

脑血管病患者健康教育处方

姓名: 性别: 年龄: 诊断:

脑血管病泛指脑部血管的各种疾病,发病率高、死亡率高、致残率高。其中脑梗死和脑出血是最常见的类型,主要表现为:言语不清,听不懂别人的讲话、口角歪斜、肢体瘫痪、头晕、走路不稳、严重者可昏迷不醒。脑梗死多在安静状态下发病,头痛少见;脑出血多在清醒或活动状态下起病,伴头痛、恶心、呕吐,部分患者伴剧烈头痛。脑出血最常见的是高血压脑出血,发病凶险,病情变化快,复发率比较高。

脑梗死的主要危险因素包括:长期高血压,冠心病、心房纤颤等,糖尿病、高脂血症,肥胖,吸烟、酗酒、缺乏体力活动、饮食不合理(如长期吃过多盐、肉、动物油等),以及高龄、遗传因素等。脑出血的主要危险因素包括:长期高血压以及高龄、遗传因素、脑血管畸形、脑肿瘤、服用抗凝药物等。

采取健康生活方式,积极治疗,有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议(请关注□中打“√”条目)

● 健康生活方式

- ☐ 立即戒烟,避免接触二手烟。
- ☐ 不饮酒或少饮酒。
- ☐ 超重或肥胖的患者减轻体重。体重指数应控制在24以下,体重指数(BMI)=体重(千克,kg)/身高²(米²,m²)。
- ☐ 少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物,炒菜少放油,多吃新鲜蔬菜。
- ☐ 低盐饮食,患者每日食盐量不超过6克。
- ☐ 坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周3-5次,每次持续20-30分钟,推荐中等强度,具体活动安排应根据自己身体情况而定。
- ☐ 保持心情舒畅、情绪稳定;避免过度劳累,保证充足睡眠。

● 治疗与康复

- ☐ 遵医嘱服药,不要随意自行停药,如需调整药物,应先咨询医生。
- ☐ 定期复查。
- ☐ 脑梗死患者严格控制血脂、血压及血糖。
- ☐ 脑出血患者平稳控制血压。
- ☐ 存在后遗症的患者,应在医生的指导下进行适当康复训练。
- ☐ 防止饮水呛咳导致肺炎。

● 急症处理

☐ 出现病情加重,尤其是出现下列症状之一,应尽快到附近有条件的医院进行救治。

1. 出现脸部左右不对称,口角歪斜。
2. 平行举起两只胳膊出现单侧无力。
3. 言语不清,表达困难。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名:

咨询电话:

日期: 年 月 日

脑血管病患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

脑梗死、脑出血等脑血管病患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用,不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等,有针对性地提供健康指导。

冠心病患者健康教育处方

姓名: 性别: 年龄: 诊断:

冠心病是指由于冠状动脉发生粥样硬化病变,使管腔狭窄或闭塞,引起心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病,严重时可猝死。心绞痛是冠心病最常见的表现。

冠心病的主要危险因素包括高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖和超重、吸烟、饮食不合理(如高脂肪、高胆固醇、高热量饮食,过量进食等)、心理因素(如抑郁、焦虑、严重失眠等)等。

采取健康生活方式,积极治疗,有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议(请关注□中打“√”条目)

● 健康生活方式

- ☐ 立即戒烟,避免接触二手烟。
- ☐ 不饮酒或少饮酒。
- ☐ 超重或肥胖的患者减轻体重。体重指数应控制在24以下,体重指数(BMI)=体重(千克,kg)/身高²(米²,m²)。
- ☐ 少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物,炒菜少放油,多吃新鲜蔬菜。
- ☐ 低盐饮食,患者每日食盐量不超过6克。
- ☐ 康复期患者应坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周3-5次,每次持续20-30分钟,推荐中等强度,具体活动安排应根据自己身体情况而定。
- ☐ 急性期患者好转出院后,可从每天身体活动10分钟开始,逐渐增加运动时间。
- ☐ 保持心情舒畅、情绪稳定;避免过度劳累,保证充足睡眠。

● 治疗与康复

- ☐ **长期药物治疗:**遵医嘱坚持长期药物治疗,即使在置入支架后仍需长期服药,不要随意自行停药,如需调整药物,应先咨询医生。
- ☐ **急救药物随身带:**随身携带硝酸甘油、消心痛、速效救心丸等急救药物。
- ☐ **定期复查:**在医生指导下定期复查心率、血压、血脂和血糖等,监测药物不良反应。
- ☐ **危险因素控制:**合并高血压、糖尿病、血脂异常等患者应控制血压、血糖、血脂等指标。

● 急症处理

出现病情加重，尤其是出现下列症状之一，应尽快到附近有条件的医院进行救治。

- ☐ 胸痛程度加重，持续时间延长，持续 20 分钟以上提示可能心梗。
- ☐ 轻体力活动甚至休息状态下胸痛发作。
- ☐ 经休息或含服硝酸甘油等急救药物，胸痛不缓解。
- ☐ 活动时喘息异常或平卧位呼吸困难。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

冠心病患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

冠心病患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

慢阻肺患者健康教育处方

姓名:

性别:

年龄:

诊断:

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）是一种可防、可治的慢性呼吸系统疾病。该病危害大，影响患者生活质量和劳动能力，严重者会因呼吸衰竭、肺心病而死亡。主要症状包括慢性咳嗽、咳痰、喘憋，可以只存在一个或同时存在多个症状，疾病早期可以没有任何症状。致病因素主要包括吸烟（最重要的发病因素）、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注□中打“√”条目）

● 健康生活方式

- ☐ 立即戒烟，避免接触二手烟。
- ☐ 烧柴草、煤炭、木炭做饭时，注意通风，改善排烟设施。
- ☐ 接触烟雾、粉尘及刺激性气体的职业应注意劳动防护，如戴口罩。
- ☐ 雾霾天外出注意戴口罩。
- ☐ 注意保暖，防止受凉，注意通风，避免呼吸道感染。
- ☐ 合理饮食，少吃多餐，避免吃得过饱。少吃容易导致腹胀的食品。
- ☐ 消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。
- ☐ 如无禁忌（心功能衰竭、肾功能衰竭等），尽量保证水分摄入，不要等到口渴再喝水，水分不足会导致痰变粘稠不易咳出。
- ☐ 可进行散步、慢跑等活动，但以不引起明显的呼吸困难为基础。

● 治疗与康复

- ☐ 遵医嘱坚持长期用药，不可随意停药。维持长期治疗有助于改善生活质量，减少慢阻肺急性加重次数，降低死亡风险。
- ☐ 患者应每半年左右到医院进行肺功能等检查，了解病情进展。肺功能检查对慢阻肺的诊断、严重度评价、疾病进展、预后及治疗反应均有重要意义。
- ☐ 平时可进行科学的呼吸运动，改善通气功能。
 - ①腹式呼吸：可采用卧位、坐位、立位练习，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部内收，每次10-15分钟，每日2-3次或更多（图1）。
 - ②缩唇呼吸：闭口经鼻吸气，缩唇做吹口哨样缓慢呼气4-6秒，使肺内气体尽量呼出（图2）。

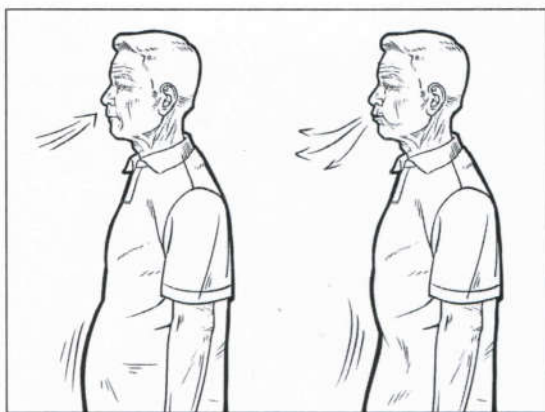


图 1 腹式呼吸

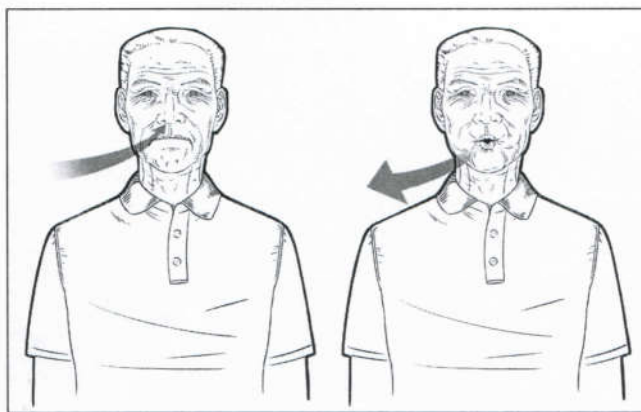


图 2 缩唇呼吸

● 急症处理

- ☐ 急性加重：短期内出现咳嗽、咳痰或喘憋症状加重时，减少活动，尽快联系医生或到附近医院就诊，严重者尽快拨打急救电话。
- ☐ 并发症：当出现呼吸困难加重或嘴唇发紫、腿肿、腹胀、食欲差、胸痛、头晕、头疼或昏迷等症状时，提示存在并发症，应尽快就诊。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

慢阻肺患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

慢阻肺患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

类风湿关节炎患者健康教育处方

姓名:

性别:

年龄:

诊断:

类风湿关节炎, 常被简称为类风湿, 是一种常见的以损害周围关节(如手指、脚趾等部位的关节)为主的自身免疫病。多见于中青年女性, 主要表现为对称性、慢性、进行性多关节炎, 随病情进展, 造成关节软骨、骨和关节囊破坏, 最终导致关节畸形和功能丧失, 严重影响患者的生活与健康。

类风湿关节炎的病因尚不明确, 一般认为是反复感染、寒冷刺激、疲劳及遗传、内分泌等因素导致身体免疫系统出现异常, 产生针对自身组织的免疫攻击而出现关节病变等。

采取健康生活方式, 积极治疗, 有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议(请关注□中打“√”条目)

● 健康生活方式

- ☐ 注意保暖, 减少寒冷刺激。
- ☐ 立即戒烟, 避免接触二手烟。
- ☐ 不饮酒。
- ☐ 注意饮食卫生, 避免增加胃肠道负担的饮食(如过于油腻、太辣的食物)。
- ☐ 适当增加优质蛋白质比例(如蛋类、瘦肉)。
- ☐ 超重肥胖者控制膳食总量, 避免体重增加, 加重关节负担。
- ☐ 休息与放松。短时休息或睡眠可以缓解类风湿关节炎引起的乏力、关节僵痛; 避免紧张、焦虑, 保持良好的心态, 可以让关节和全身情况好转。

● 治疗与康复

- ☐ 在风湿免疫专科医师指导下, 长期坚持治疗。
- ☐ 在治疗初期应该至少每月复诊一次, 病情控制稳定后每3-6个月复诊一次, 以便及时调整治疗方案, 有效控制疾病。
- ☐ 自我关节防护。日常生活中应注意关节保护, 尤其双手关节保护。需要注意以下几点:
 - ① 活动时使用大关节, 比如把拎包改为挎包; 用手持物时, 尽可能用双手, 比如双手端锅。
 - ② 加大把持物握柄, 比如在牙刷把上缠绕纱布, 方便握持。
 - ③ 避免掌指关节弯曲、指关节伸直的动作, 如起床时用手掌撑起, 避免只用手指。
 - ④ 能推不提, 比如推车买菜。
 - ⑤ 尽量坐有靠背的椅子, 避免长久站立。
 - ⑥ 久坐、平卧后, 先活动关节, 再起身。

☐ **适当运动。**类风湿关节炎患者应该参加锻炼。规律锻炼有助于减轻关节炎所致的疼痛，运动方式以保持关节灵活性和肌肉强度为主。

① **锻炼项目：**根据个人关节病情严重程度选择适合自己的锻炼方式，比如简单的保持关节灵活性的手指活动和上肢运动；能改善心肺功能和肌肉力量的有氧运动，如散步、骑自行车和游泳。避免对关节形成高冲击性的运动，如跑步、打篮球等。

② **锻炼的量：**每日锻炼约 30-40 分钟（可分成几次完成），一周锻炼多日。运动量应该从轻缓开始、缓慢增加。运动开始前应进行适当的热身运动，如缓慢步行、原地踏步或拉伸肌肉。

③ **运动保护：**锻炼时通过以下方式保护关节：如有髋关节、膝关节、足部或踝关节问题，尽可能在平整的路面上行走，避免爬坡、爬楼梯；穿着可支持足部并提供缓冲的鞋子，如带有气垫的运动鞋；如果出现运动时疼痛，应停止或改变活动方式；避免进行扭转关节的活动；穿戴膝部支具或其他支持设备。

● 急症处理

☐ 如果病情加重，或正常服用抗风湿药物过程中出现发热、黑便、长期干咳（尤其活动后加重）、多发口腔溃疡、关节僵硬或肿痛持续加重等情况，应及时就诊。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

类风湿关节炎患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

类风湿关节炎患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

骨关节炎患者健康教育处方

姓名:

性别:

年龄:

诊断:

骨关节炎是多种因素引起的关节软骨损伤、破坏导致的关节疾病。最常见的症状是关节疼痛和僵硬，久坐后起立活动时症状明显，活动后稍缓解，但活动过量后又会再加重。

骨关节炎主要危险因素包括：肥胖、关节软骨损伤、膝关节畸形、长时间寒冷阴湿环境等。年龄越大患病可能性越大，女性患病风险是男性的 2-3 倍。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注 ☐ 中打“√”条目）

● 健康生活方式

- ☐ 控制体重：超重或肥胖患者应通过健康饮食、合理的运动锻炼控制体重。
- ☐ 身体活动：除了关节肿胀时需要限制活动外，骨关节炎患者应积极进行身体活动。要注意选择合适的运动方式，走平缓的路，少走陡坡。尽量减少爬山、爬楼、蹲起、提重物、长距离行走。
- ☐ 注意保暖，减少寒冷刺激。

● 治疗与康复

- ☐ 遵医嘱服药。
- ☐ 外用膏药可根据具体情况使用，注意避免皮肤过敏。
- ☐ 可以局部热敷（如用热水袋等），但关节肿胀积液期不建议使用。
- ☐ 康复锻炼
 - 关节活动范围锻炼：膝关节伸直和弯曲的锻炼每天做 100 次，保持关节灵活运动。
 - 肌肉锻炼：将腿绷直抬腿，坚持 5-10 秒钟放下。建议每天练习 100 下。
 - 步行：简单易行，是耐力锻炼的首选。
 - 骑车：膝关节负重少，能增强肌肉力量。

● 急症处理

- ☐ 因劳累或受凉等情况可能会出现关节肿胀、疼痛等症状急性加重，这时应休息，减少行走、提重物等活动，可以冰敷、外用消炎止痛软膏，必要时可口服消炎止痛药。如果病情加重，及时就医。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名:

咨询电话:

日期: 年 月 日

骨关节炎患者健康教育处方使用说明

○使用对象

骨关节炎患者。

○使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

重型老年慢性支气管炎患者健康教育处方

姓名:

性别:

年龄:

诊断:

慢性支气管炎俗称老慢支，是气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性炎症。该病会影响患者生活质量和劳动能力，严重者可发展为慢阻肺，进而可能因呼吸衰竭、肺心病而死亡。主要表现为：反复发作的咳嗽、咳痰或伴有喘息，每年发作时间超过3个月，持续2年以上。症状常在冬季或气候变化时加重。主要危险因素包括：吸烟（最重要的发病因素）、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注□中打“√”条目）

● 健康生活方式

- ☐ 立即戒烟，避免接触二手烟。
- ☐ 烧柴草、煤炭、木炭做饭时，注意通风、改善排烟设施。
- ☐ 接触烟雾、粉尘及刺激性气体的职业应注意劳动防护，如戴口罩。
- ☐ 雾霾天外出注意戴口罩。
- ☐ 注意保暖，防止受凉，注意通风，避免呼吸道感染。
- ☐ 合理饮食，消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。
- ☐ 可进行散步、慢跑等活动，但以不引起明显的呼吸困难为基础。

● 治疗与康复

- ☐ 遵医嘱服药。
- ☐ 诊断后长期随诊。每年做一次肺功能检查，筛查是否患有慢性阻塞性肺疾病。

● 急症处理

- ☐ 急性加重：痰量增多、粘稠可口服化痰药；痰为黄脓性需及时就诊；喘息加重时，减少活动，尽快联系医生或到附近医院就诊，严重者尽快拨打急救电话。
- ☐ 并发症：当出现呼吸困难加重或嘴唇发紫、腿肿、腹胀、食欲差、胸痛、头晕、头疼或昏迷等症状时，提示存在并发症，应尽快就诊。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名:

咨询电话:

日期: 年 月 日

重型老年慢性支气管炎患者健康教育处方使用说明

○使用对象

重型老年慢性支气管炎患者。

○使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。