



国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

全国高等学校教材

供妇幼保健医学、预防医学、临床医学等专业用

妇幼健康教育学

主编 罗家有 张 静



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材
全国高等学校教材

供妇幼保健医学、预防医学、临床医学等专业用

妇幼健康教育学

主 编 罗家有 张 静

副主编 郝加虎 谢红卫 张 欣

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 宏 (重庆医科大学)

王 莉 (山西医科大学)

尹逊强 (中南大学湘雅医学院)

刘小红 (西安交通大学医学院)

许洁霜 (复旦大学上海医学院)

李秀红 (中山大学医学院)

余毅震 (华中科技大学同济医学院)

张 欣 (天津医科大学)

张 静 (华中科技大学同济医学院)

罗家有 (中南大学湘雅医学院)

周 欢 (四川大学华西临床医学院)

郝加虎 (安徽医科大学)

娄晓民 (郑州大学医学院)

黄 巍 (安徽医科大学)

黄相刚 (中国健康教育中心)

谢红卫 (南华大学医学院)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇幼健康教育学 / 罗家有, 张静主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-19289-7

I. ①妇… II. ①罗… ②张… III. ①妇幼保健 - 健康教育学 - 医学院校 - 教材 IV. ①R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 139074 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

妇幼健康教育学

主 编: 罗家有 张 静

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 20

字 数: 499 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19289-7/R · 19290

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

妇幼卫生事业关系到国家的发展和民族的未来,是我国卫生事业十分重要的组成部分,一直受到党和政府的高度重视。做好妇幼卫生工作对于提升全民健康水平,推动国家社会经济可持续发展,构建和谐社会具有全局性和战略性意义。

国家卫生和计划生育委员会在《贯彻 2011—2020 年中国妇女儿童发展纲要实施方案》中提出实施妇幼卫生服务体系建设行动,妇幼卫生从业人群及其需求将有所增加。为培养更多更优质的专业人才,2012 年教育部将“妇幼保健医学”增为特设专业(T)和国家控制布点专业(K),这对妇幼专业人才培养队伍建设和有重要的推进作用。针对这一实际需要,全国高等医药教材建设研究会和人民卫生出版社在国家卫生和计划生育委员会的领导和具体支持下,组织全国权威的、经验丰富的妇幼保健医学专家经过反复论证,启动了本套规划教材的编写工作。

其编写特点如下:

1. **明确培养目标,满足行业要求。**本套教材的编写工作是根据教育部的培养目标、国家卫生和计划生育委员会行业要求、社会用人需求,在全国进行科学调研的基础上,借鉴国内外医学人才培养模式和教材建设经验,充分研究论证本专业人才素质要求、学科体系构成、课程体系设计和教材体系规划后,科学进行的。

2. **内容广度和深度具有广泛的代表性和适用性。**在全国广泛、深入调研基础上,总结和汲取了现有妇幼专业教材的编写经验和成果,尤其是对一些不足之处进行了大量的修改和完善,并在充分体现科学性、权威性的基础上,考虑其全国范围的代表性和适用性。

3. **适应教学改革要求。**本套教材在编写中着力对教材体系和教材内容进行创新,坚持学科整合课程、淡化学科意识、实现整体优化、注重系统科学、保证点面结合。坚持“三基、五性、三特定”的教材编写原则,以确保教材质量。

本套教材出版后,希望全国各广大院校在使用过程中能够多提供宝贵意见,反馈使用信息,以逐步修改和完善教材内容,提高教材质量,为下一轮教材的修订工作建言献策。

国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

教材目录

序号	教材名称	主编姓名	
1	妇幼卫生概论	钱 序	陶芳标
2	妇女保健学(第2版)	熊 庆	王临虹
3	儿童保健学(第3版)	石淑华	戴耀华
4	妇幼心理学(第2版)	静 进	丁 辉
5	妇幼营养学	让蔚清	刘烈刚
6	妇幼卫生管理学(第2版)	杜玉开	刘 毅
7	妇幼卫生信息学	朱 军	陈 辉
8	妇幼健康教育学	罗家有	张 静
9	优生学	李 芬	王 和

国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

评审委员会名单

顾 问:

刘筱娴 秦 耕 陈贤义

主任委员:

杜玉开

副主任委员:

王临虹 戴耀华 杜 贤

委 员 (以姓氏笔画为序):

丁 辉 王 和 王 燕 石淑华
让蔚清 朱 军 刘 毅 刘烈刚
许宗余 李 芬 宋 莉 张 欣
张 静 罗家有 钱 序 陶芳标
谢若博 静 进 熊 庆

秘 书:

曲春晓 陈 辉

序

妇女儿童健康是人类持续发展的前提和基础。我国现有 8.8 亿妇女儿童,约占总人口的三分之二。妇幼健康工作承担着降低婴儿死亡率、孕产妇死亡率以及提高出生人口素质和全民健康水平的重大责任,对于推动国家经济与社会可持续发展,构建社会主义和谐社会具有全局性和战略性意义。

随着经济与社会的快速发展,特别是深化医药卫生体制改革以来,妇女儿童健康服务需求逐步释放,对妇幼健康服务的数量和质量都提出了新要求。面临这样的新形势、新任务,我国妇幼健康专业技术人员相对不足,整体素质有待提高,迫切需要加大培养力度,加快专业技术人才培养,造就一批高素质的人才队伍。

2012 年,教育部将“妇幼保健医学”增为特设专业(T)和国家控制布点专业(K),对妇幼保健专业人才队伍建设发挥了重要推动作用,许多高等院校积极申请开设妇幼保健医学专业,逐步扩大招生规模。为满足妇幼保健专业人才教育实际需要,全国高等医药教材建设研究会和人民卫生出版社在国家卫生计生委的支持下,组织全国妇幼健康领域的权威专家经过反复论证,启动本套规划教材的编写工作。经过一年的辛勤努力,本套教材即将与广大师生见面,教材从人才培养的实际需要出发,全面、系统地介绍了妇幼保健领域的相关知识,力求为本专业学生将来从业奠定良好的专业基础。

本套教材的编写得到了联合国儿童基金会的大力支持,在此表示诚挚的感谢。妇幼健康工作利国利民,希望有更多的优秀人才通过专业的学习与培训,加入到这一队伍中来,为我国妇幼健康事业发挥积极作用。

谨以此为序。

夏朝

国家卫生计生委妇幼健康服务司

二〇一四年五月二十日

妇幼健康教育是国家基本公共卫生服务的重要内容之一,也是促进妇女儿童健康发展的重要手段。近年来,随着国家基本公共卫生服务的普及与开展,健康教育在儿童保健和妇女保健实践工作中的应用越来越广泛。

为了适应当前高校体制和教育改革的形势,满足教育部新增妇幼保健医学专业教学和社会对人才培养的需要,在国家卫生和计划生育委员会妇幼健康服务司的领导下,由全国高等医药教材建设研究会和人民卫生出版社组织来自全国 13 个单位的 16 位具有丰富教学经验的专家教授,结合本学科发展的新进展,遵循教学培养目标,在突出“三基”(基础理论、基本知识、基本技能)、“五性”(思想性、科学性、先进性、启发性、实用性)、“三特定”(特定的对象、特定的要求、特定的限制)的基础上,共同编写了此教材。

全书分为两大部分,第一部分为妇幼健康教育的基本理论,共七章,包括绪论、健康相关行为及其干预、健康传播、妇幼健康测量及其评价指标、妇幼健康教育计划的设计、实施和评价等内容;其中,妇幼健康教育计划的设计、实施和评价三个章节,结合妇幼卫生项目的社会实践,编写了案例与分析,可以为初学者和从事妇幼保健专业工作者制定健康教育计划、实施计划和开展健康教育计划评价等提供参考。

第二部分为妇幼健康教育的内容与工作实践,根据妇幼保健工作的需要,按照生命周期编写了七章,婴幼儿期健康教育、学龄前期健康教育、学龄期健康教育、青春期健康教育、围婚期健康教育、孕产期健康教育、围绝经期健康教育等。根据每个生命周期的不同特点,都涵盖了生理心理特点、主要健康问题、健康教育的内容与方法等。每个章节都编写了与妇幼保健实践工作密切相关的案例与分析,对于根据不同生命周期的特点,开展健康教育具有指导作用。

除此之外,第十六章“妇幼健康教育的科学研究”,着重介绍了妇幼健康教育研究方法、项目研究常用数据指标及其统计分析方法、健康教育科研论文的写作、健康教育科研项目书的撰写等,希望能够为有志于从事健康教育科学研究的妇幼保健工作者提供帮助。

《妇幼健康教育学》汇集了妇幼健康教育的理论与实践,以及妇幼健康教育的最新成果,反映了当代妇幼健康教育发展的新趋势。本教材内容新颖,重点突出,实用性强。不仅可作高等院校妇幼保健专业的教学用书,也可作为妇幼保健工作者开展妇幼健康教育的实践指导手册。

本教材在编写的过程中,联合国儿童基金会给予了大力支持,在此表示由衷的感谢!为了进一步提高本书的质量,以供再版时修改,诚恳地希望各位读者、专家提出宝贵意见。

主 编
二〇一四年六月

第一章 绪论	1
第一节 健康及影响健康的因素	1
第二节 健康教育与健康促进	5
第三节 妇幼健康教育与健康促进的目的和意义	8
第四节 中国妇幼健康教育与健康促进的发展和展望	14
第五节 妇幼健康教育工作者必须具备的能力	17
第二章 健康相关行为及其干预	19
第一节 行为概述	19
第二节 行为与健康的关系	22
第三节 健康相关行为	23
第四节 健康相关行为转变理论	25
第五节 健康相关行为的干预与矫正	34
第三章 健康传播	39
第一节 健康传播概述	39
第二节 人际传播	44
第三节 群体传播	48
第四节 大众传播	50
第五节 新媒体与妇幼健康传播	51
第六节 健康传播材料制作	53
第七节 健康传播效果的影响因素与对策	55
第四章 妇幼健康测量及其评价指标	59
第一节 妇幼健康测量概述	59
第二节 妇幼健康测量的内容与指标	62
第三节 妇幼健康教育常用的健康测量指标	65
第五章 妇幼健康教育计划的设计	79
第一节 妇幼健康教育计划设计概述	79
第二节 妇幼健康教育计划设计程序	83

第三节	妇幼健康教育计划设计书的撰写格式	95
第四节	案例与分析——“母子保健项目健康教育计划书”	97
第六章	妇幼健康教育计划的实施	103
第一节	概述	103
第二节	妇幼健康教育计划的实施	105
第三节	妇幼健康教育计划实施的组织保证和人员因素	112
第四节	案例与分析——“母子保健项目健康教育计划实施”	114
第七章	妇幼健康教育项目的评价	118
第一节	妇幼健康教育项目评价概述	118
第二节	妇幼健康教育项目的评价方案	120
第三节	妇幼健康教育项目评价的指标与方法	124
第四节	案例与分析——“母子保健项目健康教育计划评价”	129
第八章	婴幼儿期健康教育	132
第一节	婴幼儿期主要健康问题	132
第二节	婴幼儿期健康教育内容与方法	136
第三节	案例与分析——维生素 D 缺乏性佝偻病的社区健康教育	142
第九章	学龄前期健康教育	149
第一节	学龄前期儿童特点及主要健康问题	149
第二节	学龄前期健康教育内容与方法	154
第三节	案例与分析——学龄前期意外伤害的健康教育	159
第十章	学龄期健康教育	166
第一节	学龄期生理心理特点及主要健康问题	166
第二节	学龄期健康教育内容与方法	171
第三节	案例与分析——儿童单纯性肥胖健康教育	178
第十一章	青春期健康教育	184
第一节	青春期生理心理特点和主要健康问题	184
第二节	青春期健康教育的内容与方法	188
第三节	案例分析——青少年艾滋病预防控制社区健康教育	193
第十二章	围婚期健康教育	201
第一节	围婚期青年生理心理特点与主要健康问题	201
第二节	围婚期健康教育内容与方法	206
第三节	案例与分析——围婚期女性生殖健康教育	213

第十三章	孕产期健康教育	220
第一节	孕产期生理心理特点和主要健康问题	220
第二节	孕产期健康教育内容和方法	225
第三节	案例与分析——母乳喂养的健康教育	234
第十四章	围绝经期健康教育	240
第一节	围绝经期生理心理特点和主要健康问题	240
第二节	围绝经期健康教育内容与方法	244
第三节	案例与分析——围绝经期妇女骨质疏松社区健康教育	248
第十五章	妇幼卫生服务机构及社区健康教育	257
第一节	妇幼卫生服务机构健康教育	257
第二节	社区妇幼健康教育	264
第十六章	妇幼健康教育的科学研究	274
第一节	妇幼健康教育研究方法	274
第二节	妇幼健康教育项目研究常用数据指标及其统计分析方法	277
第三节	妇幼健康教育科研论文的写作	282
第四节	妇幼健康教育科研项目书的撰写	288
主要参考文献		295
中英文名词对照索引		297

第一章

绪 论

妇幼保健工作不仅关系到妇女、儿童的健康和家庭的幸福,而且与民族素质的提高密切相关,长期以来受到了各级政府的高度重视。妇幼保健机构是为妇女和儿童提供公共卫生及基本医疗服务的专业机构,健康教育与健康促进是妇幼保健工作的重要内容之一,是促进妇女和儿童健康水平提高的重要手段,已渗透到妇幼保健工作的各个领域。因此,各级妇幼保健人员需要掌握健康教育与健康促进的基本理论和方法,开展有针对性的妇幼健康教育与健康促进活动,以利于提高妇幼保健服务水平,促进妇女和儿童乃至整个社会人群的健康。

第一节 健康及影响健康的因素

健康是人类的基本需求和权利,是社会进步的重要标志,也是经济发展和民族兴旺的重要保证,促进健康是所有政府部门和卫生保健部门的基本责任。全面理解健康内涵和影响健康的因素,有助于指导妇幼健康教育与健康促进的实践。

一、健康与健康相关的概念

(一) 健康的概念

健康(health)是人类最宝贵的财富,是人类生命存在的正常状态。健康与疾病之间并无明确的界限,从理想的健康状况到疾病,再从疾病到生命终结是逐渐变化的连续过程。健康概念是动态的,随着社会经济发展、时代的变迁、人类疾病谱的改变和医学模式的转变而不断外延。目前普遍公认的定义为1946年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)提出的三维健康观,即“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态”。1978年的《阿拉木图宣言》在该定义基础上,进一步提出了“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。1989年在WHO的文件中提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等方面,进一步外延了健康的内涵。

(二) 健康相关的概念

随着健康内涵的外延,健康包括的内容越来越广泛,如躯体健康、心理健康、智力健康、社会健康、道德健康和环境健康等。本章节主要介绍健康素养、亚健康、心理健康、社会健康和道德健康等与健康相关的概念。

1. **健康素养** 2005年第六届世界健康促进大会通过了《全球健康促进曼谷宪章》,使提高健康素养(health literacy)首次成为健康促进的重要行动和目标。国家卫生和计划生育委

员会(原卫生部)于2008年发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》,界定了中国公民健康素养的基本内容,普及现阶段健康生活方式和行为应具备的基本知识和技能,从各个方面介绍了66条公民应该具有的健康素养,以促进公民健康素养水平的提高。在此基础上,2012年国家卫生和计划生育委员会办公厅以卫办妇社函[2012]31号印发了《母婴健康素养——基本知识与技能(试行)》,对进一步提高公民健康素养水平,特别是母婴健康素养水平,普及母婴保健基本知识与技能起到了积极作用。

有关健康素养的定义较多,主要有以下几种:①健康素养是个体获得、理解和处理基本的健康信息与服务,并做出正确的与健康相关决策的能力(美国国家医学图书馆);②健康素养代表着认知和社会技能,这些技能决定了个体具有动机和能力去获得、理解和利用信息并通过这些途径能够促进和维持健康(WHO);③健康素养是指使一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定,以维持并促进自己的健康的一种能力(国家卫生和计划生育委员会)。从以上健康素养定义可知,其本质就是个体充分利用各种健康信息,维护和促进自身健康所具备的综合能力。

2. 亚健康 亚健康(sub-health)是指介于健康与疾病之间的非病非健康状态,是健康与疾病之间连续过程中的特殊阶段,是一类次等健康状态,故又称为“次健康”或“第三状态”。它是一种临界状态,处于亚健康状态的人,虽无明显的机体器质性病变,也无明确的疾病,但机体出现一些功能改变,如精神活力和适应能力下降等,如果该状态不能及时纠正或改善,易引起身心疾病。因此,亚健康是非常危险的非健康状态。

亚健康表现较复杂多样,尚无具体的标准化诊断参数。主要表现为4方面:①功能性改变,而不是器质性病变;②体征改变,但现有医学技术不能发现病理改变;③生命质量差,长期处于低健康水平;④慢性疾病伴随的病变部位之外的不健康体征。根据其表现可将亚健康状态分为躯体的亚健康状态、心理的亚健康状态和社会适应的亚健康状态。

3. 心理健康 广义的心理健康(mental health)是指高效、愉快而满意的、持续的心理状态;而狭义上的心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。心理学家认为,人的心理健康包括智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度和心理特点符合年龄等方面。

目前,较公认的心理健康标准是由美国心理学家马斯洛和密特尔曼综合提出的10项标准:①有充分的安全感;②充分了解自己,并能对自己的能力作适当的评价;③生活的目标符合实际;④与现实的环境保持接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧情绪表达适当并能及时控制情绪;⑨在不违背社会规范或准则下,能努力使个人的基本需要得到适当满足;⑩在不违背群体的意愿下,能较好地发挥自己的个性。

4. 社会健康 社会健康(social health)也称社会适应性(social adaptability),是指个体与他人及社会环境相互作用,并且具有良好的人际关系和实现社会角色的能力,也可以认为是个体对复杂多变的外界环境(自然环境、社会环境和个人需要等)做出适合生存的反应的能力。社会健康的个体在人际交往中自信感和安全感强,能与他人和睦相处,心情愉悦而舒畅,能结交朋友、维持友谊和乐于助人,遇事会向他人求助,善于听取他人建议或意见、表达自己的观点或思想,行事态度负责并在社会中对自己定位适宜。

5. 道德健康 道德健康(moral health)是指个体在满足自己的健康需要时不能伤害他

人利益,应具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念,并按照社会道德行为的准则来约束自己,应履行对社会和他人应尽的义务,包括维护人类健康、优化人类生存环境、社会支持和积极参与等。它是调整人与人、人与自然、人与环境和人与社会等之间的关系,使之适应人类健康需要的行为准则和规范的总和。

二、影响健康的因素

人类健康受多种因素的影响,包括内在因素(如遗传、心理、行为和生活方式等)和外环境因素(如生物环境、自然环境和社会环境等)。目前,普遍认为,影响健康的因素主要归纳为行为和生活方式因素、环境因素、生物学因素和卫生保健服务因素四个方面。

(一) 行为和生活方式因素

行为(behavior)是有机体在其主观因素影响下产生的外部活动,人类行为(human behavior)是个体在环境影响下所引起的内在生理和心理变化的反应。影响人类健康的行为具有潜伏性、累积性和广泛性等特点,而大多数影响健康因素的作用均与行为有一定的关系。例如,儿童或青少年反复过度使用网络,导致网络成瘾(internet addiction),即因网性心理障碍(internet addictive disorder, IAD),可出现明显的社会、心理和行为障碍,影响其身心健康;又如,由于性关系的紊乱可导致性传播疾病(sexually transmitted diseases, STD)发生,给女性个人、家庭和社会带来严重危害。

生活方式(life style)是生活活动的总和,主要是指人们在长期的规范、文化、经济、民族、风俗和家庭等影响下所形成的一系列生活意识及习惯,包括生活态度、生活水平和生活习惯。它是在一定的社会、经济条件和环境等因素间的相互作用所形成的一种特定的行为模式,该行为模式受个体特征和社会关系所制约。在现代社会中,不同国家、地区、人种或民族的饮食习惯和社会生活习惯等,就是建立在文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上的稳定的生活方式。生活方式与健康密切相关,一般情况下,行为因素和生活方式因素可独立或共同影响着健康,但常常是相互联系的。例如,儿童、青少年或女性肥胖(obesity)的影响因素,包括不良的饮食行为或不合理的进餐习惯(包括喂养过度或进食过多,进食速度过快或狼吞虎咽,不吃早餐,晚餐吃得过晚或过饱,喜欢进食高脂快餐、甜食、零食、油腻食物,餐间喜欢吃零食和喜欢吃夜宵等)和不健康的生活方式(包括喜欢安静久坐或不爱运动)等。

(二) 环境因素

环境对人类健康有很大影响,而健康强调人体与环境(内部环境和外部环境)的统一。这里所涉及的环境因素主要是指以人为主体的外部环境,即围绕人类空间及影响人类生活的各种自然因素和社会因素的总和。

1. 自然环境因素 自然环境是指围绕人类周围的客观物质世界。空气、阳光、土壤和水等自然环境是人类赖以生存的物质基础和发展的必要条件,是人类健康的根本,一旦自然环境改变或破坏(如气流、气温、气压、声音、光线或射线、居住条件、食物等变化和过度开发自然资源及开垦土地、过量砍伐森林等),自然环境受到污染(如大气、水、土壤、噪声和食物等污染)或各种环境有害物质的出现和增多,不仅会影响人类健康,甚至会给人类带来灾害。例如,X射线、噪音、高温等物理因素和铝、铅、汞等重金属可以影响受精卵着床或直接损害胚胎而导致流产;二硫化碳、二溴氯丙烷和沙利度胺(thalidomide)等化学物可以干扰、损害生殖功能或胚胎发育,导致胚胎流产、死胎、畸形、发育迟缓或功能障碍等。

2. **社会环境因素** 社会环境是指人类在生产、生活和社会交往活动中形成的生产关系、阶级关系或社会关系等,是人类在自然环境的基础上,有目的、有计划创造的人工环境,包括社会制度或状态、法律法规、经济和人口状况、文化教育水平、民族、职业、人际关系(家庭、邻里、同学、朋友以及工作中的同事等)、工作和家庭环境等。其中,政治制度的变革,社会经济的发展,文化教育的进步与人类的健康密切相关。例如:工业经济发展,可能带来了废水、废气、废渣和噪音,会对人类健康带来危害。

(三) 生物学因素

影响健康的生物学因素包括生物遗传因素、生物性致病因素和个人生物学因素三个方面。

1. **生物遗传因素** 生物遗传因素(biological genetic factors)是指人类在长期进化过程中所形成的遗传、成熟、老化和机体内部的复合因素。它可直接影响人类健康,对人类许多疾病的发生、发展和分布起着决定性作用。目前已知人类遗传性疾病(human genetic diseases)和遗传性缺陷约占人类各种疾病的 20%,且出生缺陷病种繁多,至少有 8000~10 000 种。据国家卫生和计划生育委员会(原卫生部)发布的《中国出生缺陷防治报告(2012)》显示,全国每年新增出生缺陷约 90 万例,出生缺陷发生率约为 5.6%。出生缺陷(如先天畸形、染色体异常、遗传代谢性疾病、功能异常如盲、聋和智力障碍等)已成为我国婴儿死亡和残疾的主要原因,不仅严重危害儿童的生命健康和生活质量,而且影响家庭幸福、国家人口素质和经济社会的健康可持续发展。大量研究表明,肥胖、高血压、糖尿病和肿瘤等的发生与遗传有一定关系。

2. **生物性致病因素** 生物性致病因素(biological pathogenic factors)是指由于感染致病菌、病毒、螺旋体、立克次体、衣原体和支原体等病原微生物或感染人寄生虫而引起疾病。随着预防医学的发展和诊疗技术的提高,生物性因素致病几率逐渐下降,而治愈率不断提高,由病原微生物引起的传染病和感染性疾病所致人类死亡明显减少,但仍然是危害人类健康的严重的潜在因素。例如,柯萨奇病毒 A16 型和肠道病毒 71 型等可引起 5 岁以下儿童手足口病,出现手、足、口腔等部位疱疹,部分患儿可出现心肌炎、肺水肿和无菌性脑膜脑炎等并发症,个别重症患儿甚至死亡。此外,HIV 病毒感染可引起艾滋病、禽流感病毒可引起人感染禽流感、结核杆菌感染可引起结核病等,均会给人类健康带来极大的危害。

3. **个人生物学因素** 个人生物学特征主要包括年龄、性别、健康状况、生长发育和衰老等。不同年龄、不同性别或不同健康状况的人虽然处在同样的危险因素下,但对健康的危害性却不完全相同。此外,心理因素对疾病的产生、防治也有一定关系,积极的心理状态是保持和促进健康的必要条件,而消极的心理状态可引起人体各系统功能失调,导致失眠、食欲减退和月经失调等疾病。

(四) 卫生保健服务因素

卫生保健服务又称健康服务,是指各类卫生保健机构和卫生专业人员为了满足目标人群的健康需求,运用卫生资源和各种手段,有计划、有目的、合理地向他们提供卫生服务的过程。健康服务既包括医疗机构所提供的诊疗服务,如各种疾病的诊断和治疗,也包括保健机构提供的预防保健服务,如产前检查、孕产妇和儿童系统管理、健康体检、预防接种和健康教育等。各级卫生保健服务机构的数量、质量、服务内容和方式可反映卫生服务保健水平,与目标人群的健康密切相关。良好的卫生保健服务(健全的医疗卫生机构、完善的服务网络、充足的卫生资源和合理配置与平等分配等)对健康起着促进作用;反之则危害健康。

第二节 健康教育与健康促进

健康教育与健康促进作为公共卫生体系建设的组成部分,是妇幼卫生事业中的重要策略之一,也是国际卫生界公认的低成本保健对策。它主要运用医学(包括临床医学和预防医学)、教育学、行为学、心理学、传播学、社会学、经济学和管理学等多学科的知识,在向公众普及卫生保健知识的基础上,动员全社会和多部门的力量,营造有益于健康的环境,通过多种形式的教育活动,提高人们健康意识和自我保健能力,引导他们改变不良的卫生习惯或不健康的生活方式,采纳有利于健康的行为和生活方式,促进全民健康素质提高。因此,健康教育与健康促进不仅具有很强的理论性,而且具有很强的实践性。

一、健康教育的涵义

健康教育是健康知识与健康行为之间的桥梁,作为促进公民健康最为有效的公共卫生策略已成为全世界各国的共识。健康教育的理论不断发展和实践,其内涵、特征和研究领域等也不断地发展和完善。

(一) 健康教育的概念

健康教育(health education)是通过信息传播、教育和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识、树立健康观念,促使他们改变不良行为和生活方式,自觉选择有利于健康的行为和生活方式的教育活动及过程。健康教育的目的是行为改变、养成良好的习惯和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。

健康教育是在帮助个体或群体掌握行为改变所必须的卫生保健知识和技能,树立健康观念的前提下,注重促使他们改变不良的行为和生活方式,形成有益于健康的行为和生活方式,以降低或消除影响健康的危险因素,是“知识-信念-行为”的统一。

(二) 健康教育的工作原理

健康教育学是一门通过改变行为和生活方式来促进健康的科学。按照学科需要,结合教育学、传播学、行为学、心理学、医学和社会学等学科知识和工作方法进行工作,通过动员各种对行为和生活方式改变起作用的因素,利用各种条件促使个体或群体改变不良行为和生活方式,形成有利于健康的行为和生活方式。其工作原理见图 1-1。

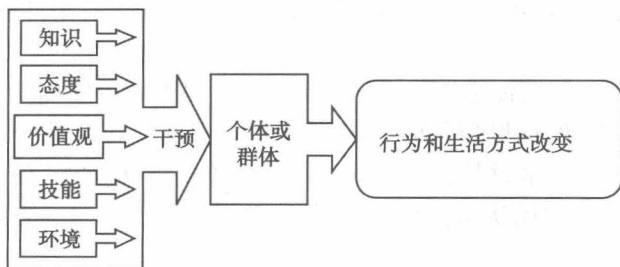


图 1-1 健康教育工作原理

(三) 健康教育与卫生宣传的区别和联系

传统的卫生宣传是健康教育的重要组成部分,两者之间既有联系也有区别。健康教育的传播对象明确,采用多渠道和多种方法开展工作,以注重信息反馈和效果评价,促使目标