

YIYUAN JIANKANG JIAOYU LILUN YU SHIJIAN

医院健康教育 理论与实践

主编：朱宗明 胡晓云

湖北科学技术出版社

医院健康教育理论与实践

主 编 朱宗明 胡晓云

副主编 谢多双 刘久波

彭新民 张胜芝

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

医院健康教育理论与实践/朱宗明,胡晓云主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2005.10

ISBN 7-5352-3481-X

I. 医… II. 朱… III. 医院—健康教育—研究… IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 123434 号

医院健康教育理论与实践

朱宗明 胡晓云 主编

责任编辑:周景云

封面设计:张炳华

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 12—13 层

邮 编:430070

印 刷:中国印刷集团公司文字六〇三厂

邮 编:441021

开 本:850 毫米×1168 毫米 32 开 10.5 印张 260 千字

版 次:2005 年 10 月第 1 版

2005 年 10 月第 1 次印刷

印 数:0 001—3 000

ISBN 7-5352-3481-X/R·814

定 价:25.00 元

(凡属质量问题请与承印厂联系退换)

医院健康教育理论与实践编委会名单

主 编:朱宗明 胡晓云

副主编:谢多双 刘久波 彭新民 张胜芝

编 委:(以姓氏笔画为序)

马毅松 王高进 兰永社 朱宗明 刘久波

刘 玉 向利丽 许大国 余元华 沈竹均

张炳华 张胜芝 胡 菽 胡晓云 梁时荣

彭新民 黑映雪 谢多双

前 言

健康是人类发展的重要前提,健康教育是维护和增进健康的重要途径。医院作为防病治病、救死扶伤的专业机构,应当责无旁贷地肩负起健康教育工作。

长期以来,人们普遍认为医院是治病的地方,患病时才到医院去,健康人与医院无关。然而随着健康观念的改变、医学模式的转变和医院服务功能的扩大,医院已成为健康教育与健康促进的重要场所。各级医院结合医院中心任务,向患者及家属和广大群众开展健康教育,是提高广大人民群众健康意识和自我保健能力的重要策略,也是现代医学发展的必然趋势。近几年来,医院健康教育工作在不断加强,为此,我们认真总结多年的健康教育研究成果和实践经验,编写了这本《医院健康教育理论与实践》。

这本书的编撰工作得到了湖北省十堰市太和医院和湖北省健康教育所两家单位领导的高度重视,组织从事健康教育工作多年、具有丰富经验的专业人员分章节撰写,较为系统地介绍了健康教育基本知识、健康教育计划设计与评价、医院健康教育与健康促进、医院健康教育的组织实施、系统化整体护理与健康教育、医院健康教育基本技能和医院健康教育研究方法等理论,并介绍了几种常见疾病的健康教育方法。本书注重理论与实践的结合,一方面系统讲述健康教育与健康促进的理论知识,同时从医院实际出发,介绍如何具体开展医院健康教育工作。可作为医院健康教育工作者的参考书。

由于编撰水平有限、时间紧迫,本书难免有许多疏漏和不足,敬请专家学者、热心读者不吝赐教、批评指正。

朱宗明 胡晓云

2005年10月

序

这本专著的出版时间虽然很短,从策划编写到印制仅用了一年多的时间;但也可以说很长,因为作者们从全身心投入到健康教育工作的那时候起,就梦想着有自己的专著,它的出版凝聚了作者们的心血。

我们经历的时代正好是中国社会、经济发生巨大变革的时代,同样,对于健康的态度,我们也正从一般地关注转变为高度关注。健康是人类的头等大事。没有健康的身体,就不能从事有效的劳作;没有健康的心态,就不能实现自己的理想和目标。要保证健康,不仅在有病时能得到及时治疗,更主要的是要做到无病早防,养成良好的习惯和行为。而健康教育就是要帮助人们达到这样的目的。

开展健康教育是医院的一大优势。近些年来,医院这方面的优势得到了较好地发挥,积累了很多经验。如何更好地开展医院健康教育,是健康教育工作者们正致力于探讨的课题。今天,《医院健康教育理论与实践》的出版,可以说为开展医院健康教育提供了很好的帮助。此书作者对长期的工作实践进行总结,系统阐述了健康教育基本知识、健康教育设计与评价、医院健康教育与健康促进、医院健康教育的组织实施、系统化整体护理与健康教育、医院健康教育与基本技能、医院健康教育的研究方法等医院健康教育的理论知识并介绍了几种重要疾病的医院健康教育工作方法。我认为,它是科学的,严谨的,具有较强的指导性和实践性,是医院健康教育工作者不可或缺的业务用书。

葛晓燕
2005.10.1.

目 录

第一章 健康教育基本知识	(1)
第一节 现代健康的涵义	(1)
一、健康的概念	(1)
二、健康的标准	(4)
第二节 影响健康的因素	(6)
一、环境因素	(6)
二、生活方式及习惯	(8)
三、卫生服务工作	(8)
四、生物遗传因素	(9)
第三节 健康教育与健康促进	(10)
一、健康教育	(10)
二、健康促进	(18)
三、健康教育与健康促进的关系	(19)
四、健康教育与健康促进的任务	(20)
第四节 健康传播基本知识	(26)
一、传播及传播学	(26)
二、传播的模式	(29)
三、传播的基本特性和功能	(31)
四、影响传播效果的因素及对策	(32)
五、传播策略的制定	(35)
六、传播效果的评价	(36)
第五节 健康教育的发展趋势	(39)
一、健康教育的起源	(39)

二、健康教育的形势·····	(40)
三、健康教育的发展展望·····	(45)
第二章 健康教育计划设计、实施与评价·····	(52)
第一节 健康教育计划的设计·····	(52)
一、健康教育计划设计的概述和原则·····	(52)
二、健康教育计划设计的基本程序·····	(54)
三、确定健康教育优先项目·····	(58)
四、确定健康教育计划目标·····	(58)
五、制定健康教育策略·····	(59)
第二节 健康教育计划的实施·····	(64)
一、健康教育和健康促进计划实施的意义·····	(64)
二、健康教育和健康促进计划实施的步骤·····	(65)
第三节 健康教育计划的评价·····	(71)
一、评价概述·····	(71)
二、评价的种类·····	(72)
三、影响评价的因素·····	(78)
第三章 医院健康教育与健康促进·····	(80)
第一节 医院健康教育与健康促进的概念·····	(80)
一、医院健康教育·····	(80)
二、医院健康促进·····	(82)
三、医院开展健康教育与健康促进的有利条件·····	(82)
第二节 开展医院健康教育与健康促进的意义·····	(83)
一、开展医院健康教育与健康促进是医学模式转变和 现代医学发展的必然趋势·····	(83)
二、开展医院健康教育与健康促进是医疗保健服务的 重要组成部分·····	(83)
三、开展医院健康教育与健康促进是密切医患关系、 推进医院精神文明建设的纽带·····	(85)

四、开展医院健康教育与健康促进是改善医院管理、 提高两个效益的有效途径	(85)
第三节 医院健康教育与健康促进发展趋势	(86)
一、我国医院健康教育与健康促进发展历程	(87)
二、我国医院健康教育与健康促进开展的主要工作	(88)
三、医院健康教育与健康促进工作存在的问题与对策	(90)
第四章 医院健康教育的组织实施	(93)
第一节 医院健康教育机构与职能	(93)
一、医院健康教育的常设机构	(93)
二、医院健康教育的宣传职能	(95)
三、医院健康教育的健康维护职能	(95)
四、医院健康教育的预警反馈职能	(96)
第二节 医院健康教育管理	(97)
一、医院健康教育的工作内容	(97)
二、医院健康教育的贯彻执行	(101)
三、医院健康教育的协调与合作	(104)
四、政策与技术资金保障	(105)
第三节 医院健康教育的基本形式	(105)
一、门诊健康教育	(105)
二、住院健康教育	(108)
三、随访健康教育	(109)
第五章 系统化整体护理与健康教育	(110)
第一节 健康教育在系统化整体护理中的作用	(110)
一、系统化整体护理的概念	(110)
二、系统化整体护理的特点	(111)
第二节 健康教育与系统化整体护理的关系	(114)

一、健康教育是整体护理的重要组成部分	(114)
二、健康教育是护士的重要职责和技能	(115)
三、患者健康教育是系统化整体护理的重要内容	(116)
四、患者健康教育程序是护理程序的有机组成部分	(116)
五、患者健康教育使护士的自身价值得到体现	(117)
第三节 护理健康教育的概念	(117)
一、住院教育	(117)
二、出院教育	(119)
三、随访教育	(119)
第四节 护理健康教育的内容	(119)
一、卫生知识宣传教育	(120)
二、心理卫生教育	(120)
三、健康相关行为干预	(121)
四、常规检查项目的教育	(122)
第五节 护理健康教育程序	(125)
一、评估健康教育需求	(125)
二、做出健康教育诊断	(126)
三、制定健康教育计划	(126)
四、实施健康教育活动	(128)
五、评价健康教育效果	(128)
第六章 医院健康教育基本技能	(130)
第一节 医院健康教育的基本形式与内容	(130)
一、医院健康教育的基本形式	(130)
二、医院健康教育的基本内容	(133)
第二节 常用人际传播技巧	(135)
一、传播概述	(135)
二、人际传播的概念	(135)

三、人际传播的特点	(136)
四、人际传播在医院健康教育中的应用	(138)
五、常用人际传播的技巧	(139)
第三节 行为干预技巧	(157)
一、行为的概念	(157)
二、行为的分类	(157)
三、健康相关行为的促进	(158)
四、健康相关行为的干预与矫正	(161)
五、个体行为矫正	(163)
第四节 行为改变交流技术	(165)
一、行为改变交流的基本含义	(165)
二、开展行为改变交流的意义与作用	(165)
三、影响行为改变的因素	(166)
四、行为改变的创新扩散理论	(168)
五、行为改变阶梯理论	(170)
六、行为改变交流的目标人群研究	(173)
七、行为改变交流计划开发	(175)
八、行为改变交流案例	(176)
第五节 医学科普的写作	(176)
一、医学科普写作在医院健康教育、健康促进中的 作用	(176)
二、医学科普写作的基本要求	(178)
三、医学科普写作要点	(180)
四、医学科普范例分析	(182)
第七章 医院健康教育的研究方法	(187)
第一节 定量调查研究方法	(187)
一、抽样方法与样本量	(187)
二、调查研究工具	(189)

三、资料的收集整理与分析	(197)
四、定量调查研究的优缺点	(203)
第二节 定性调查研究方法	(203)
一、定性调查研究的特点	(203)
二、常用的定性调查研究方法	(204)
三、定性调查研究的实际应用	(208)
第三节 批质量保证抽样调查研究方法	(209)
一、批质量保证抽样的原理	(209)
二、批质量保证抽样的应用步骤	(209)
三、应用批质量保证抽样调查研究的注意事项	(212)
四、批质量保证抽样调查研究的特点	(213)
第八章 几种重要疾病的健康教育	(215)
第一节 高血压病的健康教育	(215)
一、高血压病的流行病学特征与主要危害	(215)
二、高血压病的预防及健康教育对策	(220)
三、高血压病健康教育的计划及评价	(229)
第二节 冠心病的健康教育	(233)
一、冠心病的流行病学特征与危险因素	(234)
二、冠心病的临床表现	(237)
三、冠心病的预防及健康教育	(237)
第三节 糖尿病的健康教育	(240)
一、糖尿病的流行病学特征与主要危害	(240)
二、糖尿病的易患因素	(241)
三、糖尿病的主要症状	(242)
四、糖尿病的诊断标准	(243)
五、饮食与糖尿病	(243)
六、运动与糖尿病	(244)
七、糖尿病的健康教育模式	(244)

八、糖尿病的健康教育内容	(246)
第四节 艾滋病的健康教育	(251)
一、艾滋病的流行趋势	(251)
二、艾滋病健康教育的目标和内容	(253)
三、艾滋病健康教育实施原则	(255)
四、艾滋病健康教育与健康促进计划设计中应注意的 问题	(257)
五、艾滋病健康教育的核心信息	(259)
第五节 成瘾性行为的健康教育	(260)
一、成瘾性行为	(260)
二、吸烟、酗酒和药物滥用	(262)
三、成瘾性行为的矫治和健康促进	(268)
附录	(282)
附录 1、湖北省省级健康教育示范医院评价标准	(282)
附录 2、湖北省医疗保健机构健康教育工作的规范	(285)
附录 3、常用医院健康教育处方	(289)

第一章 健康教育基本知识

第一节 现代健康的涵义

一、健康的概念

健康(health)是人类追求和探索的永恒主题,是人类最大的财富,也是 21 世纪医学的致力追求。随着社会发展和各种条件的改善,人们的健康观也随之发生了变化。因此,人们对健康的理解也是多种多样的。

早在我国古代,医学家和思想家就在实践中创造了至今不衰的医学理论。比如,健康的肌体要达到“平衡”、“正常”、“和谐”;并认识到“七情”、“六淫”对疾病和健康影响很大。应该说,这种健康观、疾病观,已不仅仅局限于人的肌体,而是上升到了“整体论”的高度。

1948 年世界卫生组织(WHO)对健康下了一个科学的定义,明确地指出:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而且是在身体、心理和社会适应上的一种完好状态。”1978 年世界卫生组织保健大会在前苏联阿拉木图召开,在《阿拉木图宣言》中关于健康的定义,提出“健康不仅是人体的生理健康,而且必须包含该人体当时的心理状态和社会环境都处在一个极完美的状态”。

美国的健康教育学专家鲍尔和霍尔在 20 世纪 30 年代就提出:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一种状态。”

WHO 也多次提出健康的新观念。1948 年在其《组织法》中提

出的三维健康观,是人类在总结了近代医学成就的基础上,对健康认识上的又一次飞跃,它把健康上升到又一个新高度,拓展到一个新的认识境界。

那么什么是三维健康观呢?就是指“健康不仅是指没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的完满状态”。在这一基础上,我国的社会医学工作者对健康进行了分类。即第一层次(一级健康)为满足生存条件;第二层次(二级健康)为满意度条件;第三层次(三级健康)为最高层次的健康。

从健康的多维性和整体性来看,健康从理想健康、疾病到生命终结,实际上有一个逐渐变化的连续过程。健康和疾病之间界限并不明显,一个看上去很健康的人并不一定就真正健康,可能处于健康和亚健康之间一种状态,即亚健康或亚临床状态,包括疾病的潜伏期、慢性病的病前期和康复期。

有专家指出,健康是生物学现象,同时也是社会现象,某一疾病的发生与发展既有生物学因素和其他自然因素的影响,同时也有社会、经济和政治的原因。考虑到人的生物属性和社会属性,因此,只有主动协调人类机体与环境的关系,保持人的健康与社会环境和自然环境的高度统一,才能认识健康、把握健康、驾驭健康。

生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病,体重适中,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉皮肤有弹性,睡眠良好等。它是人们正常生活和工作的基本保障,达不到这一点,就谈不上健康,更谈不上长寿。

与躯体健康的关系难以分割的是心理健康。其标准具有相对性。并且,心理健康与不健康之间并无严格的区分,因为它是一种表象不明显的疾病状态,不像肌体疾病那样真实。总之,无论是躯体健康还是心理健康,健康与不健康的因素既是共存的,也是一个渐进的变化过程。

心理健康是指人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态,包括智

力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,能面向未来。

心理健康同生理健康同样重要。据医学家测定,良好的心态,能促进人体分泌出更多有益的激素,能增强机体的抗病能力,促进人体健康长寿。

此外,道德健康也是健康新概念中的一项内容。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良,心态淡泊,为人正直,心地善良,心胸坦荡,则会心理平衡,有助于身心健康。相反,有违于社会道德准则,胡作非为,则会导致心情紧张、恐惧等不良心态,有损健康。试看,一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者,何以能谈健康!据测定,这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力也会减弱,最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下,或者早衰,或者早亡。

我们都知道,健康是人生第一需要。健康作为资源,为个人、家庭、社会所共有。是促进人类进步、推动社会经济发展、民族兴旺发达的保证。达到尽可能高的健康水平,是全世界范围内的一项重要重要的社会性目标。《中华人民共和国宪法》明确规定:“维护全体公民的健康,提高各族人民的健康水平是社会主义建设的重要任务之一”。随着社会的发展、科学的进步和政府的进一步高度重视,我国人民的健康水平得到了不断提高。

综上所述,健康不仅是指没有疾病,而且还包括在身体上、精神上、心理上、道德健康上和社会适应上处于一种良好的状态。总

之,健康的概念是由不同的科学历史阶段、不同的社会发展时期和不同的人认识所决定的。随着物质生产的发展,医学的进步,科学技术的不断更新、渗透,人类对客观世界的认识也逐渐深化,对健康的认识也更加确切和更加符合健康本身的规律。

二、健康的标准

怎样的状态才算是健康的呢?实际上很难有个统一的标准。根据世界卫生组织对健康的定义,人的健康标准可概括为三条:躯体健康、心理(精神)健康和社会适应性良好。一个人只有同时具备了这三个条件,才称得上是完全健康的人。

1. 躯体健康 指人在生物学方面的健康,即机体完整或功能完善。同时,还要有对健康障碍的预防和治疗的基本知识,能够对健康障碍及时采取合理的预防、治疗和康复措施。

2. 心理健康 指人的内心世界丰富充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调均衡。心理健康包括两层含义:一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,并能及时发现并克服自己的缺点;二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。

3. 社会适应性良好 指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,与他人保持正常的人际关系。

WHO 提出的健康新概念对全世界人民的健康影响是巨大而深远的,从现代的健康概念中可以看出,真正的健康应包括 4 个方面:第一生理健康,第二心理健康,第三道德健康,第四社会适应健康。

WHO 根据健康的含义还制定了健康的 10 条标准:

1. 充沛的精力,从容不迫地负担日常生活的付出和繁重的工作而不感到过分紧张与疲劳。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。