

健康教育

——初级卫生保健
健康教育手册

JIANKANGJIAOYU

万安静
万国林
张平均
王贤才

译
审校

R193
9
3
7

健康教育

初级卫生保健健康教育手册

万安静 万国林 译

张平均 王贤才 审校



江西科学技术出版社

B 790846

健 康 教 育

初级卫生保健健康教育手册

万安静 万国林 译

江西科学技术出版社出版发行

(南昌市新魏路)

吉安地区印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张: 9 字数: 21万

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数: 1—10,160

ISBN 7-5390-0438-X/R·98 定价: 3.50元

序言一

健康是人类最宝贵的财富,也是每个人的一项基本权利。保护和增进人们的健康不仅是卫生事业的基本任务,也是一个国家和世界发展的重要社会目标。而通往健康的唯一知识之路就是进行健康教育,强化人们的健康意识,提高人们的自我保健能力。同时,进行健康教育也是实现“2000年人人享有卫生保健”这一宏伟目标的主要途径。1988年第13届世界健康教育大会召开时,世界卫生组织总干事中岛宏博士曾指出“我们必须认识到,世界上绝大多数影响健康的问题和过早死亡都是可以通过改变人们的行为来防止的,而且花费不多。虽然我们现在已经掌握了做到这一点的知识和技术,但还必须把这些知识和技术转化为有效的行为。”从而提出了“人人参与,创造健康世界”的论断。

为适应时代的要求,1988年世界卫生组织出版发行了《健康教育——初级卫生保健健康教育手册》。该书系统阐述了现代健康教育学的理论与方法;概述了行为与健康的关系以及健康教育在促使人们采取正确生活方式中的作用;描述了对个人、群体、社区进行健康教育的具体方法;强调了在进行健康教育中必须动员、鼓励全社区参与,并采取行政干预的手段,坚持传播与教育并重,实施双向传播,使人们养成健康行为,纠正不良习惯,以此影响个体和群体行为,预防疾病,消除危险因素,达到促进人类健康和幸福的目的。

该书内容编排新颖,深入浅出,通俗易懂,注重理论联

系实际。无论对健康教育工作者还是基层预防保健人员都是一本具有重要参考价值和实用意义的指导用书，也可作为各级领导、卫生技术人员及其他参与初级卫生保健人员的参考读物。现由我省青年医师万安静、万国林二位同志编译，希望此书能对广大读者有所裨益。

江西省卫生厅厅长 周标

1990.10

序言二

只有当人们都关心自己的健康与卫生保健，并且亲自参与卫生保健计划的制订与实施时，世界卫生才能得到改善。但这样的参与至今尚未开始。

个人、家庭、社区都参与卫生保健的重要性怎样呢？我们是否在思想上、专业技术上已作好准备广泛听取人们的意见；学习、研究人们认为重要的问题；同人们一起共享信息资源；鼓励、支持人们参与卫生保健；帮助人们选择合适的解决问题的方法，确定行动目标，评价行动结果呢？

至今为止，多数情况下的回答是“不知道”。我们可以实施一个发展规划，而除非卫生人员、卫生管理人员及其他有关专业人员都能认识到危险性之所在，否则仍将一事无成。

要解决这些重要问题，我认为应该做到以下三点：

• 2 •

首先，卫生人员必须了解并掌握初级卫生保健所包含的新的任务，新的进展。而且不仅仅限于疾病的预防与控制，还应包括增进健康与卫生保健。因此，一般说来，它与人类进步，社会发展也有一定的关系。我们的卫生知识技术必须以满足人们的健康需求为基础。换句话说，卫生人员首先最重要的是应该学习怎样成为个人、家庭、社区正确行动的“指导者”。在还没有真正认识和深切感受到社会卫生问题或经济压制因素影响之所在（不是指文化的不协调，因为文化的不协调也常常影响健康教育计划实施的进度）之前，我们应该停止那种企图满足社区健康系统化、规范化的尝试。

其次，卫生人员必须接受新任务，应该致力于亲身参与实践，扩大视野，以适应卫生发展的需要，并改变卫生人员内部之间的协调合作关系。而最重要的任务是找到恰当的办法帮助个人、群体自力更生。但是，还必须清楚地认识到，鼓励群众在自我保健中自力更生，并不意味着放弃我们的责任。个人和专业技术人员在卫生保健中都很重要，应该通力合作，不能互相取代。

因此而带来的第三个问题是，卫生人员必须具备必要的技能并充分利用现有的知识去完成这些新任务。这也就要求必须训练出一支具有丰富经验并熟练掌握卫生技术的专业队伍，从种类和质量二方面努力为人们提供所需的专业服务。卫生管理人员也应全力支持这种培训。

世界卫生组织总干事 马勒博士

前 言

世界卫生组织和她的会员国的目标是致力于实现“2000年人人享有卫生保健”。实现这一宏伟目标需要卫生人员和人们有效地合作并共同为之而努力。

初级卫生保健是实现这个目标的主要途径。它寻求以最低的代价，尽可能地满足绝大多数人基本健康需要的途径。这包括社区及街道各类保健中心、医院及从事卫生防疫、妇幼保健工作的私人诊所的工作。也包括个人、家庭的参与。

在某种意义上说，健康教育和卫生知识宣传是特别重要的。而事实上，大多数人和家庭（医生及其他卫生人员除外）每天都做出许多影响他们自身健康的决定。例如，家庭主妇决定他们家庭一天的菜单以及如何烹制；孩子们决定什么时候去什么地方看医生或去诊所，又决定是否遵医嘱。

如果要使成千上万的诸如此类的日常决定都正确无误，人们就需要掌握有关的知识与必要的技能，以使个人乃至社区都能对其本身的行为负责。因此，初级卫生保健的重点是增进健康和进行健康教育。

为了使个人乃至社区都积极参与初级卫生保健，必须做到以下两点：

1. 政府作出决定，以促进更多的人参与。
2. 个人应尽自己最大的努力增进自身健康。

首先，政府的决定是制订策略的基础。而一旦政府决定每个人都应参与卫生及其发展，它就具有法律效应。“人人

享有卫生保健”意指每个国家、每个公民都享有卫生保健，并通过宣传使全世界每个人——作为全球政策的执行者之一，都了解自己有机会也有责任为增进自身的健康而努力。同时，个人还应了解政府进行卫生改革也需要每个人的协助。

其次，进行健康教育是关键。人们应该知道如何执行这些对其自身有益的政策。包括采取一些对个人、家庭、邻里及社区都有益的行为和生活方式。同时健康教育还包括在基层建立更有效的组织机构解决基层卫生问题以及对选择解决问题的方法进行帮助。

由此可见，健康教育的目的是使人们能够：

- 1.了解自身的问题之所在以及健康需要。
- 2.了解解决这些问题自身的努力方向以及所需的外界帮助。
- 3.决定采取既能增进自身健康而又能被大家所接受的有效的行动。

应用指南：

健康教育是初级卫生保健的中心内容，也是实现“人人享有卫生保健”的主要途径。因此，进行健康教育是卫生人员以及其他参与初级卫生保健人员的最重要的责任。

本书为城乡基层卫生人员，包括公共卫生人员、护士、农业人员以及其他从事健康教育的人员提供了一套能适合当地实际的健康教育方法。同时对基层卫生人员制订培训计划的技术方法也进行了阐述，为他们提供了适合当地实际且男女皆适宜的技术和方法。

最后阐明了健康教育应在国家——地区——基层各级之

间建立广泛的联系与合作。国家大力宣传“人人享有卫生保健”能促使城乡居民为增进健康进行广泛的合作，基层卫生人员也可以解决一些难点。

本书的主要目的是使读者能够：

- 1.将初级卫生保健服务的计划，宣传方法，健康教育与本书的内容有机地联系起来。

- 2.应用本书的方法，设计并实施、评价一些既能适应当地文化习俗又能有效地利用资源的健康活动。

- 3.基层卫生人员能与其上级卫生人员交流健康教育计划及方法。

- 4.通过基层、地区、国家各级的宣传，能促使个人与个人以及不同层次的卫生人员乃至达到极大多数人之间能够为增进健康而进行有效地合作。

本书主要集中讨论了人们的生活方式及行为对健康的影响。共分为七章：

第一章主要讨论了个人、群体、社区的行为与健康的关系，同时阐明了解人们日常行为的各种动机也是至关重要的。

第二章讨论了人与人之间交往的健康教育。强调人与人之间应和睦相处，避免偏见，以及如何为了达到一个共同目的——健康而建立良好的合作关系，互相帮助。

第三章阐述了制订初级卫生保健健康教育计划的技术问题，包括收集信息，确定重点，明确目标，采取行动，评价结果。

第四章讨论了个人、家庭的健康教育方法。

第五章讨论了群体健康教育方法，包括非正式群体，学

校中的学生，工厂中的工人以及基层卫生队本身的健康教育，同时阐述了群体培训的方法。

第六章讨论了作为一个整体——社区的健康教育方法和技术。

第七章叙述了各种卫生知识的传播方法、媒介，从而帮助人们为改变行为，增进健康作出正确的决定。其中包括人与人之间的直接传播，通过大众媒介的传播方法以及上述二者结合的传播方法。

目 录

第一章 卫生行为与健康教育	(1)
第一节 健康、疾病与行为的关系	(1)
第二节 了解人们行为的动机	(5)
第三节 改变行为	(14)
第四节 帮助人们改变行为的方法	(17)
第五节 健康教育的目的和作用	(21)
第二章 同人们交往	(25)
第一节 同人们建立良好的关系	(25)
第二节 传播健康信息	(27)
第三节 鼓励人们参与	(29)
第四节 避免失误和偏见	(34)
第三章 初级卫生保健健康教育计划	(37)
第一节 收集资料	(37)
第二节 了解问题	(50)
第三节 确定工作重点、目标及行动策略	(53)
第四节 确定寻找资源	(60)
第五节 组织与实施	(67)
第六节 选择适宜的方法	(69)
第七节 结果评价	(75)
第八节 综述计划的进程	(78)

第四章 个人健康教育	(82)
第一节 咨询的目的和作用.....	(82)
第二节 咨询的规则.....	(83)
第三节 不同人群的咨询方法.....	(85)
第四节 抉择和随访.....	(89)
第五节 咨询举例.....	(93)
第六节 咨询技术的锻炼.....	(98)
第五章 群体健康教育	(101)
第一节 群体的概念.....	(101)
第二节 正式群体的行为.....	(104)
第三节 非正式群体的健康教育.....	(108)
第四节 正式群体的健康教育.....	(118)
第五节 群体讨论.....	(121)
第六节 自助群体的健康教育.....	(124)
第七节 学校健康教育.....	(128)
第八节 工地健康教育.....	(131)
第九节 群体培训.....	(147)
第十节 卫生工作队.....	(150)
第十一节 群体会议.....	(153)
第六章 社区健康教育	(160)
第一节 社区的概念.....	(160)
第二节 社区健康教育的时机.....	(162)
第三节 社区关键人物的参与.....	(164)

第四节	当地组织的作用·····	(166)
第五节	社区健康委员会·····	(169)
第六节	社区顾问或计划委员会·····	(173)
第七节	组织社区卫生运动·····	(177)
第八节	开发社区资源·····	(180)
第九节	基层卫生人员的作用·····	(184)
第七章	健康信息传播的方法和媒介·····	(187)
第一节	健康信息的传播·····	(188)
第二节	健康信息传播的具体方法和媒介·····	(194)
附录 I	阿拉木图宣言·····	(245)
附录 II	世界卫生组织总干事中岛宏在第十三届世界健康教育大会开幕式上的讲话·····	(249)
附录 III	联合国儿童基金会执行主任詹姆斯·格兰特在第十三届世界健康教育大会闭幕式上的讲话·····	(256)
附录 IV	中国健康教育的现状及对策·····	(268)

第一章 卫生行为与健康教育

当我们给个人、家庭及社区群众传授预防疾病，增进健康的知识、技能时，要考虑到许多问题。首先，最重要的是使人们了解什么是卫生行为。但仅此还不够。在许多情况下，我们不仅仅要使人们改变不卫生行为，而且还要了解影响人们行为的各种因素。人们所居住的环境，周围的人群，工作（不管是否能挣到足够的钱）等等所有这些因素都对人们的行为方式有巨大的影响。因此，我们首要的任务就是去听、去学、去了解人们。

第一节 健康、疾病与行为的关系

搞好卫生工作的一个重要保证是：卫生人员必须掌握如何促进、保证人们身体健康以及了解人们发病原因的知识。

一、健康的危险因素

卫生基础训练使我们知道许多因素对人体健康有害。例如：

（一）生物因素

①微生物。如细菌、病毒、真菌、寄生虫、阿米巴等可以通过接触、吞咽、吸入或昆虫及其他生物的叮咬、搔爬、携带而进入人体，引起疾病。

②某些动物，如蝎子、毒蛇、蜜蜂、水母、蜘蛛等的叮咬对人体健康有害。

③误食或接触某些植物也可引起皮疹或中毒。

（二）非生物因素。

①接触、吞食或吸入某些物质如煤油、杀虫剂、有毒有害气体，化肥，铅、酸等可引起机体中毒或损伤。

②酗酒、吸烟、吸毒（大麻类），甚至一些药物不正确服用也可引起精神异常或躯体疾病。

（三）自然因素

①洪水、地震、风暴及其他类似的自然灾害可引起死亡或人体损伤。

②人体自身随着年龄的增长而变得越来越虚弱，衰老易于患病。

（四）人为环境因素

①没有保护好的炉火，拥挤的住房，挖开的水沟，碎裂的玻璃瓶，锋利的刀片，糟糕的路面，危房等都可引起意外。

②紧张、困难条件下的工作、家庭，动荡不安的社会环境可引起精神异常或躯体疾病。

（五）遗传

某些疾病如镰刀样细胞贫血，糖尿病，智力低下等可以遗传。这类疾病的特点是父亲、母亲或父母双亲患病遗传给小孩而引起的。

上述的各种因素都可引起疾病或损伤，但单纯的一种并不一定会引起严重的后果。例如，外环境失调、细菌、真菌及其他危险因素单独存在时，并不是每个人都会发病或引起

损伤。假如人们懂得如何处理这些情况，就可避免损伤或疾病的发生。

二、卫生及不卫生行为

人们身体健康或疾病常常由其自身的行为或行动所决定。例如：

（一）下列行为有益于健康

①用肥皂及干净水洗刷餐具，洗手，可以清除某些病菌。

②用蚊帐或喷洒杀蚊剂可以避免病媒蚊虫的叮咬，或杀灭病媒蚊虫。

③将煤油瓶放在小孩拿不到的地方，避免小孩误食发生中毒。

④仔细保管好炉火，避免小孩烧伤。

在进行健康教育中，如何使人们了解、鉴别这些能引起疾病、损伤或可以预防、治疗疾病、损伤的行为是非常重要的。例如：腹泻常常是由环境卫生差而引起的许多疾病的共有症状。尤其是小孩，这是一个较为严重的问题。

（二）下列行为可引起腹泻

①用奶瓶喂养小孩，因为奶瓶一般很难洗干净。

②直接饮用未经净化处理的河水、溪水或塘水。

③饭前不洗手。

④不洗餐具或仅用脏水洗。

⑤随地在空地上大便，细菌污染小孩用具或小孩直接误食。

⑥垃圾置于开放的垃圾箱内，苍蝇孳生。

⑦食物没有保护好，被苍蝇叮爬污染。

⑧食用未经洗净的生冷蔬菜、水果。

⑨烹调时间过短，没有杀死细菌。

⑩食用未经充分加热或已变质的剩食。

（三）下列行为有利于病孩控制腹泻

①给小孩喂食足够的液体如果汁、清洁水。

②小孩完全断乳前，继续母乳喂养，代替人工喂养。

③给小孩喂食口服补液盐（清洁水、糖、盐组成，WHO标准配方）。

④喂食营养食物，但注意不要使胃负担过重（如喂食辛辣食物）。

⑤假如按上述简单处理，腹泻仍不停止，第二天去看医生。

（四）下列行为可预防腹泻

①婴幼儿母乳喂养。

②饮用经过滤消毒处理的溪水。

③饮用有井栏防护的卫生井水。

④饭前、后用肥皂洗手。

⑤用肥皂清洗餐具。

⑥净化厕所，便后洗手。

⑦保护好食物，避免灰尘，昆虫及其他动物的叮爬。

⑧将垃圾置于有盖的垃圾箱或深埋、焚烧。

⑨洗净所有食物。

⑩清洗食物前用肥皂先洗手。

⑪用开水烧菜。