

糖尿病

社区健康教育与管理

TANGNIAOBING
SHEQU JIANKANG JIAOYU YU GUANLI

方朝晖 主编

社区卫生服务

健康概述

生活质量与生存质量

健康教育

糖尿病的基本知识

糖尿病中医适宜技术推广

糖尿病的社区管理



科学出版社

糖尿病 社区健康教育与管理

方朝晖 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书以基于社区的糖尿病健康教育与管理为主要内容。全书分上、下两篇,共七章,包括社区卫生服务、健康概述、生活质量与生存质量、健康教育、糖尿病的基本知识、糖尿病中医适宜技术推广、糖尿病的社区管理。深入介绍了国内外有关糖尿病社区健康教育与管理的最新理论,以理论指导临床实践,有较高的理论水平和实用价值。本书内容丰富、全面,是广大临床医师、社区医护人员及糖尿病患者不可多得的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病社区健康教育与管理 / 方朝晖主编. —北京: 科学出版社, 2013

ISBN 978-7-03-037467-7

I. ①糖… II. ①方… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 097427 号

责任编辑: 潘志坚 余 杨

责任印制: 刘 学 / 封面设计: 殷 靛

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013 年 6 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2013 年 6 月第一次印刷 印张: 10 3/4

字数: 219 000

定价: 45.00 元

《糖尿病社区健康教育与管理》

编委会

主 编 方朝晖

编 委 (按姓氏笔画排序)

王东岩	王建和	王晓燕	石国斌	叶学红	付金强
仝道琴	巩东坤	朱卫明	刘诗富	江 婷	江树连
汤大伟	苏晓艳	杨 慧	杨护勇	李 艳	肖昌庆
吴 倩	吴义翔	吴吉萍	余炜华	汪晓鸿	张心怡
陆 平	陆俊锋	陈文实	范丽红	范青云	范淑允
罗 云	罗 源	周明明	赵进东	柳 燕	袁爱红
倪海祥	徐建成	殷献军	郭呈林	凌含鹏	盛炎炎
崔李群	康冬梅	章海斌	董莉莉	程森华	温兴韬
薛开讲					

主 编 简 介

方朝晖,1967年5月生,医学博士,教授,主任医师,博士研究生导师。安徽中医药大学第一附属医院内分泌科主任。

国家中医临床研究基地重点研究病种——糖尿病学术带头人;国家中医药管理局重点学科——中医内分泌学科带头人;国家中医临床研究基地糖尿病研究联盟副主任委员;安徽省第一届“江淮名医”;安徽省中医药科学院第一届学术委员会委员;安徽省科学与技术带头人;安徽省中医药学会内分泌(糖尿病)专业委员会主任委员;中华医学会安徽省骨质疏松与骨矿盐疾病分会副主任委员;安徽省中医学会络病专业委员会副主任委员;安徽省中西医结合活血化瘀专业委员会副主任委员;中华中医药学会糖尿病专业委员会常务委员;安徽省医学会内分泌(糖尿病)分会常务委员;世界中医联合会糖尿病专业委员会常务理事;中国老年学学会衰老与抗衰老科学委员会理事;安徽省医学保健养生研究会专家委员会委员;美国糖尿病学会会员;全国中医药行业高等教育“十二五”国家级规划教材《中医内科学》编委;《安徽中医学院学报》编委;《中医药临床杂志》编委;国家科技奖励评审专家;国家食品药品监督管理局评审专家;国家自然科学基金委员会评审专家;国家发改委药品价格评审专家。

从事内分泌科临床、教学、科研工作20余年,擅长中西医结合诊治糖尿病及其急慢性并发症、甲状腺疾病、骨质疏松症、痛风、色素斑、骨性关节炎、围绝经期综合征、肾上腺疾病、垂体疾病等。主持国家级课题6项(其中,国家科技部重大新药创制1项,国家自然科学基金1项),省部级课题10项;主编医学专著6部,参编医学专著10部;发表学术论文112篇。近年来,共获国家发明专利5项;获十一届安徽省青年科技奖,安徽省科学技术进步奖2项,中华中医药学会科学进步奖3项、科学普及金话筒奖1项,安徽省高等院校科技进步奖4项。获安徽省委组织部“全省创先争优优秀共产党员”、安徽省委教育工委“全省高校优秀共产党员”、安徽省卫生厅“2011年我最喜爱的健康卫士”、中华中医药学会“科技之星”、中华中医药学会“郭春园式的好医师”等荣誉称号。

前 言

21 世纪是追求健康的世纪。人类健康素质和水平的提高,已成为国家繁荣昌盛和社会文明进步的重要标志和不竭源泉。随着社会的进步及国家相关政策和法规的制定,初级医疗机构诊疗水平得以显著提升,同时,由于我国糖尿病患病率迅猛增长,糖尿病的健康教育与管理在社区卫生服务中心的工作中所占的比例正在逐步增加,基于笔者承担的国家中医药管理局中医药行业科研专项课题——基于社区的糖尿病(糖尿病前期)中医药干预及推广应用研究项目,为满足社区卫生临床医师服务与正在接受社区卫生服务中心管理的患者的需求,笔者组织编写了《糖尿病社区健康教育与管理》。

全书分上、下两篇,共七章。上篇主要介绍社区卫生服务、健康概述、生活质量与生存质量、健康教育的基础知识;下篇系统阐述糖尿病的基本知识、糖尿病中医适宜技术推广、糖尿病的社区管理。本书力求突出基础性、实用性,希望能为从事糖尿病初级卫生保健工作的人员提供一本有价值的工具书,为糖尿病患者提供一本有用的读物,为广大中西医临床工作者提供一本有借鉴意义的参考书。

本书编委均为安徽中医药大学第一附属医院和兄弟医院的知名专家及社区医务工作者,他们在繁忙的工作之余为本书的编写付出了辛勤劳动,谨此致以诚挚的敬意。本书的出版得到了科学出版社的大力支持,谨代表全体编委表示衷心的感谢!

在本书的编写过程中,力求内容翔实,论点明确,层次清楚,文字精练,具有较强的可读性。但因时间仓促,水平有限,内容编排还有诸多不足之处,希望广大读者批评指正,以便再版时修订补充。

主 编

2013 年 4 月

目 录

前言

上 篇

第一章 社区卫生服务	2
第一节 社区卫生服务的概念与内容	2
一、社区的概述	2
二、社区卫生服务的概念	2
三、社区卫生服务的对象	2
四、社区卫生服务的内容	3
五、社区卫生服务的方式	4
六、社区卫生服务的任务	4
第二节 社区卫生服务的特点及组织形式	5
一、社区卫生服务特点	5
二、社区卫生服务的组织形式	5
第二章 健康概述	6
第一节 健康的定义与评价	6
第二节 健康的影响因素	7
第三节 健康评价	8
第三章 生活质量与生存质量	11
第一节 生活质量的定义与评价	11
一、生活质量的定义	11
二、生活质量的指标	11
三、生活质量的评价方法	12
第二节 健康相关生存质量的测定	13
一、健康相关生存质量的定义	13
二、糖尿病相关生存质量测量量表	14
三、糖尿病相关生存质量量表的基本特性	20

第四章 健康教育 21

第一节 健康教育的概念与理论 21

一、健康教育的概念 21

二、健康教育的研究方法 23

第二节 健康教育的重要性 23

一、健康教育的目的和主要任务 23

二、健康教育的社会作用和地位 24

下 篇

第五章 糖尿病的基本知识 28

第一节 糖尿病的概述 28

一、糖尿病的定义 28

二、糖尿病的趋势以及我国的糖尿病现状 29

第二节 糖尿病的病因学 32

一、病因与危险因素 32

二、糖尿病发生的病因 32

三、糖尿病的分型 34

第三节 糖尿病的诊断及其治疗 35

一、糖尿病的临床表现 35

二、糖尿病的诊断 36

三、糖尿病生物学标志及其意义 38

四、糖尿病的治疗原则 41

五、饮食疗法 42

六、运动疗法 45

七、口服降糖药 46

八、胰岛素治疗 49

九、中医辨证论治 54

十、糖尿病与妊娠 56

第四节 糖尿病的急性并发症 58

一、糖尿病酮症酸中毒 58

二、糖尿病非酮症高渗综合征 63

三、糖尿病乳酸性酸中毒 68

四、应激性高血糖症 70

五、急性低血糖症	73
第五节 糖尿病的慢性并发症	75
一、糖尿病肾病	75
二、糖尿病视网膜病变	79
三、糖尿病神经病变	82
四、糖尿病心脑血管疾病	86
五、糖尿病足	94
六、糖尿病骨关节病	98
第六节 糖尿病的预后	100
一、疾病预后	100
二、糖尿病预后评定及评价原则	102
第七节 糖尿病负担	103
一、疾病负担的概念	103
二、测量糖尿病负担的指标	104
 第六章 糖尿病中医适宜技术推广	 107
第一节 针灸疗法	107
一、针灸	107
二、耳穴埋豆	108
三、穴位敷贴	108
第二节 传统功法	109
一、八段锦	109
二、五禽戏	110
第三节 其他中医适宜技术	111
一、足浴	111
二、神灯照射	111
三、糖尿病治疗仪	112
四、中医体质辨识系统	112
 第七章 糖尿病在社区管理	 114
第一节 社区管理	114
一、糖尿病高危人群的概念	114
二、糖尿病高危人群的筛查	114
三、高危人群的具体管理	118
四、糖尿病前期的管理	120

五、三级预防	123
第二节 社区卫生机构的糖尿病防治工作	124
一、糖尿病的分期论治	124
二、糖尿病的双向转诊模式	126
第三节 糖尿病的家庭护理	127
一、糖尿病皮肤病变的护理	127
二、糖尿病的口腔护理	127
三、糖尿病足的护理	129
四、自我监测	132
五、妊娠糖尿病的护理	133
六、老年糖尿病患者的护理	143
七、儿童糖尿病患者的护理	146
八、低血糖的处理	148
九、紧急情况的处理	149
十、如何饮食	151
十一、如何运动	153
十二、如何正确服用口服降糖药以及胰岛素注射	154
十三、外出活动建议	156
十四、其他建议	157

第一章 社区卫生服务

第一节 社区卫生服务的概念与内容

一、社区的概述

社区是以家庭为基础的社会共同体,为血缘共同体和地缘共同体的集合。有代表性的社区,人口为10万~30万,面积在0.5~5 km²。社区具有以下五个要素:一定数量的人口;一定的地域;生活服务设施;特有的文化背景和生活方式的认同;一定的生活制度和管理机构。

二、社区卫生服务的概念

社区卫生服务是社区建设的重要组成部分,是在政府领导、社区参与、上级卫生机构指导下,以基层卫生机构为主体,全科医师为骨干,合理使用社区资源和适宜技术,以人的健康为中心、家庭为单位、社区为范围、需求为导向,以妇女、儿童、老年人、慢性患者、残疾人、贫困居民等为服务重点,以解决社区主要卫生问题、满足基本卫生服务需求为目的,融预防、医疗、保健、康复、健康教育、计划生育技术服务功能等为一体的,有效、经济、方便、综合、连续的基层卫生服务。

三、社区卫生服务的对象

1. 健康人群

世界卫生组织指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种躯体上、心理上和社会适应方面的完好状态”,“要使世界上所有的人都达到社会、经济生活两方面都富有成效的那种健康水平”。因此,健康人群应该是:① 躯体健康——躯体的结构完好和功能正常;② 心理健康,又称精神健康——正确认识自我、正确认识环境、及时适应环境;③ 具有良好的社会适应能力——其能力能在社会系统内得到充分的发挥、有效地扮演与其身份相适应的角色、其行为与社会规范相一致。

2. 亚健康人群

在生理、心理、社会三维健康和有明显疾病两类人群之间还存在一种介于两者之间的人群,虽然他们没有明显的疾病,但呈现体力降低、反应能力减退、适应能力下降等,这类人群称为亚健康人群。

3. 高危人群

高危人群是存在明显的对健康有害因素的人群,其发生疾病的概率明显高于其他

人群。包括：① 高危家庭的成员。凡是具有以下任何一个或更多标志的家庭即为高危家庭：单亲家庭；吸毒、酗酒者家庭；精神病患者、残疾者、长期重病患者家庭；功能失调濒于崩溃的家庭；受社会歧视的家庭。② 具有明显的危险因素的人群。危险因素是指在机体内、外环境中存在的与疾病发生、发展及死亡有关的诱发因素（不良的生活方式、职业危险因素、社会和家族危险因素）等。

4. 重点保健人群

重点保健人群指由于各种原因需要在社区得到系统保健的人群，如儿童、妇女、老年人、疾病康复者、残疾人等需要特殊保健的人群。

5. 患者

患有各种疾病的患者，包括常见病、慢性病及需急救者等。

四、社区卫生服务的内容

社区卫生服务是融预防、医疗、保健、康复、健康教育和健康促进、计划生育技术服务等为一体的卫生服务。概括起来，当前我国社区卫生服务的主要内容有：

1. 卫生信息管理

根据国家规定收集、报告辖区有关卫生信息，开展社区卫生诊断，建立和管理居民健康档案，向辖区街道办事处及有关部门提出改进社区公共卫生状况的建议。

2. 健康教育

普及卫生保健常识，实施重点人群及重点场所健康教育，帮助居民逐步形成利于维护和增进健康的行为方式。

3. 传染病、地方病、寄生虫病预防控制

负责疫情报告和监测，协助开展结核病、性病、艾滋病、其他常见传染病以及地方病、寄生虫病的预防控制，实施预防接种，配合开展爱国卫生工作。

4. 慢性病预防控制

开展高危人群和重点慢性病筛查，实施高危人群和重点慢性病病例管理。

5. 精神卫生服务

实施精神病社区管理，为社区居民提供心理健康指导。

6. 妇女保健

提供婚前保健、孕前保健、孕产期保健、更年期保健，开展妇女常见病预防和筛查。

7. 儿童保健

开展新生儿保健、婴幼儿及学龄前儿童保健，协助对辖区内托幼机构进行卫生保健指导。

8. 老年保健

指导老年人进行疾病预防和自我保健，进行家庭访视，提供针对性的健康指导。

9. 其他

进行残疾康复指导和康复训练；计划生育技术咨询指导，发放避孕药具；协助处置辖区内的突发公共卫生事件；政府卫生行政部门规定的其他公共卫生服务。

五、社区卫生服务的方式

社区卫生服务提供预防、治疗、保健、康复、健康教育、计划生育技术服务等一体化、全方位的服务,充分体现以社区居民为中心、以家庭为单位、以社区为范围的连续性全程服务,充分体现积极主动的服务模式,给予公平、优质、高效、经济的服务。主要服务方式有:

1. 主动上门服务

在作好健康教育宣传的基础上,与居民订立健康保健合同;在社区卫生调查和社区诊断的基础上,对重点人群开展慢性病干预;对合同服务对象和慢性病干预对象定期上门巡诊,及时处理发现的健康问题,为其提供保健服务。

2. 开设家庭病床

根据居民的需求,选择适宜的病种,开设家庭病床,进行规范的管理和服务。

3. 方便就近诊疗

为社区居民就近提供一般常见病、多发病的诊治服务,向社区居民公布联系电话,提供预约和家庭出诊服务,做到方便快捷。

4. 医疗与预防健康结合

社区卫生服务机构除了为社区居民提供计划免疫接种、妇女保健、儿童保健等专项预防服务外,全科医师和社区护士等社区卫生服务专业人员还应当在诊治疾病中,建立并充分发挥居民健康档案的作用,向居民提供家庭保健指导;向患者讲解疾病的转归和发展趋势,如何进行预防和日常的保健措施,耐心地接受居民的健康咨询,将健康教育和卫生保健知识的传播有机地融入医疗服务之中,帮助社区居民形成良好的卫生习惯和健康的生活方式。

5. 实施双向转诊

向社区居民提供就医指导。与综合性医院和专科医院建立合作关系,及时把重症、疑难杂症患者转到合适的医院诊治,同时接受综合性医院和专科医院转回的慢性病和康复期患者,进一步进行治疗和康复。

六、社区卫生服务的任务

1. 提高人群健康水平、延长寿命、改善生活质量

通过对不同的服务人群采取促进健康、预防疾病,各类人群的系统保健和健康管理、疾病的早期发现、诊断、治疗和康复,优生优育等措施,提高人口素质和人群健康水平,延长健康寿命,改善生活质量。

2. 创建健康社区

通过健康促进,使个人、家庭具备良好的生活方式和生活行为,在社区创建良好的自然环境、社会心理环境和精神文明建设,紧密结合社区服务和社区建设,创建具有健康人群、健康环境的健康社区。

3. 确保政策实施

保证区域卫生规划的实施、保证医疗卫生体制改革和城镇职工基本医疗保险制度

改革的实施。

第二节 社区卫生服务的特点及组织形式

一、社区卫生服务特点

1. 初级保健

各种类型的社区医疗服务机构和服务人员是基层群众同医疗卫生部门接触的第一步,他们应该充分了解辖区内居民的主要健康问题,并提供基本的预防、医疗和康复服务。

2. 综合性服务

社区卫生服务,就其服务对象而言,不分性别和疾病类型,既包括患者,也包括非患者;就其服务内容而言,涉及生理、心理和社会文化各个方面;就其服务范围而言,包括个人、家庭和社区;就其服务方式而言,预防、治疗和康复相结合。

3. 持续性服务

社区医疗保健服务人员要主动关心社区内所有成员,对各种健康问题,无论新、旧、急性或慢性,从健康危险因素的监测,到机体最初出现功能失调、疾病发生、发展、演变、康复的各个阶段,包括患者住院、出院或请专科医师会诊等不同时期,提供连续性的服务。

4. 协调性服务

社区医师的职责是向患者提供广泛而综合性的初级医疗保健服务,这种服务不可能包罗万象,不可能代替各门专科医疗。社区医师应当掌握各级各类医疗机构和专家,以及家庭和社区内外的各种资源的情况,并与之建立相对固定的联系,以便协调各专科的服务,为居民提供全面深入的医疗服务。

5. 可及性服务

可及性或方便性是社区医疗的一个显著特点,包括时间上的方便性、经济上的可接受性及地理位置上的接近和心理上的了解。

二、社区卫生服务的组织形式

组织形式就像是造房子的地基和基本的框架结构,它是模式的支撑系统,其核心是“四大支柱”,即一体化管理、网络建设、医疗保障、全科医师培养。组织形式的其他成分包括所有制形式、机构分类管理、筹资途径、经营机制、运作方式、管理形式、发展策略、技术操作规范等。

组织形式应该因地制宜,多种多样,应符合当地的实际情况和具体要求,固定不变、千篇一律的组织形式是不存在的,也是行不通的。最佳的组织形式是指能使内容产生出最佳效果、效率和效益的形式。

第二章 健康概述

第一节 健康的定义与评价

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病,而是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态,这是现代关于健康的较为完整的科学概念。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”,也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和具备良好的心理素质。世界卫生组织关于健康的这一定义,把人的健康从生物学的意义,扩展到了精神和社会关系(社会相互影响的质量)两个方面的健康状态,把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

1978年世界卫生组织给健康所下的正式定义/衡量是否健康的十项标准:

1) 有足够充沛的精力,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) 体重适中,体态匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

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,牙龈色泽正常,无出血现象。

9) 头发有光泽,无头屑。

10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

维护健康四大基石:平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

有关专家经过研究后,得出了一个健康公式:

$$\frac{\text{健康}}{\text{疾病}} = \frac{\text{情绪稳定} + \text{运动适量} + \text{饮食合理} + \text{科学的休息}}{\text{懒惰} + \text{嗜烟} + \text{嗜酒}}$$

以上公式说明,有益于健康的是“长寿三要素”,公式中分子越大身体越健康,分母越大身体越差。

健康体重公式=体重除以身高的平方,如下:

$$[\text{体重(kg)}]/[\text{身高(m)} \times \text{身高(m)}] = \text{体重指数}$$

若体重指数：① 不到 18.5，偏瘦；② 介于 18.5 和 20.9 之间，苗条；③ 介于 20.9 和 24.9 之间，适中；④ 超过 24.9，偏胖。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性 3 个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础，良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

当我们心理失调时，特定的器官也会不正常，从而导致某种疾病。要想痊愈，除了治疗疾病，还要调整好自己的情绪。心理学家麦灵格说：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是为了有效率，也不只是要有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而是要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能、适合于社会环境的行为和愉快的气质。”从这个意义上来说，健康在我们自己的掌握之中。

我们的健康与外部环境有关，与生活习惯有关，但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等，负面情感会把我们带到病床上，要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理存在着严格的特定联系。性格是健康的一个保证，所以具有良好的性格，才能拥有健康的体魄。

健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

第二节 健康的影响因素

人类健康受多种因素的影响和制约，目前认为影响健康的主要因素有 4 种，即：环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素。其中行为和生活方式因素与医疗卫生服务因素均属于环境因素中的社会环境因素，但由于这两种因素对人类健康具有突出影响，所以将其置于突出的位置并与环境因素和生物遗传因素相提并论。因此，在分析健康的主要影响因素时，可以从环境因素和生物遗传因素两大方面进行描述。

1. 环境因素

环境因素包括自然环境和社会环境。

(1) 自然环境 是人类生存的必要条件，又称物质环境，是指围绕人类周围的客观物质世界，如水、空气、土壤及其他生物等。在自然环境中，影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。

自然环境中的生物因素包括动物、植物及微生物。其中一些生物为人类的生存提

供了必要的保证,但另一些生物却通过直接或间接的方式影响甚至危害人类的健康。

自然环境中的物理因素指气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。物理因素在自然状况下一般对人类无危害,但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时,会对人类健康造成危害。

自然环境中的化学因素包括天然的无机化学物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内的化学元素。其中一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素;一些化学元素在正常接触和使用情况下对人体无害,但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时,将对人体产生严重危害。

(2) 社会环境 是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等,又称为非物质环境。有诸多社会环境因素与人类健康有关,如社会制度、经济状况、人口状况、文化教育水平等,但对人类健康影响最大的两个因素是:行为和生活方式因素与医疗卫生服务因素。

行为是人类在其主观因素影响下产生的外部活动,而生活方式是指人们在长期的民族习俗、规范和家庭影响下所形成的一系列生活意识及习惯。随着社会的发展、人们健康观的转变以及人类疾病谱的改变,人类行为和生活方式对健康的影响越来越受到人们关注。合理、卫生的行为和生活方式将促进、维护人类的健康,而不良的行为和生活方式则严重威胁人类的健康,特别是吸烟、酗酒、吸毒、纵欲、赌博、滥用药物等导致的一系列身心疾病日益增多。

医疗卫生服务是指促进及维护人类健康的各类医疗、卫生活动,既包括医疗机构所提供的诊断、治疗服务,也包括卫生保健机构提供的各种预防保健服务。一个国家医疗卫生服务资源的拥有、分布及利用将对其人民的健康状况起重要的作用。

2. 生物遗传因素

生物遗传因素是指人类在长期生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化及机体内部的复合因素,对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响,因而对人类健康有直接影响。

第三节 健康评价

1. 健康评价的概念

早在古希腊的许癸厄亚哲学时代,健康就被认为是世间万物中人们最有权享有的一种东西。随着人类的发展和认识的不断深化,健康的概念已经越来越清晰,健康已经成为世人为之而不懈努力的运动,成为贯穿其生命始终的重要内容。然而,如何评价健康,如何全面、准确、客观地反映个体(或群体)的健康水平,就显得尤为重要。1989年世界卫生组织将健康的概念调整为:“健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此概念可以得出,评价一个人的健康状况需从其身体健康、心理健康、社会健康和道德健康4个方面进行综合评价。健康评价是了解个人、群体和社会的健康状况的重要手段,也是成功进行健康管理、健康教育和健康促进的基础。