

考试大特编中医护理学：中医护理的基本原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/254/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_A4_A7_E7_c67_254837.htm

预防为主 预防，是指采取一定的措施，防止疾病的发生与发展。中医学历来十分重视预防，早在《内经》中就提出了“治未病”的预防思想，强调“防患于未然”。《素问·四气调神大论》中记载：

“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚科。”指出了“治未病”的重要意义。治未病包括未病先防和既病防变两方面内容。

1、未病先防 就是在疾病未发生之前，做好各种预防工作，防止疾病的发生。（1）调养身体，提高正气抗邪能力：要提高正气，关键要增强体质。

《素问·遗篇·刺法论》说：“正气存内，邪不可干。”为了防止疾病的发生，必须注意精神的调摄、身体的锻炼、饮食起居护理、避免过度疲劳和适当的药物预防等方面。

调摄精神。中医认为精神神志活动，与人体的生理、病理变化有密切的关系。突然强烈或反复、持续的精神刺激，可使人体气机逆乱，气血阴阳失调而发病。如过喜伤心、暴怒伤肝、过思伤脾、恐惧伤肾等。在疾病过程中，情绪波动或突然的精神刺激，均可导致疾病恶化。而心情舒畅、精神愉快，则使气机通畅，气血和平，有利于疾病康复。正如《素问·上古天真论》中说的：

“恬虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”可见，做好情志护理，保持精神上安定清静愉快，对提高正气，预防疾病的发生或发展有着十分重要的意义。

加强身体锻炼。汉代医家华佗根据“流水不腐，户枢不

蠹”的道理，创造了“五禽戏”。说明经常进行身体锻炼，能增强体质，减少疾病的发生。对慢性疾病，通过太极拳、八段锦等健身锻炼，也有助于关节流利、气机通畅，达到早日康复。

生活起居护理。要保持身体健康，精神充沛，益寿延年，就应懂得自然变化规律，适应自然环境的的变化，对饮食起居、劳逸等有适当的节制和安排。如《素问·上古天真论》说的：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

药物预防。《素问·遗篇·刺法论》中有“小金丹……服十粒，无疫干也”预防疾病的记载。早在明清时代，人痘接种法已得到推广。还有用苍术、雄黄等烟熏以消毒防病等。近年来中草药预防疾病有了很大发展，取得很好效果。如用贯众、板蓝根或大青叶预防流感，用茵陈、栀子等预防肝炎，马齿苋预防痢疾等。

(2) 防止病邪的侵害：要做好未病先防除了采用以上四方面措施外，还应防止病邪的侵害，因病邪是导致疾病发生的重要条件。如讲究卫生，防止水源、食物和环境的污染；对“虚邪贼风，避之有时”，对“五疫之至，皆相染易”应“避其毒气”；对生活起居方面，应起居有常、饮食有节、不妄作劳等，都是防止病邪侵害的有效方法。

2、既病防变 做好未病先防是预防疾病积极而理想的措施。但如果疾病已经发生，则应密切观察病情变化，及时发现、处理各种并发症的发生，及时、果断采取一切护理措施，防止疾病的发展和传变。

(1) 在疾病尚未明确诊断时，护理人员要加强观察，通过病员出现的症状、体征及期有关情况综合分析，为医生早期诊断、及时治疗提供可靠的依据，防止疾病的发展。

(2) 捕捉并发症

的先兆，防止疾病传变。在疾病发展过程中，常可出现病情突变或并发症发生。如高热病人出现热极动风或邪热内陷心包的抽风或昏迷等。若护理人员能及早发现，并采取适当措施，可挽回逆势，使病员转危为安。（3）掌握疾病的传变规则和途径，及早采取有效的治疗和护理。《医学源流论》中说：“……是故传经之邪，先夺其未至，则所以断敌之要道也，横暴之疾，而急保其未病，则所以守我之岩疆也，挟宿食而病者，先除其食，则敌之资粮已焚……。”《金匱要略》中首先提出：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”说明对传经的病变，要掌握其规律和途径，在治疗和护理上采取适当措施，防止未受邪之地被病邪侵害。如肝病未及脾时，护理上要注意调理脾胃，给以一些健脾之品，以振中土，这样，不但可杜邪传脾，防患于未然，而且可通过实脾以制肝木之横逆。扶正祛邪疾病的过程，在某种意义上说，是正气与邪气相争的过程，邪胜于正病进，正胜于邪病退。因此，为促进疾病向好的方向转化，护理的重点应放在邪正双方力理的对比上，通过扶正祛邪，使疾病向痊愈转化。所谓扶正，即是扶助正气，增强体质，提高机体抗病能力。扶正多用补虚的方法。

- 1、食补与药补 根据气虚、阳虚、阴虚、血虚的病人，分别采用补气、补阳、滋阴、补血的护理方法。如气虚可给人参、黄芪、山药、大枣等补气之品；血虚可给阿胶、猪肝、桂圆、大枣等补血之品；阴虚可给枸杞子、甲鱼、银耳等滋阴清补之物；阳虚可给牛肉、羊肉、狗肉、鸡等温补之品。
- 2、调摄精神情志 精神情志的波动，常可使病情加重或恶化，护理上应加强精神护理，做好开导劝慰和鼓励工作，使病员情志舒畅愉快、气机调畅、气

血和平，有利扶植正气、促进疾病早日康复。3、动静相宜动和静应视病情轻重而定。如急性病期，应静卧休息，以培育正气和减少气血的耗损。随着病情的好转或慢性病期，可根据体力逐渐增加活动量，以调节气机、通利关节，增强体质和抗病的能力。所谓祛邪，即是祛除病邪，使邪去正安。祛邪多用泻实的方法。如外感表证者，宜用发汗解表；宿食停滞或食物中毒等，宜用消食导滞或吐法等。扶正祛邪原则在护理上具体运用时，要注意扶正不留邪和祛邪不伤正。如急性病期病员，应有忌食补养之食品或药品，以防留邪；表证病人在用汗法祛邪时，应以周身汗出表萎为度，切忌大汗淋漓而伤正；阳明腑实证病人采用通里攻下法时，应以腑通热退汗止为宜，不可腹泻频数而伤正等。总之，在临床运用扶正祛邪的护理原则时，应根据疾病的实际情况，灵活掌握运用。通过扶正使正气加强，通过祛邪能排除病邪的侵害和干扰，达到邪去正安之目的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com