

## 复习技巧分享

由于护师资格考试涉及面广,考核知识点多,广大考生在短期内很难达到满意的复习效果,极大地影响了考试通过率。笔者根据多年的考试辅导和培训经验,总结了下列复习技巧与大家分享。

### 1. 明确考试范畴——让考生不再犯愁

考生复习时应明确考试所涉及的科目及各科目所占的比例,从而合理安排复习的时间。考生复习时可参考表1中各科目题量比例作为自己安排复习时间的依据。

表1 护师资格考试涉及科目及题量分布

项目	内科 护理学	外科 护理学	妇产科 护理学	儿科 护理学	护理学 基础
基础知识(病因、病理)	35%	35%	15%	15%	
相关专业知识(辅助检查和治疗原则)	35%	35%	15%	15%	
专业知识(临床表现和护理措施)	35%	35%	15%	15%	
专业实践能力					100%

### 2. 以最新的考试大纲和参考书为复习指南——让复习不再偏离方向

考试大纲明确规定了各考试科目考查的内容、要求、重点和难点,是考试命题的指南。每年的考试大纲都要不同程度地变动,因此,考生在复习之前必须仔细阅读最新考试大纲的内容和要求,了解考试大纲对考核内容的要求,从而有针对性地复习。一般来讲,考试大纲要求了解的内容只需考生识记其中重要内容即可,而对于掌握、熟练掌握的内容则需要考生仔细阅读并加以针对性的训练。

如考点:了解南丁格尔的贡献。在这一部分,考生只需要记住几个关键的时间点即可,即“1860年南丁格尔在英国伦敦建立了世界上第一所护士学校,1912年国际护士会将南丁格尔的誕生日定为国际护士节”。

例 国际护士会将5月12日定为国际护士节,是因为5月12日是[C]

- A. 南丁格尔逝世的日期
- B. 南丁格尔创办世界上第一所护士学校的日期
- C. 南丁格尔的生日
- D. 南丁格尔奖章的宣布日
- E. 南丁格尔逝世的纪念日

### 3. 制定科学合理的复习计划——未雨绸缪,百战百胜

护师资格考试从报名到考试大概只有一百多天的时间,要想有效地提高复习效

果,制定科学合理的复习计划非常关键。笔者根据多年从事护师资格考试培训的经  
验,为广大考生制定如下的复习计划(表 2),谨供参考。

表 2 复习计划安排

时间		复习内容
2015 年 1 月 2 日 ~1 月 16 日	15 天	基础护理学考点针对性复习与训练
2015 年 1 月 17 日 ~1 月 31 日	15 天	内科护理学考点针对性复习与训练
2015 年 2 月 1 日 ~2 月 15 日 3 月 1 日 ~3 月 6 日	21 天	外科护理学考点针对性复习与训练
2015 年 3 月 7 日 ~3 月 16 日	10 天	妇产科护理学考点针对性复习与训练
2015 年 3 月 20 日 ~3 月 29 日	10 天	儿科护理学考点针对性复习与训练
2015 年 4 月 5 日 ~4 月 24 日	20 天	模拟训练、强化薄弱点
2015 年 5 月 1 日 ~5 月 15 日	15 天	考前冲刺(参考《冲刺跑》、《随身记》)

#### 4. 科学记忆——事半功倍

护师资格考试涉及科目众多,需要考生记住的内容、数据很多,如何在短期内提  
高记忆效果是广大考生非常关注的话题。

##### 4.1 利用口诀进行记忆——想说爱你不容易

**4.1.1 CO 中毒口诀:**煤气中毒,脑先受损;樱桃红色,典型体征;碳氧测定,最能  
确诊;一旦发生,脱离情境;清醒以后,休息两周;以免发生,迟发脑病。

例 1. CO 中毒时最先受损的脏器是 [ C ]

- A. 肺                  B. 肝                  C. 脑                  D. 心                  E. 肾

例 2. 患者女,50 岁。冬天在家用煤炉烤火后出现浅昏迷症状、心率 130 次 / 分、  
皮肤多汗、面色潮红,急救 120 送至医院。初步考虑为中度煤气中毒。其典型体征  
是 [ B ]

- A. 意识模糊                  B. 口唇樱桃红色                  C. 瞳孔散大  
D. 四肢无力                  E. 呼吸衰竭

**4.1.2 营养不良口诀:**营养不良,喂养不当;早期表现,体重不增;脂肪消瘦,先腹  
后面;营养分度,一定记清;轻度十五,中度二五,重度四十;生长因子,最为敏感;早  
期诊断,可靠指标;补充营养,最为关键;轻度患儿,直供所需;重度患儿,循序渐进;清  
晨观察,血糖反应(低血糖)。

例 3. 营养不良的早期表现为 [ E ]

- A. 脂肪逐渐消失                  B. 体重减轻                  C. 身高低于正常  
D. 身材矮小                  E. 体重不增

例 4. 营养不良时患儿皮下脂肪最先消失的部位是[B]

- A. 四肢      B. 腹部      C. 面部      D. 躯干      E. 臀部

**4.1.3 消化性溃疡四大并发症口诀:** 溃疡病, 经常见; 四大恶魔常出现, 出血与穿孔, 梗阻与癌变; 出血表现为黑便, 穿孔出现腹膜炎; 梗阻病人吐宿食, 少数病人会癌变(粪便隐血试验阳性)。

例 5. 患者男, 26 岁。1 个月前出现进食后上腹部胀痛, 夜间常痛醒, 进食后可以缓解, 今日进食后感上腹饱胀, 频繁呕吐宿食。应考虑为[E]

- A. 溃疡出血      B. 急性腹膜炎      C. 溃疡癌变  
D. 溃疡穿孔      E. 幽门梗阻

例 6. 患者男, 20 岁, 患消化性溃疡 2 年, 一直接受克拉霉素、甲硝唑和奥美拉唑等药物治疗。最近 2 个月, 粪便隐血试验一直阳性, 应考虑为[C]

- A. 溃疡出血      B. 克拉霉素不良反应      C. 溃疡癌变  
D. 溃疡穿孔      E. 幽门梗阻

**4.1.4 急性乳腺炎口诀:** 初产妇, 没经验, 容易得上乳腺炎; 葡萄菌, 淋巴侵, 乳汁淤积是主因; 红肿热痛是主症, 中间波动是脓肿; 脓肿切开很重要, 放射切口要记牢。

(例 7~9 共用题干)

初产妇, 27 岁, 产后 30 天出现右侧乳房胀痛, 全身畏寒、发热。体检: 右侧乳房皮肤红肿明显, 局部可扪及一压痛性硬块, 同侧腋窝淋巴结肿大。

例 7. 首先考虑的疾病是[D]

- A. 乳腺癌      B. 乳房纤维腺瘤      C. 急性淋巴结炎  
D. 急性乳腺炎      E. 乳腺囊性增生病

例 8. 主要致病菌是[B]

- A. 溶血性链球菌      B. 金黄色葡萄球菌      C. 绿脓杆菌  
D. 厌氧菌      E. 大肠杆菌

例 9. 预防该病的关键在于[D]

- A. 防止乳房皮肤破损      B. 保持乳房皮肤清洁  
C. 预防性使用抗生素      D. 避免乳汁淤积  
E. 尽量采用人工喂养

**4.1.5 小儿预防接种的时间可归纳为:** “出生乙肝卡介苗, 二月脊灰炎正好; 三四五月百白破, 八月麻疹岁乙脑”。

例 10. 初种麻疹疫苗的年龄是[E]

- A. 出生后 24 小时      B. 出生后 2~3 天      C. 出生后 2 个月  
D. 出生后 3 个月      E. 8 个月以上的易感儿

例 11. 小儿, 出生后第 3 天, 护士应指导家长为小儿接种的疫苗是[A]

- A. 卡介苗、乙肝疫苗      B. 麻疹减毒活疫苗

C. 脊髓灰质炎疫苗

D. 百白破混合制剂

E. 乙脑疫苗

**4.1.6 乳腺癌患者术后肢体活动口诀:**“一(24小时)动手,三(1~3天)动肘,功能锻炼朝上走,四天可以动动肩,直到举手高过头”。

例 12. 患者女,52岁,患乳腺癌。入院后接受乳腺癌扩大根治术。术后24小时可进行的活动是[A]

A. 活动腕部

B. 活动肘部

C. 活动肩部

D. 手指爬墙运动

E. 举手过头

**4.1.7 产后子宫的恢复:**“产后一日底平脐,十日降至骨盆里,内膜修复需四周,胎盘附着(处)六周毕。”

例 13. 产后胎盘附着处的子宫内膜修复时间一般为[D]

A. 3周

B. 4周

C. 5周

D. 6周

E. 7周

例 14. 产妇,30岁,自然分娩1男婴,腹部检查:耻骨联合上方扪不到子宫底,此产妇大约在产后的[E]

A. 第1天

B. 第2~3天

C. 第4~6天

D. 第8~9天

E. 第10~14天

**4.1.8 烧伤面积可归纳为:**三三三,五六七/十三,十三,二十一/双臀占五会阴一/小腿十三双足七

上述顺口溜的含义为:3、3、3(头、面、颈),5、6、7(双手、双前臂、双上臂),5、7、13、21(双臀、双足、双小腿、双大腿),13、13(躯干),会阴1。

例 15. 患者男,20岁,头面颈部、双手及右前臂深Ⅱ度烧伤,其烧伤面积约为[B]

A. 14%

B. 17%

C. 20%

D. 27%

E. 30%

## 4.2 及时总结归纳——让知识点从此不再孤单

条理化、系统化的知识更容易记忆。考生在复习过程中要善于对不同学科中相同或相似知识点进行归纳总结,从而使知识系统化、条理化。

### 4.2.1 不同浓度乙醇的作用

20%~30% 乙醇:急性肺水肿时湿化给氧,从而降低肺泡内泡沫的表面张力;

30% 乙醇:湿润、松解头发缠结;

50% 乙醇:皮肤按摩;

75% 乙醇:皮内注射和新生儿头皮静脉、脐部消毒,供皮区的消毒(70%);

95% 乙醇用于燃烧法消毒和静脉炎湿敷等。

例 16. 急性肺水肿时,护士可采用[B]

A. 10%~20% 的乙醇湿化给氧

B. 20%~30% 的乙醇湿化给氧

C. 30%~40% 的乙醇湿化给氧

D. 40%~50% 的乙醇湿化给氧



E. 50%~60% 的乙醇湿化给氧

例 17. 新生儿脐部可使用的消毒液是 [ B ]

- A. 50% 乙醇                      B. 75% 的乙醇                      C. 碘酊  
D. 碘附                      E. 过氧化氢

例 18. 皮肤移植时,供皮区的消毒液为 [ A ]

- A. 70% 乙醇                      B. 0.5% 碘附                      C. 1% 碘酊  
D. 95% 乙醇                      E. 3% 过氧乙酸

#### 4.2.2 葡萄糖酸钙的应用

链霉素过敏(静脉推注 10% 葡萄糖酸钙注射液,以减轻链霉素的毒性症状);

输库存血(输入库血 1000ml 以上时,须按医嘱注射 10% 葡萄糖酸钙 10ml);

高血钾引起心肌抑制(静脉滴入 10% 葡萄糖酸钙注射液,以对抗钾离子对心肌的抑制作用);

甲状旁腺误切引起抽搐(抽搐发作时,立即静脉注射 10% 葡萄糖酸钙注射液 10~20ml);

维生素 D 缺乏性手足搐搦症(在镇静的同时可缓慢推注 10% 葡萄糖酸钙注射液 5~10ml);

硫酸镁中毒(硫酸镁中毒时表现膝反射减弱或消失,应用 10% 葡萄糖酸钙注射液予以解毒);

小儿腹泻(引起低钙抽搐可缓慢推注 10% 葡萄糖酸钙)。

例 19. 高钾血症患者应用钙剂的作用是 [ B ]

- A. 防止低钙                      B. 拮抗钾对心肌的抑制作用  
C. 防止抽搐                      D. 防止昏迷  
E. 降低毛细血管通透性

例 20. 硫酸镁中毒时的解毒药物是 [ E ]

- A. 哌替啶                      B. 硫酸镁                      C. 甘露醇  
D. 地西泮                      E. 葡萄糖酸钙

#### 4.2.3 碳酸氢钠的作用

1%~2% 的碳酸氢钠可提高沸点,去污防锈;

1%~4% 的碳酸氢钠可用于口腔真菌感染;

2%~4% 的碳酸氢钠可用于阴道假丝酵母菌病的阴道灌洗;

2% 的碳酸氢钠可用于鹅口疮患儿口腔的清洗。

美曲膦酯(敌百虫)农药中毒者禁忌使用 1%~4% 的碳酸氢钠洗胃。

急性溶血时,用碳酸氢钠碱化尿液。

例 21. 煮沸消毒时,加入下列哪种溶液既能防锈又能提高沸点 [ C ]

- A. 乳酸钠                      B. 碳酸钠                      C. 碳酸氢钠

- D. 亚硝酸钠                      E. 氢氧化钠
- 例 22. 阴道念珠菌病的阴道灌洗液为 [ C ]
- A. 0.5% 醋酸                      B. 1% 乳酸
- C. 2%~4% 碳酸氢钠溶液      D. 0.02% 呋喃西林溶液
- E. 用 1 : 5000 高锰酸钾溶液

#### 4.2.4 抗体知识知多少

IgA: 婴幼儿体内分泌型 IgA (sIgA) 低下, 故易患呼吸道感染。

IgE: 外源性哮喘产生的抗体。

IgG: 可通过胎盘, 使新生儿不易感染一些传染性疾病。

IgM: 不能通过胎盘, 婴儿易患消化道疾病; 与类风湿关节炎的发生密切相关 (自身抗体 IgM, 也称为类风湿因子 RF)。

例 23. 小儿很少感染麻疹、腺病毒等传染病是因为从母体获得 [ D ]

- A. IgA      B. IgC      C. IgE      D. IgG      E. IgM

例 24. 小儿易患革兰阴性菌感染, 是因为不能通过胎盘从母体获得 [ E ]

- A. IgA      B. IgC      C. IgE      D. IgG      E. IgM

#### 4.2.5 致病菌主要为金黄色葡萄球菌的疾病

急性血源性骨髓炎、急性乳腺炎、急性脓胸、疔、痈、手部感染、化脓性关节炎等。

例 25. 引起急性血源性骨髓炎最常见的致病菌是 [ A ]

- A. 溶血性金黄色葡萄球菌      B. 流感嗜血杆菌
- C. 白色葡萄球菌                  D. 产气荚膜杆菌
- E. 肺炎球菌

#### 4.2.6 首选青霉素治疗的疾病

肺炎球菌感染、梅毒、猩红热、急性肾小球肾炎、破伤风等疾病首选青霉素。

例 26. 猩红热首选的治疗药物是 [ B ]

- A. 红霉素                          B. 青霉素 G                      C. 庆大霉素
- D. 利巴韦林                      E. 头孢菌素

除此之外, 不同注射法的注射部位、进针角度、消毒液, 不同灌肠法肛管插入的深度、保留时间等内容考生都可以去总结归纳。如不同注射法的比较见表 3、表 4。

表 3 不同注射法的比较

注射法	注射部位	进针角度	注意事项
皮内注射 (ID)	前臂掌侧下段	5°	①做过敏试验须备 0.1% 盐水肾上腺素; ②忌用碘酊消毒; ③拔针后勿用棉签按压
皮下注射 (H)	上臂三角肌下缘等	30°~40°	①少于 1ml 的药液, 用 1ml 注射器抽吸; ②进针角度不宜超过 45°

续表

注射法	注射部位	进针角度	注意事项
肌肉注射(IM)	臀大肌、臀中肌、臀小肌等	90°	2岁以下婴幼儿不宜进行臀部肌肉注射
静脉注射(IV)	贵要静脉等	15°~30°	注射强烈刺激的药物,注射前先注入少量0.9%氯化钠溶液,证实针头在血管内

表4 不同灌肠法肛管插入的深度、保留时间的比较

类型	肛管插入深度	保留时间
大量不保留灌肠	7~10cm	5~10分钟
小量不保留灌肠	7~10cm	10~20分钟
保留灌肠	15~20cm	1小时以上
肛管排气	15~18cm	不超过20分钟

#### 4.3 加强理解——理解与记忆只有拥抱,方能远行

考生对所要记忆的知识,理解越深刻,记忆越牢靠。因此考生在复习过程中要做到不仅知其然,而且知其所以然。如常考考点:脉压增大多见于主动脉瓣关闭不全。考生可以如此理解:脉压=收缩压-舒张压,在主动脉瓣关闭不全时,心脏在舒张时有部分血液通过瓣膜反流回左心室,导致舒张压降低,而收缩压基本不变,因此脉压增大。又如混合溶液张力的计算(见表5),考生应理解葡萄糖溶液进入体内后被氧化成二氧化碳和水,不产生张力,在计算张力时只需考虑生理盐水和碳酸氢钠的容积。如4:3:2溶液的张力计算公式为: $(4+2)/(4+3+2)=2/3$ 。掌握了上述原理,考生就不需要记忆下述表格的内容,考试时只需进行计算即可。

表5 几种常用混合液组成

混合溶液	生理盐水	5%~10%葡萄糖	1.4%碳酸氢钠	张力
1:1	1	1		1/2
2:1	2		1	等张
2:3:1	2	3	1	1/2
4:3:2	4	3	2	2/3
1:2	1	2		1/3
1:4	1	4		1/5

#### 4.4 利用谐音、联想记忆——插上想象的翅膀,让你在知识的天空自由翱翔

在复习的过程中,考生可以根据自己的特点总结出一些谐音、联想词句进行记忆。如成人烧伤面积中手占5%("5指")、脚占7%("脚气"),艾迪计数时应加甲醛

做防腐剂(“数醛”),尿蛋白定量应加入甲苯(“笨蛋”)等。

例 27. 患者女,28 岁,1 周来出现晨起眼睑水肿,肉眼血尿,疑急性肾小球肾炎,需留 12 小时尿作艾迪计数。应在尿液中加入 [A]

A. 甲醛 B. 乙醛 C. 乙酚 D. 稀盐酸 E. 浓盐酸

例 28. 患者男,50 岁,患肾脏疾病,需做尿蛋白定量检查。需在标本中加入 [C]

A. 甲醛 B. 乙醛 C. 甲苯 D. 稀盐酸 E. 浓盐酸

#### 4.5 书本知识生活化——书里寻你千百度,原来你就在生活中

**4.5.1 湿度、温度过高或过低的表现** 考生如能联系生活实际不难理解。湿度过高好比炎热的夏天突然下了一场暴雨,然后天气放晴,这个时候,人走在街上就会感觉非常闷热;湿度过低好比寒冷的冬天,晚上开了一夜的空调,第二天早上起来人会感觉口干舌燥、咽痛;温度过高好比炎热的夏天,人感觉非常热,食欲下降,全身无力;温度过低好比寒冷的冬天,人穿着单薄行走大街上,这时候人会发抖、哆嗦、肌肉紧张。

例:(29~32 题共用备选答案)

A. 肌肉紧张 B. 烦躁,食欲缺乏  
C. 闷热、尿液排出增多 D. 头晕、食欲减退  
E. 口干舌燥、咽痛、烦渴

29. 病室内温度过低,患者感到 [A]

30. 病室内温度过高,患者感到 [B]

31. 病室内湿度过低,患者感到 [E]

32. 病室内湿度过高,患者感到 [C]

**4.5.2 临终患者的心路历程** 临终患者的心路历程与学生遭受挫折(如考试不及格)时的心理反应是一样的。下面是学生得知考试不及格后与老师的对话:

学生:“不可能,我不可能不及格,您改错了吧。”(否认期)

老师:“你自己看试卷吧”

学生:“没有改错,但是这太不公平了,我复习了一个星期还没考过,我们寝室的××复习一个晚上居然考过了。”(愤怒期)

老师:“你平时每次都来上课了吗?你应该从自己身上找原因。”

学生:“老师,能不能帮我改了?不及格就拿不成奖学金。”(协议期)

老师:“不可能,做老师要有原则。”

学生:(开始哭泣)“我不知道怎么去面对父母。”(忧郁期)

老师:“不要太悲伤了,没考过,下次还可以再来,只要你好好学习,一定会考过的。”

学生:“那好吧,我下学年会坚持上课,争取考过”。(接受期)

例 33. 临终患者最早出现的心理反应期是 [C]



A. 忧郁期 B. 愤怒期 C. 否认期 D. 接受期 E. 协议期

例 34. 患者,男,晚期肝癌,治疗效果不佳,肝区剧烈疼痛,腹水伴呼吸困难,患者经常生气、愤怒、抱怨医护人员,并与家属争吵。此心理反应属于[B]

A. 忧郁期 B. 愤怒期 C. 否认期 D. 接受期 E. 协议期

**4.5.3 意识的层次** 意识是人对自己身心状态及环境中的人及事物变化的综合察觉与认识,是直接感知的心理活动部分。潜意识是人们没有意识到的深层的心理活动部分,前意识介于意识和潜意识之间。潜意识的心理活动是一切意识活动的基础。

我们可将意识形象地比喻为漂浮在大海上的一座冰山,潜意识是处在海平面以下的那一部分;意识是海平面以上的那一部分;前意识是海平面附近的那一部分,随着波浪的起伏时隐时现。

例 35. 弗洛伊德意识层次论中的潜意识是指[B]

- A. 是直接感知的心理活动部分
- B. 是人们没有意识到的深层次的心理活动部分
- C. 介于意识和前意识之间
- D. 潜伏的心理矛盾
- E. 指意识层次中较深的那部分

#### 4.6 多加练习

知识只有不断地被运用才能活化,才能记忆牢靠。因此考生在复习完相应的考点后要及时进行复习、强化。对于那些不易记住的重点、难点内容要反复训练,通过训练进行强化记忆。在做题的过程中,边做题,边看书;对典型习题,要追根溯源,确实弄懂。同时在练习过程中要将经常出错的地方记录下来,在考前冲刺时重点对待。

#### 4.7 统一同一知识点的不同描述

在不同章节中,同一个知识点可能有不同的描述,如湿化给氧的乙醇浓度,有20%~30%、35%、30%~50%等几种描述,弄得考生很迷惑,实际上考试时标准答案只能选20%~30%。除此之外,考试指导书中还有一些描述不尽一致的地方,欢迎大家登录 [wuhanluoxw.blog.163.com](http://wuhanluoxw.blog.163.com) 进行交流探讨。

除了这些复习技巧分享,我们还倾情奉送大量巧记考点内容,详见附录。由于篇幅有限,考试复习方法不能一一详述,欢迎大家加入主编QQ群(群号:221737654、207888014)继续讨论。让我们快乐复习,轻松应试。

符号说明:◆ 2015 考点新变动

★大纲“掌握”层级考点

★★大纲“熟练掌握”层级考点