

乡村卫生人员 健康教育手册

主 编 钮文异 侯培森



乡村卫生人员健康教育手册

主编：钮文异 侯培森

参编：安家墩 张麓增 田万春
黄才胜 常爱玲

绘画：张书庆 王家琪

北京医科大学出版社

XIANGCUN WEISHENG RENYUAN JIANKANG JIAOYU SHOUC

图书在版编目 (CIP) 数据

乡村卫生人员健康教育手册/钮文异, 侯培森主编.
北京: 北京医科大学出版社, 2001.12
ISBN 7-81071-155-5

I. 乡… II. ①钮…②侯… III. 农村卫生-健康
教育-手册 IV. R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 080272 号

北京医科大学出版社出版发行
(100083 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内)

责任编辑: 赵 蔚

责任校对: 何 力

责任印制: 张京生

北京东方圣雅印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 4.125 字数: 93 千字
2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷 印数: 1-15000 册
定价: 6.50 元

版权所有 不得翻印

前言

健康教育是初级卫生保健工作的重要内容之一。乡村卫生人员在落实初级卫生保健各项任务中具有主力军的重要作用。但是，由于各种历史原因，我国广大农村的健康教育工作至今还很薄弱。据了解，目前我国乡村卫生人员已有 100 多万，充分利用乡村卫生人员在从事各项医疗卫生工作中开展健康教育，把卫生保健知识送给农民，对于提高广大农民的卫生素质和健康水平，促进农村卫生工作的深入开展无疑是很具有实际意义的。

为帮助广大乡村卫生人员掌握健康教育的基本理论和技能，我们在过去联合国儿童基金会 500 多个健康教育项目县试用《乡村卫生人员健康教育手册》（简称手册）的基础上，征求了一些有丰富实践经验的乡村卫生人员的意见，组织有关专家和专业人员对该手册进行了重新编写，并经多次预试验后定稿。

这本《手册》的编写主要参考了 *Where there is no doctor* 《在没有医生的地方》和联合国儿童基金会在全球 100 多个国家散发的《生命知识》两本书，并根据我国的实际情况作了较大的改动和补充，力求通俗扼要地介绍健康教育的基本理论，阐明乡村卫生人员开展健康教育的职责、义务和工作方法，同时还用一些图解举例说明在乡村开展健康教育的手段和技巧。我们相信这本手册的正式出版发行将有助于广大乡村卫生人员比较容易地学习、掌握健康教育的基本知识和

技能。

这本《手册》是乡村卫生人员开展健康教育的工作用书。其他任何关心自己和群众健康的非卫生人员，也可以从这本《手册》中获得许多卫生保健知识和传播这些知识的方法。

由于是第一次编写这样一本适用于广大农村地区卫生人员的健康教育手册，必然会存在许多疏漏和缺陷，我们真诚地希望在这本《手册》的使用中，能有更多的乡村卫生人员提出意见和建议，使这本《手册》得到进一步修订和完善。

编者

2001年4月

目 录

第一章 写给乡村卫生人员的话	(1)
一、乡村卫生人员应该知道去做的事情	(2)
二、树立良好的自身形象	(10)
三、全面动员、人人参与	(15)
第二章 乡村健康知识传递要点	(19)
一、动员关键人物, 利用当地资源	(19)
二、根据乡村需求, 选择重点优先	(22)
三、使用百姓语言, 群众喜闻乐见	(24)
四、多用漫画图片, 通俗易懂简练	(35)
五、大伙都来参与, 能人就在身边	(38)
六、推广适宜技术, 别忘操作示范	(41)
七、多种途径宣传, 经常入户访谈	(45)
八、广告家喻户晓, 扎根民间实践	(56)
第三章 家庭卫生健康教育	(59)
一、个人卫生习惯	(59)
二、居室及院落卫生	(61)
三、使用清洁水可以预防疾病	(62)
四、食用清洁食物可以预防疾病	(64)
五、处理好生活污水和垃圾可以预防疾病	(65)
六、管理粪便, 不随地大小便, 使用卫生厕所, 可以预防疾病	(65)

第四章 妇幼卫生健康教育 (72)

- 一、母亲安全 (72)
- 二、母乳喂养 (76)
- 三、儿童生长和辅食添加 (80)
- 四、预防接种 (84)
- 五、小儿腹泻 (89)
- 六、小儿咳嗽与感冒 (93)

第五章 常见疾病预防和控制的健康教育 (97)

- 一、乙型肝炎 (97)
- 二、结核病 (98)
- 三、性传播疾病 (100)
 - (一) 预防性病 (100)
 - (二) 预防艾滋病 (102)
 - (三) 安全性行为 (104)
 - (四) 预防生殖道感染 (106)
- 四、高血压 (109)
- 五、糖尿病 (117)
- 六、碘缺乏病 (119)
- 七、蚊媒传染病 (123)
 - (一) 疟疾 (123)
 - (二) 流行性乙型脑炎 (125)

第一章 写给乡村卫生人员的话

辛勤工作在广阔乡村的卫生人员，是农村百姓健康服务的提供者。你们的工作为提高农村百姓的健康水平、保护农村劳动生产力做出了巨大的贡献。随着农村经济文化水平的提高、乡村卫生工作的不断深入和农民群众健康需求的日益高涨，我们感到乡村卫生人员如果能普遍掌握健康教育的知识和技能，将会大大促进农村各项卫生工作的开展，进一步提高农民的健康水平。这是因为在我国广大农村，农民群众缺医少药的状况虽然有了较大改善，但缺乏基本卫生保健知识的情况还比较严重。乡村卫生人员常年生活在农民之中，既是卫生人员，又是农民中的一员，对农民群众的疾苦、缺乏卫生知识以及因病致贫、因贫致病的情况了解最深刻。因此，广大的乡村卫生人员要在送医送药的同时，开展广泛的健康教育活动，把卫生知识送给群众。乡村卫生人员应牢固树立起“要使人们获得健康，首先要使人们获得知识”的观念，主动担负起送卫生知识的责任，在各项医疗卫生工作中，自觉地向群众传播卫生知识，不断增强农民群众的自我保健、自我保护意识，提高群众的健康水平。

健康教育是利用各种方式传播卫生知识和技能的教育活动，目的是帮助人们建立科学信念，自觉采取有利于健康的行为与生活方式。常用于传播卫生知识的方式有人际传播和大众传播。人际传播是指人与人之间进行的面对面的交流，如交谈、家访、座谈会等是传播的基本形式。大众传播是指

利用广播、电视、录像、报纸、书刊等大众媒介，以及墙报、传单、小折页和宣传画等小媒介传播卫生知识。

健康教育是一项投入少、效益高的工作，只要采用的方法得当，并长期坚持下去，就能收到事半功倍的效果。从更广泛的意义上说，村里的许多人都能参与健康教育工作。例如，父母教育孩子如何讲究卫生；教师指导学生如何预防和治疗小伤小病；学生把在学校学到的卫生知识告诉父母；妇女干部向育龄妇女讲授计划生育知识、孕期营养和产前检查的重要性等等。当然，这些工作不会自发地开展，要靠乡村卫生人员认真组织、积极动员和细心指导。



村医向村民传播卫生知识

一、乡村卫生人员应该知道去做的事情

健康不仅仅是指不生病，一个人在身体、心理、人际关系方面都表现出良好的状态和能够充分适应社会环境才可以说是健康的。健康也不仅仅是个人的事情，一个人的健康状

况既受到周围人和环境的影响，又会影响到周围的人和环境。人人都向往在健康的环境中生活，彼此信任，有福同享，有难同当，互相帮助。乡村卫生人员开展的各项卫生工作，目的就是要努力保障村民在健康的环境中生活。为此，乡村卫生人员应该全面了解和做好以下几件事情。

1. 了解自己的村庄 尽管乡村卫生人员在本村长大，熟悉村民，也知道本村的许多卫生问题，但这还远远不够。作为乡村卫生人员，要有意识地从多种不同的角度仔细观察自己所在的村庄，要关心本村所有群众的健康，而不只是自己熟悉的人或上门来看病的人。同时，乡村卫生人员要主动深入到群众中去，到田间地头、到农民家里、到学校和人们经常集会的场所，了解群众的苦与乐、生活习惯和日常琐事，并从中分析出它们对群众健康的利弊影响。乡村卫生人员要随时了解和掌握群众需要解决的健康问题是什么。

2. 找出问题 作为乡村卫生人员，首先要找出群众最重要的健康问题和最关心的事是什么？可以通过病例积累、病例观察、座谈会、访问及采用调查表调查等方法收集相关资料，从中分析出群众中最重要的健康问题和群众最关心的事。以下列举说明调查可能涉及的一些问题。

(1) 群众需要：在日常生活中，包括居住条件、生产方式、生活习惯以及宗教信仰等，群众觉得哪些事情有益于健康？群众感觉到的最大问题有哪些？最关心的事和最迫切的需要是什么（不单指健康问题）？

(2) 住房和环境卫生：居民从何处取水？饮用是否安全？是否注意饮水卫生？多少家庭有卫生厕所？多少人能够正确使用？屋内外是否清洁？人们把垃圾倒在哪里？

(3) 营养

母乳喂养的婴儿有多少？哺乳期多长？这些婴儿比那些非母乳喂养的孩子健康吗？为什么？



调查群众的需求

当地群众的主要食物是什么？这些食物从哪里来？

人们对各种食物如何加工制作？是否喜欢吃？是否了解其营养价值？

有多少孩子体重偏低或营养不良？

家长是否知道母乳喂养的孩子应从何时添加辅食？如何添加？

(4) 卫生保健知识

是否知道住院分娩的重要性？

小儿腹泻的主要危险是什么？预防和治疗脱水的有效方法是什么？

患感冒咳嗽的孩子在什么情况下表明病情严重，需要立即去看医生？

非安全注射的危害是什么？

滥用药物的危害是什么？

疫苗可预防的疾病有哪些？

3. 确定要解决的问题 经过广泛、周密的需求调查以及可利用资源分析之后，就要决定哪些事情是当务之急。一个村子面临的问题可能很多，但其中有些是刻不容缓的，对这些问题还要进一步弄清哪些是利用当地资源可以解决的；哪些需要利用外来资源加以解决；哪些问题在目前尚无法解决。对于贫困地区的农村来说，营养不良往往是一个很普遍的问题，如果群众连饭都吃不饱，健康也就没有保障。营养不良可由多种原因引起，因此也就需要用不同的方法来解决，同时要充分考虑所采取的行动是否可行和有效，有些方法可以很快收到成效，而有些则要经过较长时间的努力才能有成果。采取什么行动，乡村卫生人员要和群众一起根据具体情况和条件来决定。



4. 利用当地资源 解决当地的卫生问题，要依靠不同的资源。有些活动需要外来的资源。例如开展预防接种，必须从外地搞来疫苗。而有些问题则完全可以依靠当地的资源，加以解决。只有尽可能地利用当地的资源，才能使群众受益最快最多。一户家庭或一组村民可以利用当地现有的材料建起简易的卫生厕所。母乳对于婴儿来说，除饮用最方便和最富有营养外，还能够预防婴儿的多种疾病。因此，提倡母乳喂养就体现了对当地资源的充分利用。乡村卫生人员和村民一起利用当地资源解决的问题越多，对外援的依赖就越少，全村村民的健康就越有保障。切记，对群众健康最有价值的资源是群众自己。例如，某贫困地区的农村孩子普遍营养不良，但当地盛产黄豆，通过宣传黄豆富有营养和传授黄豆加工的方法，使孩子通过吃各种豆制品以保证生长发育的需要。因此，在解决当地卫生问题时，要充分考虑有哪些当地资源可以利用。



母乳——婴儿最好的食粮

5. 处理好预防和治疗的关系 预防为主是卫生工作的方针。中医理论中常讲“急则治标，缓则治本”。预防和治

疗之间也存在着类似的关系。人们找乡村医生通常首先是关心如何帮助他们解除病痛。作为医生，当然要对病人进行治疗。但是在对病人进行治疗的同时，也要让病人知道许多疾病是可以预防的，而且他们自己就能做得到。人们来求医的时候正是对他们宣传防病知识的大好时机。例如，妈妈带着患寄生虫病的孩子来就医时，除要仔细向她说明如何给孩子治疗外，同时也要花一定时间向母亲及孩子解释寄生虫病是如何传播的，有什么办法可以预防，这时的患儿及母亲更容易接受医生的意见和建议，从而可以使孩子免于再度感染寄生虫病。所以，乡村医生应该充分利用行医的时机，对病人进行疾病预防的宣传教育。还应该让病人知道及时就医的重要性，以免使病情恶化难以救治。乡村卫生人员还应该经常对村民进行家访，及时发现村民中存在的健康问题。

6. 合理使用药物 药物，既可以治病也可以致病，如果使用得当即可治病，反之滥用药物就可导致疾病，甚至使人丧命。对于许多疾病来说，并不需要药物治疗，尤其不需要抗生素和激素的治疗。人体靠自身的抵抗力，通过休息、增加营养或使用一些简单的方法通常就能战胜疾病。例如，人们常常因感冒、咳嗽或腹泻而求医问药，其实这三种常见病或症状通常并不需要药物治疗。治疗感冒的最好的办法就是休息、多喝水，至多用一点阿司匹林或中草药。青霉素、四环素或其他抗生素对感冒根本无效。患一般咳嗽甚至有浓痰的咳嗽时，多喝水比喝止咳糖浆更有效，加上用吸入蒸汽的办法效果会更好。药物对绝大多数的小儿腹泻是无效的，而且常用的抗生素对小儿都有一定的毒性和副作用。小儿腹泻的主要危险是脱水，通过给孩子补充足够的水分和营养，就能使孩子及早痊愈。孩子痊愈的关键是母亲对孩子的护理

和照顾，而并非药物。如果乡村卫生人员能够使妈妈们懂得这些道理并教会他们怎样去做，就能挽救许多孩子的生命。

医生和老百姓对药物的滥用，往往是由于对药物疗效的误解和迷信，碍于情面或是出于经济利益的考虑也是乡村医生滥用药物的的重要原因之一。药物滥用可造成以下不良后果：

- 造成浪费，加重了百姓的负担，尤其是穷人的负担；
- 由于治疗费用过高，限制了人们及时就医，有可能使小病拖延成大病；
- 任何药物在使用时都有一定的危险性，滥用药物对病人不但无益反而有害；
- 有点小毛病就随便频繁地用药，一旦患大病时，这些药物就会无济于事。



滥用药物的危害

尽管目前乡村医生的主要收入来源于药品的批零差价，

但是在明白了以上道理之后，就应该避免滥用药物，特别是抗生素和激素一类的药物。为了群众的利益和健康，同时也是为了提高乡村医生的诊疗水平，获得更多患者的信任，请乡村医生重视医药安全，纠正滥用药物的做法，同时主动向群众广泛宣传滥用药物的危害性。

7. 安全注射 药物注射同样具有两面性，使用得当能够治病救人，使用不当则害人不浅甚至夺人性命。一般说来，如果病情允许，能用小剂量就不用大剂量，能口服药物就不进行注射；能肌肉注射就不进行静脉注射；能用一次性或自毁型注射器就不用可重复使用的注射器；不得已必须用可重复使用的注射器时，注射器一定要按照规范进行严格的消毒、灭菌，注射操作也要符合规范要求。



安全注射：一人一针一管一灭菌

非安全注射是指在注射操作中，共同使用同一个注射器或针头，使用未经严格消毒、灭菌的注射器、针头，一次性

注射器用后不销毁或消毒深埋，或重复使用，造成脓肿及医源性疾病的传播；注射技术不当，造成创伤性麻痹；注射物质不当，引起过敏性休克等。非安全注射可引起以下恶果：

传播乙型肝炎、艾滋病、疟疾等经血传播的疾病；

引起过敏性休克，输液反应；

造成注射部位感染或坏死。

对于乡村卫生人员来说，除了自己要遵守安全注射的原则外，还要使广大村民知道安全注射的重要性。对使用过的一次性注射器一定要进行认真的消毒、销毁处理，以免让其他人特别是孩子接触到，更不能让孩子当玩具拿着玩。只有乡村卫生人员和村民共同努力，才能减少不安全注射。在有条件的地区提倡逐步推广使用自毁型注射器。

二、树立良好的自身形象

无论你从事何种职业，要想把本职工作做好，树立良好的自身形象至关重要。作为乡村卫生人员，打交道的是处在最基层的农民，他们最讲实际，谁对他们的健康关心负责、谁的服务态度好、谁的医疗技术高明，他们心中都非常有数。要取得他们的信任做好他们的工作，就必须有明确的社会责任感、高尚的思想品德、良好的心理素质以及得体的行为举止。要做到“以德行医，以患为亲，规范服务，优质贴心”。

1. 建立融洽的人际关系 乡村卫生人员要想使村民接受自己宣传的卫生知识，并且能顺利地在当地开展与健康相关的公共卫生活动，和村民建立融洽的人际关系是极为重要的。乡村医生对村民的一句问候、一个微笑、一个表示关切和同情的言行举止，都会在村民的心里产生好影响。只有关系融洽，建立信任，村民才能把你当做亲人。你说的健康知