自然痊癒 								
羅氏；羅伊 (Roy)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 是系統模式，適應良好即表示健康 2. 以「適應」為導向，包括： <table border="1" data-bbox="624 786 1126 972"> <tr> <td>生理需要</td> <td>內分泌、新陳代謝</td> </tr> <tr> <td>自我概念</td> <td>身體心像</td> </tr> <tr> <td>角色功能</td> <td>在社會中功能</td> </tr> <tr> <td>相互依賴</td> <td>支持系統</td> </tr> </table> 	生理需要	內分泌、新陳代謝	自我概念	身體心像	角色功能	在社會中功能	相互依賴	支持系統
生理需要	內分泌、新陳代謝								
自我概念	身體心像								
角色功能	在社會中功能								
相互依賴	支持系統								
奧倫 (Orem)	健康是沒有病痛、傷害與疾病，能夠自我照顧								
紐曼 (Neuman)	健康是「正常防禦線之動態平衡」，以減輕壓力源								
佩普洛 (Peplau)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強調治療性的人際關係 2. 有創造性的、建設性的與生產的發展 								
羅傑茲 (Roger)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康是一種能量互換的動態過程，量能相互提升 2. 羅氏強調「去適應」環境，羅傑茲則認為人與環境是「彼此適應」 3. 強調 <ol style="list-style-type: none"> (1) 整體人（一元論身心合一） (2) 統合的能量場 								
韓德遜 (Viginia Henderson)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提出十四項基本護理要素 2. 護理獨特貢獻是協助個人儘快恢復獨立、自立 								
強生 (Johnson)	「行為系統」導向，護理是一種外來力量使恢復維持健康								
華特生 (Watson)	以人類科學及照顧為導向，強調人際間的照護是護理的最高理想，著重人性化具有人道主義及利他主義的價值觀								
國際護理協會 (ICN)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護理：促進健康，預防疾病以及各種有病殘障之健康照顧 2. 護理人員的定義為：指一個人完成基本的護理教育，檢定合格，在他的護理工作領域中，他是權威的 3. 護理人員基本職責有四： <p>促進健康、預防疾病、維持健康及減輕痛苦</p> 								

二、文斯樂 (Winslow) 三段五級健康學說

第一段預防		第二段預防	第三段預防	
第一級 促進健康	第二級 特殊保護	第三級 早期診斷 適當治療	第四級 限制殘障	第五級 復健
1. 衛生教育 2. 注重營養 3. 注意個性發展 4. 提供合適的工作、娛樂及休閒環境 5. 婚姻座談和性教育 6. 遺傳優生 7. 定期體檢	1. 實施預防注射 2. 培養個人衛生 3. 改進環境衛生 4. 避免職業危害 5. 預防意外事件 6. 攝取特殊營養 7. 去除致癌物質 8. 預防過敏來源	1. 篩選檢定 2. 特殊體檢：如子宮頸抹片檢查及胸部 X 光篩檢 3. 適當治療防止疾病惡化，避免併發症	1. 適當治療以阻止疾病的惡化，並避免進一步的併發和續發疾病 2. 提供限制殘障和避免死亡的設備	1. 心理、生理和職能的復健 2. 提供適當的復健醫院、設備和就業機會 3. 醫院的職能治療 4. 療養院的長期照顧

三、健康的因素

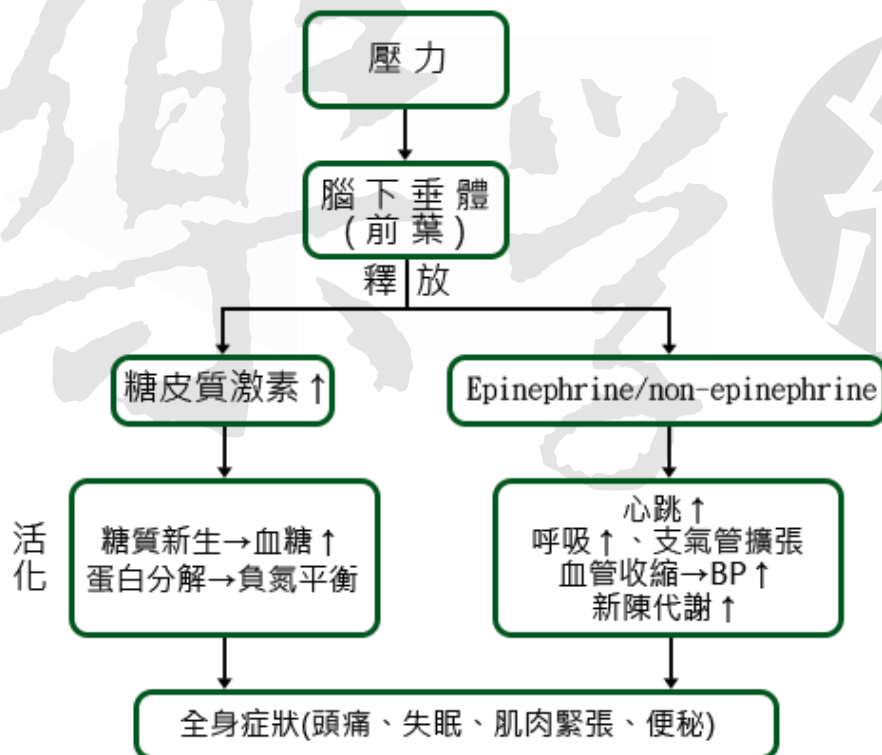
影響健康模式有四大類：



四、壓力與疾病

1. 壓力來臨會使身體產生普遍適應症候群
2. 分期
 - (1) 開始期：交感神經興奮
 - (2) 抵抗期：副交感神經興奮
 - (3) 衰竭期：身體產生衰竭；疾病或死亡
3. 壓力與個人適應機轉及支持系統有關
4. 壓力持續愈久愈大致病愈高
5. 短時間微小壓力源也會致病
6. 個人主觀感受與致病與否成正向關係

五、壓力生理機轉

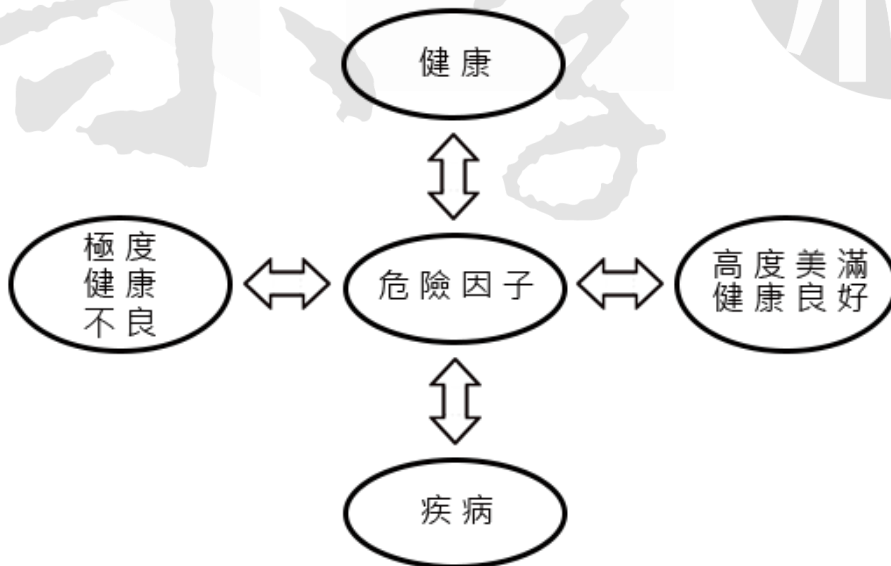


六、普遍適應症候群 (GAS) 的分期及反應

分期	反應
警戒期	1. 啟動防衛系統應付壓力 2. 產生戰鬥或逃避反應，且壓力調節中樞、自主神經系統和腦下垂體、腎上腺分泌激素以適應身體需求 3. 壓力源嚴重，身體防衛系統完全失效，導致嚴重的疾病，甚至死亡
抵抗期	1. 壓力持續，警戒期減弱，壓力之相對反應力增加 2. 嘗試用身體及心理的資源來對抗 3. 對付壓力能力降低，可致慢性壓力或慢性疾病
衰竭期	疾病發生，導致身體能量消耗殆盡

七、健康與疾病模式

生病		↔		健康		
死亡	極度健康不良	健康不良	正常	健康良好	高度健康良好	極安適



八、健康與疾病的概念之總結

「健康與疾病」是主觀無法測量，而且沒有客觀標準之概念

1. 動態、連續且_____概念
2. 無清楚的分界線，一般人大多數的人是處於連續線上_____
3. 是_____對性關係
4. 最高度健康是理想但不存在
5. 改變健康與疾病連續線上的位置是受個人老化過程及生活事件影響

九、包曼 (Baumann) 判斷疾病之方式

- (一) 個人的直覺
- (二) 有無症狀及徵象
- (三) 能否能執行日常生活活動

十、疾病階段及生病反應

- (一) 每期時間長短不一定
- (二) 各期不連續可能彼此重複
- (三) 發展有一定的順序但無時間的限制

階段	內容	護理措施
開始期 (過渡期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不舒服時仍繼續工作會感到非常疲倦 2. 出現否認、震驚、焦慮、罪惡感 3. 不斷重複描述症狀 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 勿否認病人 2. 治療性的會談並收集資料 3. 傾聽及發揮同感心
接受期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出現自我為中心，退化、依賴性增加 2. 注意力集中在疾病上，常詢問檢驗結果 3. 接受治療及護理活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵表達感受 2. 負起部份自我照顧責任並參與治療及護理計劃
恢復期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 病情好轉逐漸恢復 2. 與他人關係也恢復正常，脫離被保護 3. 擔心無法回歸社會 4. 不願放棄病人角色 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 激發病人恢復生活工作興趣 2. 學習新的生活模式 3. 慢慢放鬆保護以指引態度來護理 4. 建立支持網