

家庭保健管理

红十字博爱 ● 家庭关爱行动项目组编



中国人口出版社



红十字博爱·家庭关爱行动系列培训资料之三

家庭保健管理

中国人口出版社

目 录

一、健康的基本概念和家庭保健服务	(01)
二、健康促进	(09)
三、健康教育	(23)
四、健康检查	(44)
五、健康咨询	(61)
后记	(88)



一、健康的基本概念和家庭保健服务



【健康的基本定义】

健康是人类生存和发展的重要条件。

人类对健康的认识有一个不断发展的过程。传统的健康观认为“无病即是健康”，把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。随着人类社会的文明进步，人们对健康的认识也逐步深化，形成了整体的、现代的健康观。这就是世界卫生组织 1948 年提出的健康的基本定义：“健康是身体、心理和社会适应性方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和无虚弱”。

【健康定义的特征】

世界卫生组织有关健康的定义至少具有三个特征：

一是突破了“无病即健康”的狭隘的、消极的、低层次的健康观，把健康提升到生命质量和生活质量的层面；

二是对健康的解释从“生物人”扩大到了“社会人”的范围，既注意到人的生物属性，更注意到人的社会属性，把人的社会交往、人际关系与健康联系起来，强调了社会因素对健康的影响；

三是从个体健康拓展到群体健康，以及人类与其生存空间的和谐与完美。这就要求人们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、物质环境的高度统一。

有关健康的定义也表明影响人类健康的因素，除了生物学因素之外，还包括环境、社会、经济、文化、政治、健康服务体系等各方面的综合因素。



【对健康认识的不断深化】

随着人们对健康认识的不断深化，人们更进一步认识到，健康是人的一项基本权利，是社会和个人的重要资源。

健康是人口的一大要素，健康素质是人口素质的基础。通过健康促进，提高人口素质，有利于推动我国从人口大国转变为人才和人力资源强国。



【健康的影响因素】

健康的影响因素主要包括生物遗传因素、环境因素、生活方式和行为方式因素、健康服务因素等。

各种影响健康的因素并不是孤立的，而是相互之间存在着错综复杂的关系，许多因素之间存在着内在的联系和相互作用，共同影响着人们的健康。

【生物遗传因素】



主要指人类遗传学因素，是健康的基础因素。人体遗传基因的结构和功能的正常是人体生理功能的基础，其异常可导致遗传性疾病。许多慢性疾病的易感性也与遗传素质有关，因而具有家族发病倾向。随着人类基因组研究和分子生物学的进展，对遗传性疾病的基因定位和遗传因素在许多疾病中的作用有了更加深入的认识。

【环境因素】

环境是人类赖以生存和繁衍的重要条件，影响健康的环境因素可分为自然环境因素和社会环境因素两大类。

1. 自然环境因素

在自然环境因素中，又可以分为生物学因素、物理化学因素和地理因素三类。

生物学因素指病原生物，主要有细菌、病毒、支原体、衣原体等病原微生物以及各种寄生虫。人体通过不同的途径受到病原生物

的侵袭而导致疾病。病原微生物在 19 世纪和 20 世纪初期曾经是人类健康的主要杀手，由于抗菌素的发现和广泛应用，细菌感染才得到有效控制。但对于病毒尚没有特效的药物，加之病毒易产生变异的特性，给人们的预防带来困难，流感等病毒感染爆发的风险依然存在，艾滋病病毒（HIV）传播的快速增长是人类健康的大敌。

自然环境中的物理因素主要有噪声、振动、粉尘、电离辐射、电磁辐射等；化学因素主要有生产性毒物、汽车废气、农药等。工业“三废”（废气、废水、废物）、种植过程中的农药残留物、养殖和食物加工过程中造成的食品污染等，都是影响健康的重要问题。环境与健康已经成为发展中的一个重要难题。

地理因素，如高海拔地区缺氧会产生高原反应，也会对健康带来影响。

2. 社会环境因素

人类的社会性决定了社会因素与人类的健康息息相关。社会因素通过人的心理感受影响人的神经、内分泌、免疫调节系统而直接影响人的健康；经济状况会影响人们的生活环境和营养状况进而影响身体健康；文化因素（包括宗教、风俗、受教育程度等）通过影响人的观念和行为而影响健康；社会地位、健康政策（特别是医疗保障制度）等影响人们获得医疗服务的内容和质量，从而影响健康。



【生活方式和行为方式因素】



人们的行为会影响自身的健康，特别是一些不良的生活方式和个人行为对健康有明显危害。行为因素又称为自创性危险因素。许多慢性病和传染性疾病都与人们的生活方式和行为有关。2002年世界卫生组织报告提出了影响健康的十大危险因素：营养不良、不安全性行为、高血压、吸烟、酗酒、不安全饮用水、不良卫生设施和不良习惯、铁缺乏、室内烟囱污染、高胆固醇和肥胖等，其中大部分都与行为有关。

生活方式分为群体生活方式和个人生活方式。一个地区、一个民族或者某一个特定的人群，如青少年、育龄妇女和中老年人，往往有着相同或相似的生活方式和健康观念，包括居住和饮食习惯、生育习俗等，其中有的行为有利于健康，有的行为则不利于健康。而在同一个群体中，有的个人又有不同于群体的个人行为，如是否吸烟、酗酒、不良的卫生习惯和性行为等。

【健康服务因素】

健康服务是指卫生机构（包括计划生育服务机构）和卫生专业人员为了防治疾病、增进健康，运用卫生资源和各种手段，有计划、有目的地向个人、群体和社会提供预防、保健、医疗、康复、健康促进等服务的活动过程。

健康服务系统及其所提供的健康服务的数量和质量、服务理念、服务方式都影响着人群的健康。特别是卫生资源的配置、预防性的健康服务的水平、基本的卫生保健服务（包括生殖保健）的质量，对保障人口的健康至关重要。在农村，县、乡、村三级卫生和计划生育服务网络是实现初级卫生保健的组织基础。开展三级预防是实施初级卫生保健的基本措施（包括病因预防、临床前期预防和临床预防），是保护和促进健康的三道防线。计划生育基层服务网络通过健康教育、经常性服务提高了长效避孕率，使育龄妇女得到有效的避孕保护，可有效地降低因意外妊娠而导致的人工流产和过多生育对健康的损害，从而保护了妇女的健康。因此，“三为主”（宣传教育为主、避孕为主、经常性工作为主）的方针不仅是控制人口数量的成功经验，也是促进人口生殖健康的有效措施。



世界卫生组织在 20 世纪 70 年代末提出“人人享有健康”的号召，意味着每个人，无论其社会阶层、民族、性别、年龄及居住地，均享有健康的权利，享有获得健康服务的平等机会。这就提出了健康服务的公平性和卫生公共服务均等化的问题。



【家庭保健服务】

家庭保健服务是面向家庭及其成员的，以预防和保健为主要目的的，以传播、倡导、教育和咨询为主要手段的，以检查/筛查、简单治疗和保健/康复指导为辅助手段的服务。

【开展家庭保健服务的重要意义】

家庭成员的健康是家庭幸福的前提和基础。健康是最基本、最重要的民生。开展家庭保健，体现了对全人群和生命全过程的关注，是以科技服务体现的利益导向。一个健康的、幸福的、和谐的家庭将对计划生育基本国策的实施给予更多的支持。

二、健康促进



【健康促进】

健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程，是从促进人口健康的实践中总结出来的综合性和应用性的理论和方法的体系，是一种解决公共卫生问题的思维框架。在理论上，健康促进是一种先进的公共卫生观念和多学科结合的科学理论，在实践中，它是一种高效率的卫生干预措施和策略。

健康促进是在国家公共卫生政策的指导下，采用健康倡导、健康教育、健康服务、健康管理、社区保健、行为干预以及健康政策调整等各种手段，干预和改变人群不健康的行为，改进预防性服务以及创造良好的社会和自然环境，以促进人口的健康。

【健康促进的基本策略】



1986年，在加拿大首都渥太华召开了世界第一届健康促进大会，明确了健康促进的定义，提出了健康促进的基本策略，即制定和完善健康的公共政策、创造支持性环境、强化社区行动、发展个人技能、调整健康服务方向。

【制定和完善健康的公共政策】

健康的公共政策指国家和地方政府制定的有关健康的法律、法规和政策，部门和单位制定的规章、制度、规范，用以保护对社区健康起重要影响的经济和社会环境条件。它是国家和社会在制度层面保障公民健康所制定的政策。

健康的公共政策的特点是，明确所有的政策领域必须考虑到健康与平等，并对健康负有责任。

健康的公共政策的目的是创造支持性环境，以使人们能够拥有更安全、更健康的商品供应和服务、更健康的公共服务，以及在更

清洁、更愉悦的环境里健康地生活，并教育和引导人们，使健康生活方式的意愿成为可行的选择。

健康的公共政策与卫生政策有所区别，后者着重于对患者的服务。目前有关健康的公共政策主要有：关于药物的法律和政策、控制烟草的政策、违禁药品使用的限制政策、食品和营养政策、环境污染有关法规等。

健康公共政策的制定和实践反映了对经济、政治、社会背景和占主导地位的政治、社会观点对健康的深刻影响。目前普遍认为对健康公共政策的形成有特殊紧迫意义的影响因素有：个人主义和集体主义之间的权衡、公共政策制定中的经济观点和市场理论、社会团结和社会参与。

公共政策因素对健康的影响还体现在公平性上。健康状况在不同地区、不同人群之间的差距的拉大，反映了社会的结构性因素，收入、财富、居住质量、就业和受教育的机会等因素，对健康的影响非常显著。

【创造支持性环境】

人类与其生存环境密不可分。环境（尤其是社会环境）是影响



健康的主要因素，但环境是可以改造的，通过努力创造一个有利于人们健康的支持性环境是健康促进的重要任务。

创造支持性环境是指在促进人口健康的过程中，必须使物质环境、社会经济环境和政治环境都有助于健康，而不是有害于健康。要确保为公民提供必要的条件，使社会环境和物质环境发挥促进健康的作用，使公民可能或者比较容易做出更为健康的选择，采取健康的生活方式，远离危险因素。



创造健康的支持性环境涉及物质环境和社会环境，既包括人们的家庭住所、社区道路、水源和空气质量等，也包括必要的卫生设施、安全的工作场所、一定的娱乐场所和购物场所等，还包括社区的教育和医疗等公共服务、享受福利的机会、生存资源的分配等。

支持性环境强调四个参数：一是社会参数，包括方法、规范、习惯和社会过程对健康的影响。在许多国家，一些社会关系正在变成健康的威胁因素，例如人与人之间的隔膜在增加，生活的意义和目标被忽视，悠久的文化传统和价值观受到怀疑。二是政治参数，需要公民民主地参与决策，将责任和资源适当地下放。人类需要承认人的权利、和平和资源的合理分配。三是经济参数，需要提供人们获得人人享有卫生保健和可持续发展的保障机制，包括推广安全和可靠的技术。四是妇女作用因素，需要在所有部门，包括制定政策部门和经济部门，认识和利用妇女的技能和知识，为创造支持性

环境提供更坚实的基础。妇女的劳动负担应由男女双方承担，妇女团体必须在发展健康促进政策的过程中和在相应的机构中拥有更多的发言权。

创造健康的支持性环境有三个关键问题：一是要形成政府倡导、部门合作、社区和居民广泛参与的局面。在政府、相关部门、社区领导甚至企业之间形成伙伴关系，在社区内部营造人人关注健康的氛围。二是要给社区增权（Empowerment，又译为“赋权”），提高社区组织和社区领导营造健康环境的自觉性、主动性，评估社区居民健康需要和制订实施健康促进计划的能力。三是创造支持性环境必须充分尊重社区文化和传统，考虑人们的心理需求，传统的文化与习俗中有利于健康的因素要予以充分肯定和发扬，而对于不利于健康的因素则要通过适当的方式进行宣传倡导而予以改变，使社区民众提高健康意识，转变健康观念，形成自觉自愿的行动。

【强化社区行动】

健康促进虽然需要在不同的层面上开展，但在社区层面的活动最为重要。健康促进就是要通过具体的有效的社区行动来实现健康的目标。这些社区行动包括：确定优先项目并做出决策、设计策略



并实施。其核心是赋予社区当家作主的权力，发扬社区和个人自主、自立的精神。强化社区行动的重点在于利用现有的人力物力资源以增进自我帮助和社会支持，形成灵活的体制并促进群众积极参与工作。

世界卫生组织对社区的定义是：社区是一组特殊的人群，通常居住在某一地域范围，有共同的文化、价值观和道德准则，按一定时期的发展形成社会关系，处于一定的社会结构之中。简而言之，它是具有社会基本功能的大集体或小社会。

社区具有5个基本要素：①一定数量和质量的人口；②一定的地域；③一定的生活服务设施；④特有的文化背景和生活方式；⑤一定的生活制度和管理机构。社区内的人们在从事政治、经济、文化活动和日常生活中建立了密切联系，在共同的地理环境、文化背景、生活方式下形成一定的社会关系，共同的需求和利益，会使人们对社区产生强烈的认同感、归属感和凝聚力，也会形成共同的价值观。但任何社区都不是封闭的和孤立的堡垒，而是一个开放的系统，特别是在信息化时代的今天，社区的文化和价值体系也不可避免地受到外部的影响而发生变化。

社区不等于行政区划。由于我国东、中、西部地区在地理环境、人口密度、文化传统和社会发展水平等方面存在极大差异，因此，社区的规模具有较大差异性，社区的类型也具有多样性。

