

XIANGCUN YISHENG JIANKANG JIAOYU
SHIYONG SHOUC

乡村医生健康教育

实用手册

福建省老科学技术工作者协会 编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

2015年农村基层卫生人员继续医学教育教材
中国疾病预防控制中心 组织编写

乡村医生健康教育

实用手册

中国疾病预防控制中心 组织编写

中国疾病预防控制中心 组织编写

乡村医生健康教育

实用手册

福建省老科学技术工作者协会 编

编委会

主 任：郑义正

副 主 任：林思翔 魏忠义 严 肃

编 委：（以姓氏笔画为序）

阮孟源 祁建华 陈 奎

严 肃 郑义正 林方磊

林思翔 赵向华 管纪惠

谢水龙 魏忠义

执行主编：管纪惠



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

乡村医生健康教育实用手册 / 福建省老科学技术工作者协会编.
—福州: 福建科学技术出版社, 2013. 12 (2014. 3 重印)

ISBN 978-7-5335-4419-5

I. ①乡… II. ①福… III. ①健康教育—手册
IV. ①R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 277832 号

书 名 乡村医生健康教育实用手册
编 者 福建省老科学技术工作者协会
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州报业印务有限公司
开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张 9.5
字 数 222 千字
版 次 2013 年 12 月第 1 版
印 次 2014 年 3 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4419-5
定 价 28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序

郑义正

今年春天，福建省老科学技术工作者协会的同志在下乡调研中发现，一些农村群众由于缺乏常见病、多发病防治知识，造成一些本可控制或治愈的疾病因不坚持用药，或不知道调整生活方式等原因，造成病情加重乃至致残、死亡。这在农村的老年人和妇女身上表现尤其明显。事实告诉我们，加强对农村广大群众进行健康知识科普教育非常重要。多年来，我们虽然经常开展送科技下乡进村活动，但传授农业实用技术多，对于健康教育与医学科普的宣传还不够普遍、不够深入，特别是对老年人和妇女的宣传教育还是一个薄弱环节，尤其在较多年轻人外出打工的山区乡村，提高这个群体自我保健能力显得尤为必要。

基于这个现实，福建省老科学技术工作者协会研究后确定把加强农村健康教育作为今年科普工作的一个重点。如何更加有效地做好这项工作？受媒体“寻找最美村医”的启发，我们想到了乡村医生。乡村医生扎根农村，长期生活在群众中，他们最了解群众的健康状况，谁家有高血压患者、谁家有糖尿病患者，他们最清楚。他们与群众打成一片，可以采取走家串门等便捷方式，

序

随时随地用通俗语言乃至方言向群众宣传疾病防治知识。如果把他们都发动起来，人人都成为健康教育宣传员，那么这支全省3万乡村医生就成为了3万科普大军，对提高广大群众的健康水平将发挥巨大的作用。

由于种种原因，乡村医生的医技水平需要提高，这就要开展培训，给他们“充电”，以提高他们医疗服务水平，使他们有足够“本钱”向群众进行宣传教育。出于这个想法，我们组织专家编写了这本《乡村医生健康教育实用手册》作为培训教材。全书共17章，讲的全是农村实用的健康教育有关问题，特别是多发病、常见病和慢性病防治的知识。同时还摘编了乡村医生的有关政策，以关注这个待遇不高然却是医疗体系中不可或缺的群体。本书除作为乡村医生培训教材外，还可作为普及保健知识的通俗读本，供小学以上文化程度读者阅读。我们希望各级老科协能很好利用这本书，做好农村的健康教育工作，为在农村普及防病治病知识，为保障人民健康贡献一份力量。

2013年10月15日

目 录

第一部分 基本概念

第一章 健康教育与医学科普	(1)
一、什么是健康	(1)
二、疾病及其产生的原因	(3)
三、什么是健康教育	(5)
四、什么是医学科普活动	(7)
第二章 健康促进的发展	(10)
一、健康促进的概念	(10)
二、健康教育与健康促进的关系	(11)
三、健康促进的五大主要领域	(12)
四、实施健康促进的主要手段	(14)
五、卫生宣传、健康教育和健康促进的差异	(15)
第三章 健康管理	(16)
一、健康管理的概念	(16)
二、健康管理师	(17)
三、健康管理服务的方式和内容	(18)
四、中医药健康管理服务规范	(20)
五、做好合理用药健康教育工作	(21)
第四章 健康素养	(23)
一、健康素养的概念	(23)
二、健康素养的内容及宣传要点	(24)

第二部分 健康教育常用方法

第五章 基层医疗机构常用的健康教育方法 (49)

一、信息传播类 (49)

二、行为矫正类 (60)

三、组织方法类 (64)

四、适合在农村出健康知识宣传栏或播出相关保健知识的

材料 (67)

第六章 基本公共卫生服务中的健康教育 (139)

一、健康教育服务内容和要求 (139)

二、健康教育服务流程 (141)

三、健康教育服务的指标 (144)

第三部分 疾病预防健康教育

第七章 预防控制心脑血管疾病的健康教育与促进 ...

..... (147)

一、心脑血管疾病概述 (147)

二、常见的心脑血管疾病及其危险因素 (148)

三、主要健康教育策略 (152)

四、防治高血压宣传教育知识要点 (157)

第八章 预防控制糖尿病的健康教育与促进 (168)

一、糖尿病概述 (168)

二、糖尿病流行情况和主要危险因素 (169)

三、糖尿病健康教育与促进策略及其应用 (170)

四、防治糖尿病宣传知识要点 (174)

第九章 预防控制慢性阻塞性肺疾病的健康教育与

促进 (177)

一、慢性阻塞性肺疾病概述 (177)

二、慢性阻塞性肺疾病的危害及致病的危险因素·····	(177)
三、慢性阻塞性肺疾病健康教育与促进的措施·····	(180)
四、控烟健康教育核心信息·····	(181)
第十章 预防控制肿瘤的健康教育与促进·····	(184)
一、肿瘤概述·····	(184)
二、致癌的危险因素·····	(186)
三、主要健康教育与促进策略·····	(188)
四、癌症防治宣传教育知识要点·····	(191)
第十一章 预防控制性病艾滋病的健康教育与促进·····	(201)
一、性病艾滋病概述·····	(201)
二、性病艾滋病流行情况及其危害·····	(202)
三、性病艾滋病的传播途径·····	(203)
四、性病艾滋病干预策略·····	(205)
五、预防控制艾滋病宣传教育知识要点·····	(210)
第十二章 预防控制结核病的健康教育与促进·····	(219)
一、结核病概述·····	(219)
二、结核病的流行现状及其危害·····	(219)
三、结核病的主要危险因素·····	(220)
四、结核病的干预措施·····	(220)
五、防治结核病宣传核心信息(2010版)·····	(223)
第十三章 预防控制伤害的健康教育与促进·····	(225)
一、伤害概述·····	(225)
二、伤害的流行情况及其危害·····	(225)
三、伤害的类型及其发生的危险因素·····	(226)

四、伤害的健康教育与促进策略·····	(228)
五、一些伤害的具体防控措施·····	(230)
六、预防溺水的核心信息·····	(232)
七、预防砸伤的核心信息·····	(233)
第十四章 应对突发公共卫生事件的健康教育与促进	
·····	(234)
一、突发公共卫生事件的分类·····	(234)
二、应对突发公共卫生事件的健康教育·····	(236)
第四部分 人群健康教育	
第十五章 妇女保健的健康教育 ·····	(253)
一、不同阶段的主要健康问题和干预措施·····	(253)
二、母婴健康素养——基本知识 with 技能 (试行)·····	(262)
第十六章 儿童保健的健康教育 ·····	(267)
一、0~6 岁儿童的特点及存在的问题·····	(267)
二、健康教育的对象、内容和方法·····	(271)
第十七章 老人保健的健康教育 ·····	(275)
一、老年人的特点·····	(275)
二、老年人主要的健康问题及其原因·····	(276)
三、干预的方法和内容·····	(277)
附录 有关乡村医生的文件摘编	
乡村医生从业管理条例·····	(283)
国家卫生计生委关于进一步完善乡村医生养老政策、提高乡村医生待遇的通知·····	(290)

第一部分 基本概念

第一章 健康教育与医学科普

本章要点

1. 什么是健康，什么是健康教育
2. 什么是医学科普
3. 健康教育与科普宣传与做好乡医工作的关系

一、什么是健康

众所周知，健康是人类生存发展的基础，促进农村居民健康是乡村医生工作的根本目的。然而什么是健康呢？健康是生命存在的一种状态，它的内涵十分丰富、复杂，且随着社会的发展、科学的进步而不断发展。传统的看法认为健康就是指一个人没有生病，或各项体检指标都正常。其实，健康和疾病之间没有一个明确的界限，暂时没有查出疾病的人、能吃能睡的人不等于健康的人。世界卫生组织（WHO）给健康下的定义是：“健康是一种躯体、心理与社会和谐融合的完美状态，而不仅仅是没有疾病。”也就是说，健康包括躯体健康、心理健康和社会和谐等方面面。这个概念目前已经为医务工作者和大众所接受。

世界卫生组织对躯体健康提出了 10 项指标，包括：①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧



健康的三个层面

张。②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能适应环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。⑧牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常、不出血。⑨头发有光泽，无头屑。⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

心理健康指人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态，各国都对心理健康提出具体指标，目前为大家普遍接受的是心理学家马斯洛提出的 10 条标准：①充分的适应能力。②充分了解自己，有恰当评估自己的能力。③生活目标能切合现实。④能与现实环境保持接触。⑤能保持人格的完整、和谐。⑥有从经验中学习的能力。⑦能保持良好的人际关系。⑧适度发泄与控制情绪。⑨在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性。⑩在不违背社会

规范的前提下,适度满足个人基本需求。

巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯贪污受贿罪的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。而心态淡泊、为人正直、心地善良、心胸坦荡的人心理更平衡,有助于身心健康。因此,世界卫生组织于1989年提出了新的健康概念:除了躯体健康、心理健康和社会完美和谐状态外,还加上道德健康。道德健康最主要是指不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为的规范准则约束、支配自己的行为,能为人的幸福作贡献。这样,人类对健康的认识又多了一个层面,即认为健康包括躯体健康、心理健康、道德健康、社会完美和谐状态4个层次,并且后面的健康层次是以前面的健康层次为基础而发展的更高级的健康层次。

二、疾病及其产生的原因

(一) 什么是疾病

与健康相反的是疾病,简单地说,疾病是对人体正常形态与功能的偏离。疾病和健康是矛盾的两个方面,健康有躯体的、心理的、社会的等多个层面,疾病同样包括躯体、心理乃至社会等多种。人们比较关注躯体疾病,其实还有大量的心理疾病未被人们所认识,比如轻度的心理异常,表现为人际交往障碍、家庭生活障碍、学习障碍等,没有引起人们的重视。古罗马雄辩家西塞罗说过:“心理的疾病比起生理的疾病为数更多,为害更烈。”

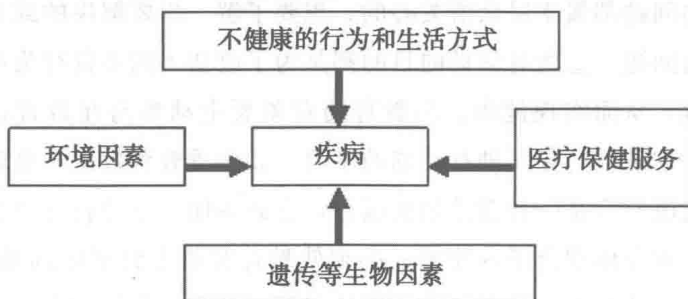
按照疾病负担,世界卫生组织把躯体疾病分成三大类:一是传染病(如性传播疾病、结核病以及人感染高致病性禽流感等新发传染病)、孕产期疾病和营养不良;二是伤害(如交通事故、自杀、战争、火灾、暴力等);三是慢性非传染性疾病(如心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等)。

（二）疾病产生的原因

人为什么会生病？这一直是医务人员关注的问题，也是历代医家研究的问题。在人类历史上，由于科学不发达，经常用妖魔作怪来解释人类为什么有病痛和伤亡，现在在一些偏远的农村也还存在请巫医治病的现象，就是这种观念的反映。随着科学的进步，特别是高倍电子显微镜的出现，人们找到了可能让人致病的病原体，如细菌、病毒等。这一发现可以解释许多传染病发生和传播的原因，但是，依然解释不了许多慢性非传染性疾病产生的原因，如在高血压病患者身上找不到引起高血压病的细菌和病毒。后来，经过不断探索，人类发现传统的用细菌或病毒等单一的致病因素来解释传染病的发生虽然有一定的价值，可是，大量发生的慢性非传染性疾病的致病因素却不是那么简单，有多种因素可能引发这些疾病。于是，人们就把那些使疾病或死亡发生的可能性增加的因素称为危险因素。这一进步也反映在医学模式的改变，人们从传统的生物医学模式转向生物-心理-社会医学模式。

按照生物-心理-社会医学模式，导致人类产生疾病的原因是多种多样的，有时一种原因也可能导致多种疾病，如吸烟既可导致癌症，又能导致呼吸道炎症和性功能低下等。有时可能是多种原因导致一种疾病，如高脂高盐饮食、缺乏运动、精神紧张等多种因素共同引发高血压病。有关专家学者通过大量的研究，把当今引发疾病的因素归结为四大类：一是行为和生活方式（约占50%），二是环境因素（约占20%），三是生物因素（约占20%），四是医疗保健服务（约占10%）。应对这多种多样的危险因素，不是单纯用药物或手术可以解决的。它需要医务人员采用公众易于理解、接受和参与的方式，去普及医学科学和保健养身知识，推广健康的行为和生活方式。于是一门旨在改变人们不

健康行为和生活方式的专业——健康教育就在 100 多年前诞生了。



影响健康的四大因素

三、什么是健康教育

有关专家给健康教育下的实用定义是：为教育对象提供有计划的学习机会，以改变他们不健康的行为和生活方式。国内有人把它概括为“知识、信念、行为”。从这个定义可以看出，健康教育需要为促进群众健康而开展的形式多样、内容丰富的教育活动。健康教育的目的是帮助群众改变不卫生的行为，养成健康的生活方式，同时注意不断改善环境，来实现提高健康水平的目的。下面举两个健康教育的实例：

例 1：一群吸烟的人，每周花几小时聚在一起，共同切磋戒烟的方法。特别是在非常想吸烟时如何控制，在心情郁闷或工作繁忙时如何改用其他方法调节自己的情绪，以及如何使家人帮助他们改变吸烟行为等。

例 2：一位去家访的妇保医生向年轻的产妇示范如何为新生儿洗澡，产妇先观察，然后操作给医生看，请医生判断自己的动作是否合格，医生还与产妇讨论如何喂养婴儿，如何接受预防接种，如何鉴别婴儿的症状是否应立即送医院等。

从上述两个实例不难看出，健康教育活动有五个特点：①所讨论的问题都属于民众所关心的、想要了解、想要解决的或希望改善的问题。②所有活动的目的都是为了改变人的不良行为或改变环境，从而实现健康。③教育的对象要主动参与在教育过程中。④这种教育是一种有计划的学习。⑤注重教育效果。也就是说，健康教育是一种有计划的服务，它必须使每个教育对象都能得到，充分体现公平的原则；必须使教育对象得到实际的帮助，真正解决“知识、信念和行为”的问题；教育对象与教育者之间必须有连续的联系，教育者要经常深入社区、家庭，了解教育对象的需求，以便开展有的放矢的服务，确保卫生资源的充分合理使用。

健康教育在应对影响健康的四大因素中是非常有效的。

应对遗传问题：某些疾病如糖尿病、镰状细胞性贫血是会遗传的，健康教育可以帮助人们了解有哪些遗传因素会影响健康的状态，如何在接受健康检查的基础上，采取预防行动，避免遗传性疾病，实现优生。

应对环境问题：环境（包括生活和工作环境）中的很多问题会影响健康，如空气污染可引起呼吸系统的疾病，水源污染可引起胃肠道疾病。健康教育活动可以提高民众对解决环境问题的重要性和必要性的认识，也可推动立法以改善环境控制污染。此外，压力也是社会环境中的一种影响因素。降低社会压力也与健康教育相关联，健康教育可以帮助民众有效地应付来自团体或社区环境中因人与人交互作用而产生的压力。

应对不良的行为和生活方式：健康教育可以应用各种策略和方法来帮助民众改变吸烟、酗酒等不健康的行为，建立健康的生活方式。其实，行为问题是任何药物或手术都解决不了，只能靠健康教育来引发改变。

应对医疗保健服务存在问题：保健服务中的问题如医疗保健网分布不均、老人无法得到很好的医疗照顾等，也可通过社区健康教育将民众组织起来，利用社区的资源，开展社区卫生服务解决医疗保健的问题，同时医务人员也可以通过健康教育提高患者的医从性，从而提高预防和治疗效果。

总之，人们普遍认识到，健康教育是提高公民健康素质的重要手段。当然，这里所说的健康教育与卫生宣传并非一回事。卫生宣传通常仅作卫生知识的单向传播，即宣传者根据主观的愿望向被宣传者传播知识，以为随着时间的推移和卫生知识覆盖面的扩大，效果一定会显出来。其实这种单向宣传的效果并不理想，因为行为的改变是一个复杂的过程，是由多种因素共同决定的。因此，不能把健康教育与卫生宣传等同起来，卫生宣传只是普及卫生知识所使用的一种形式而已。

健康教育的价值不能以一般的标准来衡量，有时也不能在很短的时期内就看出成果。当然，有时普及卫生知识、教会群众的某些技能或许可以立竿见影地挽救一个人的生命：如教会村民如何应对被蛇咬伤，可能使村民在被蛇咬伤时正确应对，为医生的救治赢得时间。但更多的是在几年甚至几十年后才能看到它的效果，如教吸烟者戒烟，也许不会立即看到肺癌发病率下降，但若干年以后这个效果一定会显现。

四、什么是医学科普活动

相关的研究指出，许多时候人们罹患疾病是因为无知，比如有些人不知道卖血可能感染艾滋病，结果参与了，导致感染。还有些人不知道治疗高血压等慢性病要坚持终身服药，结果由于随意停药而导致病情加剧。由此可见，为了维护村民的健康，乡村医生必须大力开展医学科学普及活动，传播科学的防病思想，弘