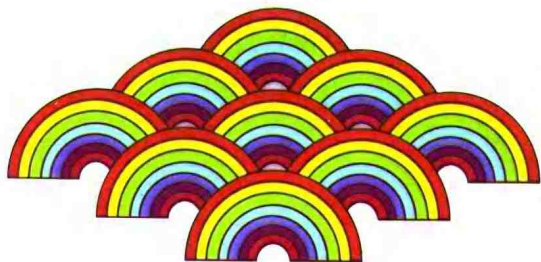


健康教育



初级卫生保健健康教育手册



人民卫生出版社

世界卫生组织



(京)新登字 081 号

ISBN 92 4 154225 X

©世界卫生组织 1988

根据《世界版权公约》第二号协议书规定,世界卫生组织出版物享有版权保护。要获得世界卫生组织出版物的部分或全部复制或翻译的权利,应向设在瑞士日内瓦的世界卫生组织出版办公室提出申请。世界卫生组织欢迎这样的申请。

本书中所用的名称和资料,特别是涉及任何国家、领土、城市或地区或其当局的合法地位,或涉及国境线或边界的划分的内容,均不代表世界卫生组织秘书处的任何观点。

文中如提到一些公司或一些工厂的产品,并不意味着比其他未提及的同类公司或产品优先得到世界卫生组织的承认或推荐。除了错误和遗漏外,所有专利产品名称的字头均大写,以示区别。

作者只对本书所表达的观点负责。

健康 教育

初级卫生保健健康教育手册

朱 锡 莹 主译

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

1000×1400毫米32开本 6 $\frac{1}{2}$ 印张 231千字

1992年9月第1版 1992年9月第1版第1次印刷

ISBN 7-117-01782-1/R·1783

致 谢

本手册的第一个版本是根据世界卫生组织与尼日利亚伊巴丹大学的非洲地区健康教育中心所订合同而准备的。在系主任 A. B. O. Oyediran 教授指导下,由 J. D. Adeniyi, W. R. Brieger 和 B. E. Bassy 三位博士写成原稿, S. Iyi Ojediran 提供图表。并事先在伊巴丹大学 Ibarapa 项目中的 Igbo-Ora 农村保健中心家访者、救济工作者以及社区护理人员中试用。

1980 年,世界卫生组织将 100 多份原稿送到世界各地征求意见。在听取意见后,由作者 W. R. Brieger、编者 A. Kaplun 和绘图者 G. Auberson 协作,产生了手册的修改本。1984 年,世界卫生组织出版发行了本手册的暂用本,共 7000 册。

根据对暂用本的反应, W. R. Brieger 和 H. D. Ogden 对文书作了最后的修改。

美国亚拉巴马州伯明翰市的 John J. Sparkman 国际公共健康教育中心参与了本手册的出版,并以此作为该中心与世界卫生组织合作协议的一部分。

世界卫生组织（前任）总干事的讲话^①

只有当人们亲自参与同自己有关的健康和卫生保健工作的计划及其实施、并有自己的发言权时，世界的健康状况才能得到改善。但是这种参与并不会自行出现。

对待个人、家庭和社区的参与，我们应怎样对待？无论从心理上还是从专业上，我们是否已经作好准备，去听取人们所关注的问题，去了解他们认为最重要的事情，同他们交换信息，并鼓励和支持他们？我们是否准备去帮助他们在几种解决方案中加以选择，以确立他们自己的目标，并对他们的努力作出评估？

至今，在许多场合下，得到的仍是否定的回答。我们可以没完没了地订计划；但什么事也不会发生，除非所有的卫生工作者、卫生工作管理人员，以及其他部门的主要专业人员能认识到危险的存在。

为了克服这些障碍，我认为需要 3 个主要条件。

第一，卫生工作者必须懂得，初级卫生保健的概念意味着他们应发挥新的作用，具有新的观念。我们应当不仅关心疾病的预防和控制，还要关心促进健康和卫生保健等问题。这里不是指一般的开发，而是指人员的开发。我们的卫生技术必须建立在人们自己的需求这一基础上。换句话说，卫生工作者应当首先学会充当个人、家庭和社区行动的“促进者”。我们必须停止那种把社区纳入我们主观设计的系统和规划中的尝试，那种设计缺乏对健康问题所涉及的社会因素和经济限制的真正和深入的感受，更不用说文化上的不协调常常成为阻碍这些规划得以实施的因素。

第二，卫生工作者必须接受他们新的职责。而且，他们必须热心地进行“试验”，加以适应，扩大视野，投身其中，有所创新。他们应着重帮助个人和社区找到自力更生的途径。必须明确：在卫生事业中提倡自力更生并不意味着让我们逃脱职责或推给别人。专业与非专业人员都是不可缺少的。他们之间不能互相取代，而必须相互合作。

这就引出我的第三点：卫生工作者必须具备必要的技能以有效地履行他们的新职责，并有效地运用现有的知识。这就需要一批培训力量，使他们既传授积累起来的经验，又热心于提供在品种和质量上都符合需要

^① 本文首次刊载于 1984 年的《健康教育》创刊号。该刊是世界卫生组织在美国亚拉巴马州伯明翰市 John J. Sparkman 国际健康教育中心合作下出版的业务通讯。

的专业训练。这种培训也需要卫生工作管理人员的大力支持。

马勒

世界卫生组织 总干事

绪 言

世界卫生组织及其全体会员国立誓要达到的目标是“2000年人人享有卫生保健”。只有卫生工作者和群众有效地共同努力，这个鼓舞人心的目标才能达到。

初级卫生保健已被认为是达到这一目标的手段。初级卫生保健寻求以尽可能低的代价满足尽可能多的人的基本健康需要。它包括健康中心、门诊部、药房、位于社区和居民区的诊所等工作。同时它也包括个人和家庭自己力所能及的工作。

在这个意义上，健康教育和传播就显得特别重要。事实是，影响自身健康的重要决定大部分是由个人或家庭自己做出的，而不是由医生或其他卫生工作者做出的。家庭里吃什么，怎样烹调，是由母亲决定的。什么时候去看医生或去诊所，去哪个诊所，是否遵照医嘱，是由家庭决定的。

为了使日常生活中的上百万个决定都是明智的，人们需要取得必要的知识和技能以便行使个人或社区的责任。因此，初级卫生保健同健康促进和健康教育是密切相关的。

为了使社区和个人能有效地参与，需要做两件事。

政府要为社区更多地参与决策提供方便。

人们需要被告知：他们具有通过自己的努力来改善健康状况的潜力。

第一件事——政府的决策——在起始时是一个政策问题。但一旦政府决定参与社区的卫生和发展事业，这就成了一个传播的问题。“人人享有卫生保健”中的“人人”就是指的“每一个人”。几乎在每个国家都可以向全体居民——每一个人——传播信息的媒介，而所传播的信息是，作为一项国家政策，居民有机会，也有责任对自己的健康作出贡献。需要让人们知道，政府在卫生事业的发展上需要他们的帮助。

第二件事基本是一个教育问题。人们需要知道，为了自己的幸福应该怎样做。这包括采取某些有益于个人、家庭、邻里和社区健康的行为方式和生活方式。同时也包括为采取有效措施就地发现和处理健康问题提供教育上的协助。

正如以上所述，健康教育的主要目的是使人们能够：

- 确定自己的问题和需要
- 了解依靠自己的力量，结合外界支持，对解决这些问题能够做些

什么

- 决定采取最适当的行动以促进健康的生活方式,并改善社区福利。

使用本手册

健康教育是初级卫生保健的中心,后者又是实现“人人享有卫生保健”的主要手段。因此健康教育是参与初级卫生保健的卫生工作者和其他社区工作者极其重要的责任。

本书以城乡下述工作者为主要对象,向公共卫生官员、社区护理人员、农村工作者以及其他从事健康教育的人员提供指导和意见,并结合各地情况加以使用。

本书也可以用来培训社区卫生工作者并给他们以技术上的支持。有关的技能和技术也可传授给社区内的男女工作者。

最后,本手册还希望能够阐明健康教育与从全国到各地的各级传播媒介之间的联系。全国对“人人享有卫生保健”这个目标的支持有助于创造一种气氛,鼓励城乡居民为卫生事业共同工作。社区工作者可以利用这种精神以推动具体计划的实现。

本手册旨在帮助读者:

- 把有效的学习方法和手段落实到初级卫生保健服务计划的制定、实施和评价中去。
- 使用适合于当地风俗并利用现有资源,与居民群体、个人一起工作,来设计、执行和评价卫生活动。
- 把教育和计划的技能传授给社区卫生工作者和整个社区。
- 把社区一级面对面的教育活动,通过全国、地区和当地的媒介进行更广泛的传播,并使之相互结合以促使两者相互作用。

健康教育的焦点是人们的生活和行为方式。

本手册中:

- 第一章 探讨健康和个体、群体与社区行为之间的关系,表明理解人们多种行为原因的重要性。
- 第二章 论述健康教育是“人和人之间的工作”,应建立良好关系,避免偏见,并学会如何准确地传播信息以及为达到共同目标,如何与人建立伙伴关系。
- 第三章 考察制订社区卫生行动计划所需的技巧,包括收集信息、决定优先项目、确立目标、采取行动和评估结果。
- 第四章 把健康教育作为对个体和家庭进行咨询的过程来对待。
- 第五章 探讨对群众进行健康教育的方法,包括正式与非正式的社区群众、学校儿童、工作单位员工以及卫生保健小组本身。培训组的工作方法也应包括在探讨的范围之内。

- 第六章 讨论将社区做为整体进行工作的技术和方法。
- 第七章 描述健康教育的各种方法和媒介，用以促进选择更加明智的决策和更卫生的行为。论述面对面的方法和利用传播媒介两者间的有效结合。

初级卫生保健的概念

初级卫生保健的概念体现了全面发展过程中的一些共同的价值观，而着重于其在卫生领域中的应用，如下所述：

- 健康基本上是与资源的获得和分配相关联的——不仅是卫生资源如医生、护士、诊所、药品，还有其他的社会经济资源如教育、供水、食品。
- 因此，初级卫生保健是同可得到的卫生和社会资源的公平分配相关联的，并应适当考虑需求最大的那一部分人。
- 健康是全面发展的一个组成部分。因此，影响健康状况的因素有社会的、文化的、经济的，还有生物学的和环境的。
- 为了改善健康状况，需要人们更多的参与，这包括个人、家庭和社区，他们应当行动起来，采取卫生的行为并保证环境的卫生。

初级卫生保健是国家卫生系统同个人、家庭和社区进行接触的第一级组织，它使卫生保健最大限度地深入到人们的生活和工作场所，因而是完整的卫生保健过程的首要因素。

要使世界各国人民的健康于 2000 年达到使他们能富有成效地进行社会和经济生活的水平，初级卫生保健是关键。

阿拉木图宣言，1978

目 录

致谢.....	[5]
世界卫生组织（前任）总干事的讲话.....	[6]
绪言.....	[8]
初级卫生保健的概念	[11]

第一章

健康行为和健康教育.....	1
----------------	---

健康、疾病与行为.....	1
对行为的理解.....	5
行为的改变	12
帮助人们过更健康的生活	14
健康教育的作用	16
谁是健康教育者?	18

第二章

人际工作	21
------------	----

建立良好的关系	21
准确的交流	23
鼓励参与	25
避免成见与偏见	29

第三章

初级卫生保健健康教育计划的制订	31
-----------------------	----

收集信息	31
理解问题	42
决定优先的问题、目的和行动	45
识别和获得资源	50
鼓励行动与贯彻始终	56

选择适宜的方法	58
评价结果	62
回顾计划过程	64

第四章

对个人的健康教育	70
----------------	----

咨询的目的	70
咨询的法则	71
不同类型的咨询	72
帮助决策和随诊	77
咨询举例	80
更多的咨询实践	83

第五章

群体健康教育	85
--------------	----

什么是群体?	86
正式群体与非正式的聚会	86
正式群体中的行为	87
群体教育的价值	90
非正式群体的健康教育	90
正式群体的健康教育	97
小组讨论	100
自助群体	102
学校的课堂	105
工作场所的健康教育	110
示范	113
案例研究	116
演活报剧	120
群体培训会	125
卫生小组	127
会议	129

第六章

社区健康教育	135
--------------	-----

什么是社区?	135
什么时候需要社区健康教育?	137
使舆论引导者参与	138
地方组织的作用	139
社区健康委员会	142
顾问与计划委员会	145
跨部门协调组织	147
组织一次卫生运动	147
社区的特别活动	149
动员社区资源实施某个项目	150
发展与人们的伙伴关系	152
社区卫生工作者的作用	154

第七章

健康信息的传播方法和媒介	156
--------------------	-----

传播健康讯息	156
传播的性质和作用	156
进行有效传播的某些先决条件	157
使用大众传播媒介	159
在社区一级与传播媒介合作	160
方法和媒介	161
关于健康问题的谈话	161
谚语	163
寓言	164
故事	167
案例研究	168
示范	168
宣传画	168
展览	172
教学挂图	175
示教图 (可按压在法兰绒板上)	177
照片	180
放映材料	181
录音带	183

电影.....	184
报纸.....	186
杂志.....	188
广播.....	188
电视.....	191
出版物.....	191
当地或传统的媒介.....	193
总结.....	202
参考文献.....	204

第一章

健康行为和健康教育

当我们要帮助个人、家庭和社区预防疾病、促进健康时，我们必须考虑许多事情。

告诉人们怎样保持身体健康是重要的。但这还不够。我们必须懂得，在许多情况下，需要改变的不仅仅是个人。有许多别的东西影响着人们的行为方式，他们的居住地，他们周围的人，他们做的工作，他们挣的钱不够用——这一切具有重大影响，我们必须加以考虑。

因此，我们首先必须努力听取、学习和理解。

在这一章中，我们将看到：

- 健康、疾病与行为
- 对行为的理解
- 行为的改变
- 帮助人们过更健康的生活

然后我们将讨论：

- 健康教育的作用
- 谁是健康教育者

健康、疾病与行为

卫生工作的一项重要背景就是关于怎样使人保持健康，以及有关生病原因方面的知识。¹

对健康的危害

基本的卫生训练告诉我们，诸如下列各事物是危害健康的。你可能还会想到更多的东西。

¹ 见《社区卫生工作者》，日内瓦，世界卫生组织，1987年。

生命体

微小的生物体如细菌、病毒、真菌、寄生虫、阿米巴及其他生物体可以通过接触、吞食、呼吸、虫咬、搔痒进入人体而致病。

动物的叮咬如蝎子以及某些蛇类、蜂、水母和蜘蛛，对健康都是有害的。

食用或接触某些植物会造成中毒或皮疹。

无生命物质

接触、吞食或呼吸某些物质如煤油、杀虫剂、煤气、肥料、铅和酸类会引起中毒或损害身体。

酒精、烟草、非医用药，如大麻，甚至医用药品（如果服用不当），都会造成精神或身体方面的疾病。

天灾

洪水、地震、风暴，以及类似事件会造成损伤和死亡。

在自然老化的过程中，人的体质会变弱，更易受到疾病的侵袭。

人为的环境因素

无人管理的炊火、过于拥挤的住房、开放的沟道、破玻璃瓶、暴露在外面的刀口、建造不良的道路和房屋都能导致事故。

工作、家庭和社区中艰苦紧张的条件能导致精神和身体方面的疾病。

遗传

某些疾病如镰状细胞贫血症、糖尿病以及某些精神障碍都可遗传，其特点是由母亲、父亲或双亲传给孩子的。

上述事物肯定能造成疾病或损伤，但光有这些东西还不足以致病或致伤。当环境中出现明火、微生物、煤油或其他危险物时，人们并不一定受伤，也不一定生病。如果人们知道怎样处理这些危险物，就能够避免很多麻烦。

卫生的和不卫生的行为

人们是否能够保持健康或生病，常常取决于他们自己的行动或行为的结果。

以下是人们采取行动保持自己健康的例子：

- 用肥皂和干净水洗手、洗盘子，可杀死某些病菌。

- 用蚊帐和喷雾剂可驱赶传播疾病的蚊虫。
- 把煤油瓶放在小孩拿不到的地方可避免小孩误饮中毒的危险。
- 仔细看管炊火不让小孩接近，可减少被烧伤的危险。

在健康教育中，区别致病、治病和防病的行为，十分重要。现以一种常见病为例说明不同的行为可导致不同的结果。

腹泻是多种疾病常见的症状，常常因卫生不良而引起。这是一个严重的问题，尤其对幼儿来说更是严重。

以下是能导致腹泻的一些行为：

- 用奶瓶喂小孩，而奶瓶洗不干净。
- 饮用未净化的河水、溪水或池塘水。
- 饭前不洗手。
- 不洗或只用露水洗盘子、杯子和匙羹。
- 随地大便。小孩拣起被粪便污染的东西放入口中。
- 随地倒垃圾，滋生苍蝇。
- 食品不加盖罩，苍蝇叮咬后污染食物。
- 生吃未洗净的水果蔬菜。
- 食品未煮熟，以致病菌未被完全消灭。
- 吃已变质或未彻底重新加热的剩饭。

以下是有助于控制小儿腹泻的行动。



图 1-1 饮用这样的池塘水容易传播疾病

- 给小儿足量的液体，如果汁和干净水。
- 给没有完全断奶的小孩继续喂母乳，不改用奶瓶。
- 给小儿口服补液饮料。这种饮料用净水、盐、糖制成。(需经当地

诊所检验，采用本国准许使用的配方)。

- 继续喂有营养的食品，避免刺激胃（如不吃放了胡椒的食物）。



图 1-2 给婴儿进行母乳喂养以增进健康

- 采取上述措施后腹泻如果仍然不止，次日应去就诊。

以下行动有助于预防腹泻：

- 对婴儿进行母乳喂养。
- 在饮用河水前应加以过滤或煮开。
- 饮用水应取自卫生的水井或有保护的水源。
- 饭前饭后用肥皂和水洗手。
- 用干净水和肥皂洗盘子、杯子和匙羹。
- 在厕所大便、便后用肥皂和水洗手。
- 食物加盖，以防尘、防虫或其他动物。
- 垃圾倒入垃圾箱或坑中，用土掩盖好或焚烧。
- 食品都要洗净。
- 备餐前用肥皂和水洗手。
- 蔬菜要在开水中捞后食用。

你能否想出其他可以引起、控制或防止腹泻的习惯和行为？

思考有关健康的其他问题。什么样的行为会使你脚上扎刺？怎样可以预防？什么样的行为会使疥疮蔓延？怎样可以预防？在你们的地区还有什么常见的健康问题？列举造成、治疗和预防它们的不同行为。