

全国高职高专卫生部规划教材配套教材
供 临 床 医 学 专 业 用

预防医学 学习指导及习题集

主 编 孙要武
副主编 肖焕波 韩 松



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

全国高职高专卫生部规划教材配套教材

供临床医学专业用

预防医学

学习指导及习题集

主 编 孙要武

副主编 肖焕波 韩 松

编 者 (以姓氏笔画为序)

王秀琴 (厦门医学高等专科学校)	钞 虹 (齐齐哈尔医学院)
孙要武 (齐齐哈尔医学院)	钱学艳 (齐齐哈尔医学院)
纪 颖 (首都医科大学燕京医学院)	梁龙彦 (大庆医学高等专科学校)
李印龙 (济宁医学院)	韩 松 (沈阳医学院)
肖焕波 (首都医科大学燕京医学院)	景汇泉 (沈阳医学院)
胡玉华 (厦门医学高等专科学校)	

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预防医学学习指导及习题集/孙要武主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-117-11641-1

I. 预… II. 孙… III. 预防医学—高等学校: 技术学校—
教材 IV. R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 148925 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com	执业护士、执业医师、 卫生资格考试培训

预防医学学习指导及习题集

主 编: 孙要武

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11

字 数: 267 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11641-1/R · 11642

定 价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



《预防医学学习指导及习题集》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材、全国高职高专卫生部规划教材《预防医学》(第4版)的配套教材。本教材遵循全国高职高专临床医学专业教材建设的指导思想,贯彻“三基”(基本理论、基本知识、基本技能),体现“五性”(思想性、科学性、先进性、启发性、适用性)以及重点突出、详略得当的原则,将规划教材中的重点、难点内容进行提炼与总结,以便于学生理解和掌握教材知识点。本教材适用于三年制临床医学及护理、检验等专业的教学使用,并可作为《预防医学》课程的复习和备考以及国家助理执业医师考试的备考参考书。

本教材由国内多所医学院校主讲教师参与编写。编委们结合国家助理执业医师考试大纲(2009),反复推敲,编写出普遍适用的学习要点;结合丰富的教学经验,精心设计了各章的内容要点和复习题。使学生在理解和记忆教材知识点的基础上,能以习题的形式复习和总结知识,提高其综合应用知识的能力。

本教材以《预防医学》(第4版)教材为蓝本,每章由“学习要点”、“内容要点”、“复习题”及“参考答案”几部分组成。“学习要点”紧扣国家助理执业医师考试大纲,高度概括了各章的重要知识点,并将其细分为掌握、熟悉、了解三级要求;“内容要点”包括“教材知识点”和“本章难点、注意点”,前者依据考试大纲准确而简练地阐述了教材中的相应知识点,后者则通过分析难点和注意点来指导学习;“复习题”包括选择题、思考题、案例分析(综合应用题),根据“国家医学考试中心”的出题规范,兼顾各章难易程度的不同,重点选择了一些有代表性的知识点拟题。每章后附有“参考答案”,除了对选择题给出标准答案外,给出了部分思考题和案例分析的答案要点或试题分析,提示答题思路,启发学生理解和分析知识的内在联系,注重培养综合应用能力。

本教材编写过程中,得到编委所在学校领导和同行的支持与帮助;《预防医学》编委济宁医学院的宋爱芹教授、齐齐哈尔医学院的祁艳波教授分别审阅了部分章节;齐齐哈尔医学院的金佰明、赵思佳老师参与了书稿的校对工作。在此,向给予本教材支持和帮助的领导、老师以及各位编委表示由衷的感谢!

由于时间和水平所限,教材中难免有错误与疏漏之处,诚恳地希望预防医学界的专家、同仁以及使用本书的师生与读者提出宝贵意见,以便我们改进。

孙要武

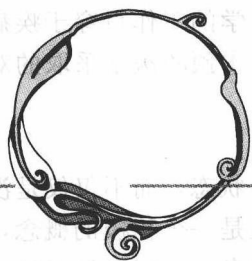
2009年6月

目 录

绪论	1
一、学习要点	1
二、内容要点	1
三、复习题	3
四、参考答案	7
第一章 预防服务	8
一、学习要点	8
二、内容要点	8
三、复习题	13
四、参考答案	18
第二章 合理营养与健康	20
一、学习要点	20
二、内容要点	20
三、复习题	25
四、参考答案	33
第三章 社区环境卫生	35
一、学习要点	35
二、内容要点	35
三、复习题	40
四、参考答案	44
第四章 食品安全与食品卫生	47
一、学习要点	47
二、内容要点	47
三、复习题	53
四、参考答案	60
第五章 职业性卫生服务与职业病管理	62
一、学习要点	62
二、内容要点	62
三、复习题	67



四、参考答案	75
第六章 疾病预防与控制	76
一、学习要点	76
二、内容要点	76
三、复习题	82
四、参考答案	89
第七章 突发公共卫生事件及其应急策略	91
一、学习要点	91
二、内容要点	91
三、复习题	94
四、参考答案	99
第八章 卫生系统与医疗保障	101
一、学习要点	101
二、内容要点	101
三、复习题	105
四、参考答案	111
第九章 人群健康研究的统计学方法	113
一、学习要点	113
二、内容要点	113
三、复习题	119
四、参考答案	141
第十章 人群健康研究的流行病学方法	145
一、学习要点	145
二、内容要点	145
三、复习题	152
四、参考答案	164



绪论

一、学习要点

掌握

1. 预防医学、临床预防服务及循证医学的基本概念。
2. 三级预防策略。

熟悉

1. 现代健康观及健康生态学模型。
2. 循证医学的步骤。

了解

1. 预防医学的研究方法和研究内容及发展趋势。
2. “五星级医生”的意义及学习预防医学的目的。

二、内容要点



教材知识点

(一) 预防医学概述

1. 概念 预防医学是以人群为主要对象,分析健康和疾病在人群中的分布,研究不同环境因素对人群健康的影响及疾病发生、发展和流行的规律,探讨改善和利用环境因素、改变不良行为生活方式、减少危险因素、合理利用卫生资源的策略与措施,以达到预防疾病、促进健康的目的。公共卫生是以预防医学的观念、理论和技能为基础,针对疾病预防、健康促进而采取的社会性实践的总称。临床预防服务是指在临床场所,以无症状病人(个体)为对象,实施个体的预防干预服务,包括个体健康危险因素评价、健康咨询、制订健康维护计划、预防接种、化学预防、定期体检等,其实施的主体是临床医务人员。

2. 预防医学的研究方法 调查研究方法、实验研究方法和临床观察方法。宏观研究方法是指人群的调查研究和实验研究(现场试验);微观研究方法是指整体或离体动物试验研究(实验室试验)。

3. 预防医学的研究内容 分析疾病分布与健康水平的动态变化;研究环境因素对健康的影响;研究与制定预防疾病、促进健康的策略和措施;探讨卫生保健与疾病防治的组织和管理工作。

4. 预防医学的特点 ①预防医学的工作对象包括个体和确定的群体、病人和健康人,但更侧重于健康人群和无症状病人;②预防医学注重微观和宏观相结合的研究方法,但



更侧重于健康影响因素与人群健康关系的研究；③预防医学的工作贯穿于疾病发生、发展的全过程，但更侧重于疾病发生前的预防与健康促进；④预防医学采取的对策具有更为积极的预防作用、更大的人群健康效益。

（二）健康及其影响因素

1. 现代健康观 健康是躯体、心理和社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。健康是日常生活的资源，而不是生活的目标。健康是一个积极的概念，它不仅是个人的身体素质的体现，也是社会和个人的资源。为了达到身心健康和较好地适应社会的完美状态，每一个人都必须有能力和实现这些愿望，努力满足需求和改善环境。

2. 影响健康的主要因素 ①环境因素，包括自然环境因素、社会环境因素、心理环境因素；②生活方式，包括消费类型、生活危害、职业危害；③卫生服务，包括疾病的预防、治疗、康复；④人类生物学因素，包括遗传、成熟老化、复合内因。

3. 健康生态学模型 分为5层：核心层是先天的个体特质；第二层是个体的行为特点；第三层是社会、家庭和社区的人际网络；第四层是生活与工作条件；最外一层是宏观层面。强调健康是个体因素、卫生服务、环境因素之间相互依赖、相互作用和相互制约的结果，是指导预防医学和公共卫生实践的重要理论模型。

（三）三级预防策略

1. 疾病自然史及其各阶段 疾病自然史是指疾病的发生、发展和转归（结局）的自然规律。按照时间顺序、有无临床症状和体征分为4个阶段：病理发生期、临床前期、临床期、转归期。在疾病自然史的不同阶段，通过有效的早期诊断、预防和治疗措施可以改变疾病的自然史直至向健康转归。

2. 三级预防策略 是指根据疾病自然史及健康决定因素的特点，把预防策略按等级分类。三级预防的特点是把预防的概念融入疾病发生发展的全过程、扩大到人生的全过程，把临床医疗工作与预防工作紧密结合，并且导向“预防为主”的方向。

（1）第一级预防：针对健康人或处于生物学改变期的病人采取的控制和消除健康危险因素、减少接触有害因素的预防措施，其目标是降低疾病或健康问题的发生率。

（2）第二级预防：针对临床症状或体征不明显的病人采取早期发现、早期诊断、早期治疗的预防措施，其目标是控制或延缓疾病发展，促使病变逆转，缩短病程或防止转为慢性及病原携带状态，降低现患率。

（3）第三级预防：针对已患病者采取的适时、有效的治疗和康复措施，其目标是预防并发症和残障，防止病情恶化，降低病死率。

（四）循证医学及其作用

1. 概念 循证医学是把最佳研究证据与临床专业技能和病人的价值整合在一起的医学，是研究通过科学的方法获得和利用最充分的证据并作出最佳医学实践决策的一门科学。

2. 应用 ①临床决策，主要是诊断和治疗，如病因学研究、诊断试验、治疗试验、预后研究、卫生经济学研究；②药物研究，评价药物的疗效，指导药物的更新、开发和利用；③医疗卫生行政决策；④管理医疗，制定规范性的基本医疗措施方案。

3. 系统评价 以某一具体临床问题为基础，系统、全面地收集全世界所有已发表或未发表的有关临床研究结果，采用统一的标准，筛选出符合质量标准的文献，进行定性

或定量综合,得出可靠的结论。系统评价已成为循证医学的重要组成部分,也是寻求证据的最常用和最有效的一种方法。当系统评价采用定量综合的方法对资料进行统计学处理时即称为 meta 分析。

4. 循证医学实践的基础 临床医生的参与、患者的参与和可靠的信息来源。

5. 循证医学实践的步骤 ①提出临床要解决的问题;②收集相关的最佳证据;③评价证据的真实性、重要性、临床适用性;④作出临床决策,将结果应用于临床实践;⑤对实施的效果进行评价,通过实践提高学术水平。

(五) 预防医学的展望

1. 预防为主已成为现代医学发展的方向。
2. 五星级医生必须将医疗与预防、保健、康复融为一体。
3. 预防医学的发展趋势。
4. 医学教育和实践的改革目标。



本章难点、注意点

1. 预防医学的定义、内容、特点。
2. 现代健康观、健康决定因素及健康生态学模型。
3. 疾病自然史与预防机会,三级预防策略。
4. 循证医学的基本概念及其在预防决策中的运用。

三、复习题

(一) 选择题

A₁ 型题

1. 预防医学的研究对象是 ()
A. 病人
B. 健康人
C. 个体
D. 确定的群体
E. 个体和确定的群体
2. 预防医学的研究内容, 不包括 ()
A. 分析疾病分布与健康水平的动态变化
B. 分析疾病分布并制订治疗方案
C. 研究与制定预防疾病、促进健康的策略和措施
D. 探讨卫生保健与疾病防治的组织和管理方法
E. 研究环境因素对健康的影响
3. 关于预防医学的研究方法, 错误的是 ()
A. 调查研究方法、实验研究方法、临床观察方法
B. 实验研究方法包括现场试验与实验室试验
C. 宏观研究方法与微观研究方法相结合
D. 使用实验动物的整体或离体实验(实验室试验)称为微观研究
E. 临床观察、实验动物的整体实验称为宏观研究
4. 预防医学的特点有 ()

- A. 工作对象侧重于病人
 - B. 工作方法侧重于微观研究
 - C. 采取的对策更利于治愈疾病
 - D. 采取的对策更具有积极的预防作用
 - E. 侧重于疾病发生后的康复
5. 临床预防服务, 不包括 ()
- A. 个体健康危险因素评价
 - B. 制订健康维护计划
 - C. 药物治疗
 - D. 化学预防
 - E. 定期体检
6. 既属于第一级预防, 也属于第三级预防的是 ()
- A. 治理环境污染
 - B. 禁止在公共场所吸烟
 - C. 体力活动促进
 - D. 高血压管理
 - E. 脑卒中病人的康复训练
7. 属于第二级预防的是 ()
- A. 开展宣传教育, 提高防病知识以及自我检查
 - B. 做好妇女保健、儿童保健、老年保健
 - C. 做好婚前检查和优生优育工作
 - D. 切断性传播疾病的传播途径
 - E. 保护环境, 防止污染
8. 疾病类型不同, 三级预防策略有所不同。下述疾病在采取第一级预防的同时, 还应兼顾第二级和第三级预防的是 ()
- A. 细菌性痢疾
 - B. 恶性肿瘤
 - C. 食物中毒
 - D. 职业中毒
 - E. 营养缺乏病
9. 健康观是指人们对健康的看法, 关于现代健康观内涵的叙述错误的是 ()
- A. 主要依赖于自我保健与预防措施
 - B. 主要依赖于医生与药物
 - C. 人力资源的组成部分
 - D. 健康权是与每个人密切相关的、实实在在的人权
 - E. 不仅长寿, 而且有更好的生命质量
10. 物质环境因素对健康的影响按照有害物质的性质分为 ()
- A. 空气、水、土壤、食物
 - B. 自然环境因素、社会环境因素、心理环境因素
 - C. 生物因素、化学因素、物理因素
 - D. 工业污染、农业污染
 - E. 生活危害因素、职业危害因素
11. 健康权是指 ()
- A. 人人享有可能达到的一般标准的躯体健康和精神健康的权利
 - B. 人人享有可能达到的最低标准的躯体健康和精神健康的权利
 - C. 人人享有可能达到的最高标准的躯体健康和精神健康的权利

- D. 保证他人享有有可能达到的最低标准的躯体健康和精神健康的权利
E. 保证他人享有有可能达到的最高标准的躯体健康和精神健康的权利
12. 通过三级预防可以改变疾病的自然史直至向健康转归, 但疾病自然史的各个阶段不包括 ()
- A. 病理发生前期 B. 病理发生期 C. 临床前期
D. 临床期 E. 转归期
13. 循证医学是研究通过科学的方法获得和利用最充分的证据并作出最佳医学实践决策的一门科学, 下列叙述正确的是 ()
- A. 科学的方法主要是指流行病学方法和临床观察方法
B. 最充分的证据是指传统的、经验的证据
C. 最佳决策是科学方法与充分证据的结合
D. 把最佳研究证据与临床专业技能和病人的价值整合在一起
E. 最大特点是以经验证据为基础开展医学实践活动
14. 循证医学实践中, 寻求证据的最常用和最有效的一种方法是 ()
- A. 教科书和杂志 B. 学术会议的信息 C. 文献综述
D. 系统评价 E. 专家的经验总结
15. 开展循证医学实践应具有的三个要素是 ()
- A. 医生、病人和证据 B. 医生、教科书和杂志
C. 病人、教科书和杂志 D. 教科书、系统评价和证据
E. 专家、病人和证据
16. 循证医学时代的医生应具备的条件, 不包括 ()
- A. 具有医学理论知识和临床专业技能
B. 在临床场所能按照教科书去诊治病人
C. 掌握医学科学研究方法, 解决临床疑难问题, 为开展循证医学提供可靠证据
D. 能够利用现代信息技术, 及时获取最佳研究成果, 并应用于临床实践
E. 具有高尚的职业道德, 不断进取, 为患者提供最佳服务
17. 五星级医生应具备五个方面的能力, 但应除外 ()
- A. 能根据病人预防、治疗和康复的总体需要提供卫生服务
B. 能从伦理、费用与病人等方面综合考虑, 合理选择各种诊疗新技术
C. 能承担健康教育的任务, 有效地促进个体和群体的健康
D. 能从医院与职工收入方面考虑采用各种诊疗新技术
E. 能根据卫生保健的需求作出合适的反应及参与卫生决策

A₂ 型题

1. 某种新药治疗流行性乙型脑炎患者 100 例, 95 例治愈, 得出结论: 该药治愈率为 95%。从循证医学的角度, 该药是否可以在临床推广 ()
- A. 可以
B. 需进行临床适用性评价
C. 不可以, 该实验证据的真实性难以保证

D. 不可以, 应先进行副作用研究

E. 不可以, 应先进行 meta 分析

2. 循证医学与系统评价及 meta 分析的关系, 下列叙述正确的是 ()

A. 系统评价是 meta 分析的重要组成部分

B. 系统评价是循证医学的主要工作之一

C. 系统评价必须采用 meta 分析方法

D. 循证医学必须采用 meta 分析方法

E. 循证医学的目的就是做好 meta 分析

3. Bruhn 等对宾夕法尼亚州意大利人聚集的一个小镇 Reseto 进行了研究, 发现这个小镇的死亡率比邻镇的死亡率低。其研究结论是: 该小镇人群良好的健康主要是由于他们有紧密联系的社会关系, 与其平均主义特征和人们的互助精神有关。导致该小镇人群健康状况比较好的这些因素属于 ()

A. 政治因素

B. 经济因素

C. 文化因素

D. 社会网络因素

E. 受教育水平因素

B 型题

问题 1~2

A. 传染病

B. 多发病

C. 地方病

D. 急性病

E. 慢性病

1. 第一次卫生革命的主要任务是预防 ()

2. 第二次卫生革命的主要任务是预防 ()

问题 3~5

A. 降低疾病或健康问题的发生率

B. 提高公众的健康意识和自我保健能力

C. 降低病死率

D. 培养良好的健康行为和生活方式

E. 降低现患率

3. 第一级预防的目标是 ()

4. 第二级预防的目标是 ()

5. 第三级预防的目标是 ()

问题 6~8

A. 颁布食品安全法

B. 乳腺癌的筛检

C. 通过国境卫生检疫防止黄热病的传入

D. 脑卒中病人的康复训练

E. 扩大免疫规划

6. 属于第一级预防的是 ()

7. 属于第二级预防的是 ()

8. 属于第三级预防的是 ()

(二) 思考题

1. 试述预防医学的内容及其特点。
2. 如何理解现代健康观?
3. 举例说明三级预防策略的实施原则。
4. 简述循证医学实践的步骤。
5. 医学生为什么要学习预防医学?

四、参考答案

(一) 选择题

A₁ 型题

1. E 2. B 3. E 4. D 5. C 6. D 7. A 8. B 9. B
10. C 11. C 12. A 13. D 14. D 15. A 16. B 17. D

A₂ 型题

1. E 2. B 3. D

B 型题

1. A 2. E 3. A 4. E 5. C 6. E 7. B 8. D

(二) 思考题 (略)

(孙要武)



第一章 预防服务

一、学习要点

掌握

1. 临床预防服务的概念、内容、意义及实施原则。
2. 健康危险因素评估的概念、健康危险因素收集及危险度评估的基本步骤。
3. 健康维护计划的概念、制定原则与实施。
4. 行为的概念、行为与健康的关系、健康相关行为，健康教育与健康促进的概念及区别，健康咨询的基本模式。
5. 吸烟的主要危害及控制吸烟的策略与措施，静坐生活方式的概念及其危害，体力活动促进策略与措施。
6. 人群健康与社区卫生的基本概念，社区预防服务，社区预防服务项目实施与管理。

熟悉

1. 健康危险因素的概念、分类及作用特点，确定健康危险因素评估的优先顺序。
2. 健康促进的实施，健康咨询的原则。

了解

1. 健康管理的概念。
2. 酗酒、吸毒的主要危害，预防酗酒、禁止吸毒的策略与措施。

二、内容要点



教材知识点

(一) 临床预防服务与健康管理的概述

1. 临床预防服务与健康管理的概述

(1) 临床预防服务与健康管理的概念：临床预防服务是指由医务人员在临床场所（包括社区卫生服务工作者在家庭和社区场所）对健康者和无症状“患者”的健康危险因素进行评价，实施个体的预防干预措施来预防疾病和促进健康。

健康管理是通过对个体和群体的健康状况进行全面监测、评估及预测，向人们提供有针对性的健康咨询和指导，并制订相应的健康管理计划，协调个人、组织和社会的行动，针对各种健康危险因素进行系统干预和管理的过程。健康管理的目的是控制可变的健康危险因素，降低慢性非传染性疾病的患病率和致残率，不断提高人们的生命质量。

(2) 临床预防服务与健康管理的意义：①有助于控制慢性非传染性疾病和减少医疗费用；②有助于延长健康寿命，提高生命质量；③解决卫生服务面临的矛盾和挑战。

(3) 临床预防服务与健康管理的內容主要有：健康咨询、疾病筛检、免疫接种和化学预防等。

(4) 临床预防服务与健康管理实施的原则：①收集个人健康相关信息要全面详实；②服务对象参与制订临床预防服务和健康管理计划；③突出健康教育和健康咨询的先导作用；④强化个体健康自我管理意识；⑤临床预防服务和健康管理服务要具有针对性。

2. 健康危险因素评估

(1) 健康危险因素的概念及其分类：健康危险因素是指能使疾病和死亡发生的可能性增加的因素，或者是使健康不良后果发生概率增加的因素，包括环境危险因素、行为危险因素、生物遗传危险因素、医疗卫生服务中的危险因素。

(2) 健康危险因素的作用特点：潜伏期长、联合作用明显、特异性弱、广泛存在。

(3) 健康危险因素评估是研究危险因素与慢性病发病及死亡之间数量依存关系及其规律性的一种技术方法。它研究人们生活在有危险因素的环境中发生死亡的概率，以及当改变不良行为、消除或降低危险因素时，可能延长的寿命。

(4) 健康危险因素收集：危险因素询问的主要内容、危险因素询问的主要技巧。

(5) 健康危险度评估是综合分析服务对象存在的危险因素，包括个人特征、生理参数、症状或亚临床疾病状态等，采用定性或定量的方法估算这些危险因素对个体健康的影响程度。评估的基本步骤为：采集服务对象健康相关信息、计算健康危险度评分、结果评价。

3. 健康维护计划的制订与实施 健康维护计划是指在特定的时期内，依据服务对象的年龄、性别以及具体的危险因素等而计划进行的一系列干预措施。计划应明确服务的内容和起止时间。

(1) 健康维护计划的制订：①选择适宜的干预措施：根据服务对象的性别、年龄、健康危险度评估结果等信息，确定具体的干预措施，包括健康咨询指导、疾病的早期筛查、免疫接种、慢性病管理以及随访等；②确定干预和随访的频率。

(2) 健康维护计划的实施：①建立流程图，包括健康指导、疾病筛检、免疫接种三个部分；②单项健康危险因素干预计划，如静坐生活方式者的体力活动促进计划、吸烟者的戒烟计划、肥胖者的体重控制计划等。

(二) 健康教育与健康促进

1. 健康教育与健康促进的概念 健康教育是指通过有计划、有组织的社会和教育活动，以促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，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。健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程，是协调人类与环境的战略，它规定个人与社会对健康各自所负的责任。

2. 健康促进的实施

(1) 健康促进实施的场所是将干预策略付诸实施的有效途径与渠道，包括社区、学校、医院、工作场所、公共场所及居民家庭。

(2) 人生三个阶段的健康促进：①生命培育阶段的健康促进。生命培育阶段是指从胎儿出生到18~20岁。该阶段的目标：确保每位母亲在适当的时间并以适当的间隔怀孕，确保母亲享受到国家规定的产前保健，得到合理的营养，有安全分娩的环境；通过改善



环境卫生、加强免疫接种和传染病的管理,降低婴儿死亡率和发病率;加强对儿童和青少年的健康教育,创造有利于健康安全的环境,支持青少年健康生活方式的发展,从而养成终生受益的良好习惯。②生命保护阶段的健康促进。生命保护阶段是指从成年到老年之前的阶段。该阶段的目标:制定和实施综合的国家健康政策,如控制吸烟、安全生产等,保持健康的生活方式;控制主要传染病的传播,降低其发病率和死亡率;预防和延缓包括职业病在内的非传染性疾病和意外损伤的发生,最大限度地使人们在老年阶段免受残疾困扰;促进有利于环境的技术,有效地预防和管理与环境卫生有关的疾病和残疾;保障妇女生育健康,改善妇女更年期保健,预防和减少生殖道感染等妇女常见疾病;预防包括失明、失聪在内的残疾,并为身体缺陷、体弱和残疾者提供康复治疗,提高人们的生活质量。③晚年生活质量阶段的健康促进。晚年生活质量阶段重点是指65岁以上的老年人。该阶段的目标:动员全社会关心和帮助老年群体,改善老年人的健康状况和生活质量;确保卫生系统提供有组织的、持续的、所有人都可获得并负担得起的卫生服务;提高老年慢性病患者、残疾人及其赡养者利用治疗、保健、康复资源的能力;确保每个老年人都有权力享受高质量的生活,促进平等拥有达到理想健康状况所必需的资源;提供能改善生活质量的自然环境和社会环境。

3. 健康咨询 健康咨询是帮助个体及家庭改变不良行为最常用的一种健康教育方式,可帮助人们了解到自己可通过哪些努力来避免疾病的发生和提高生活质量。健康咨询的基本模式是“5A模式”;健康咨询的原则是建立良好关系原则、针对性原则、情感中立原则、保密性原则、参与适度原则。

(三) 健康相关行为及其行为干预

1. 行为与健康 行为是个体对内在刺激和外部条件的响应或反应。

(1) 促进健康的行为:个体或群体表现出的、客观上有益于自身和他人健康的一组行为,可分为5类:基本健康行为、戒除不良嗜好行为、预警行为、避开环境危害行为、合理利用卫生服务行为。

(2) 危害健康的行为:偏离个人和他人乃至社会的健康期望、客观上不利于健康的一组行为,可分为4类:不良生活方式与习惯、致病行为模式、不良疾病行为、违反社会法律、道德的危害健康行为。

2. 成瘾行为的干预 成瘾行为包括物质成瘾和行为成瘾两种类型。物质成瘾具有相应的成瘾物质的摄入,如吸烟、酗酒、吸毒;行为成瘾如赌博成瘾、网络成瘾等,虽然没有成瘾物质的摄入,但对特定行为具有依赖性。成瘾依赖的共同特点:具有满足需要的强烈愿望,对物质和行为缺乏控制和节制,只想到物质的使用或行为的执行而不计后果。

(1) 控制吸烟:①控烟策略与措施。执行有关政策和创建控烟的社区环境;加强健康教育;改变个人行为和提高个人技能;开展社区活动,争取政府和非政府组织支持,争取有影响力的公众人物、医生、教师、学生、家长、妇女、烟民的广泛支持和参与,开展无烟家庭、无烟单位、无烟场所、世界无烟日活动。②临床场所戒烟策略与措施。快速干预戒烟的策略及措施,主要是遵循健康咨询“5A模式”的“5A戒烟法”;强化干预的措施包括咨询及行为干预、药物治疗。③常用戒烟技巧。推迟,若戒烟者有吸烟的想法,尽可能推迟吸烟的时间;躲避,看到别人吸烟时,尽可能避开;回避,回避吸烟



的动机；分散，分散注意力；支持，争取周围同事、朋友、家庭和社会的支持。

(2) 预防酗酒：充分利用多种媒体，广泛宣传酗酒的危害；改变饮酒的态度和不良习惯；如果不能避免饮酒，则尽可能坚持“低危饮酒标准”；为减少酒精所产生的危害，建议饮用低度酒。

3. 体力活动促进

(1) 静坐生活方式和体力活动：静坐生活方式是指在工作、家务、交通行程期间或在休闲时间内，不进行任何体力活动或仅有非常少的体力活动。体力活动是指由骨骼肌活动所引起的、能消耗能量的任何身体活动，泛指一切与身体动作有关的活动。

(2) 体力活动促进的策略及措施：①健康教育信息策略及措施。利用各种媒体及公益活动、现场讲座等，在社区内传播体力活动促进健康的信息和静坐生活方式对健康的危害；在社区人群集中出入的场所定点宣传，鼓励人们爬楼梯或积极参加的体育锻炼。②社会和行为策略及措施。“全民健身计划”策略，“全民健身宣传周活动”措施，大中小学开设体育课程；社区定期开展以家庭为单位的体育或健身活动比赛，建立社区锻炼小组等；针对个体进行健康维护，促使静坐生活方式的改变。③环境改善和政策干预。在社区创造适宜开展体力活动的场所，安装锻炼器材；在工作环境促使人们进行适度的体力活动，如规定三层以下不得使用电梯、每天固定时间做集体健身操、办公室提供跳绳等简便运动器材。

(四) 社区预防服务

1. 人群健康与社区卫生的基本概念

(1) 人群健康是指受社会、经济、环境、个体行为和生物遗传等因素决定的，可以量化的整个人群的健康。

(2) 社区是指若干社会群体（家庭、氏族）或社会组织（机关、团体）聚集在某一地域里所形成的一个生活上相互关联的大集体。

(3) 社区卫生是指在社区范围内，强调了解全体居民的健康和疾病状况，通过确定优先项目、消除不同群体间的健康不平等，以促进社区人群的健康和提高生活质量。

2. 社区预防服务的概念及特点 社区预防服务是指以健康为中心、社区为范围、全人群为对象的综合性健康促进与疾病预防服务。其特点是：服务对象是全社区人群，社区内多部门合作、人人参与，目的是促进健康与预防伤害、疾病、失能和早逝。社区预防服务强调所开展的工作不仅针对疾病，更重要的是针对所有健康危险因素采取三级预防策略，开展社区健康促进和重点人群预防服务。

3. 社区预防服务的内容 ①传染病预防与控制：急性传染病预防与控制；结核病、性病、艾滋病、地方病、寄生虫病防治；预防接种；病媒消毒。②健康教育和健康管理：普及健康相关知识，重点人群及重点场所健康教育。③慢性非传染性疾病管理：信息和监测，建立家庭健康档案，对高血压、糖尿病等重点疾病定期筛检，肿瘤监测；慢性病患者管理，重点疾病患者建立档案，分级管理，定期随访与针对性指导。④生命统计：出生调查统计；死因调查统计；婴儿死亡复核调查。⑤妇幼保健：新婚和孕前保健；孕产系统保健；妇科常见病筛查；更年期保健；生殖保健；儿童系统保健。⑥老年保健：指导老年人进行疾病预防和自我保健；健康档案动态管理，分析老年健康状况，开展有针对性的老年保健服务，开展老年慢性病防治。⑦精神病防治：收集汇总精神病人有关