

身心健康危险因素

主编 刘丽杰 李敬田



黑龙江科学技术出版社

前 言

世界卫生组织提出2000年人人健康的宏伟计划，使全球人群达到生理、心理上的健康及长寿，提高全人类的健康水平。个体健康是群体健康的基础，个体的健康受自然因素、社会因素、遗传因素的影响。要避免危害，必须找出不同人群的健康危险因素，从而采取主动的、积极的保健措施，控制和减少危害因素。开展初级卫生保健是增进人体健康，预防疾病的最佳途径。所以要积极开展初级卫生保健。

为了满足中、初级卫生防疫人员工作急需及广大群众对自身保健的急需，我们编写了这本小册子。本书共分五章，第一章，健康与疾病；第二章，健康危险因素；第三章，婴幼儿健康；第四章，青年期健康；第五章，老年人健康问题及自我保健。

因为我们的水平有限，加上时间仓促，难免出现缺点、错误，敬请读者指导，万分感谢。

刘丽杰等

1993年5月30日

目 录

第一章 健康与疾病

第一节 健康的概念与指标	(1)
一、健康的概念	(1)
二、健康的指标	(4)
第二节 评价健康的指标	(4)
一、评价个体健康状况的指标	(5)
二、评价人群健康状况的指标	(7)
第三节 疾病的概念、病因及因素	(10)
一、疾病的概念	(10)
二、疾病的病因及因素	(12)
第四节 疾病的防治	(16)
一、急性传染病的防治	(17)
二、非传染病的防治	(18)

第二章 健康危险因素及保健

第一节 健康危险因素的概念	(21)
一、健康危险因素	(21)
二、危险因素的分类	(22)
第二节 保健	(26)
一、保健的概念和内容	(26)
二、保健体系的划分	(29)
第三节 自我保健	(29)
一、自我保健的概念和内容	(29)

二、自我保健的方法·····	(30)
第四节 家庭保健·····	(32)
一、家庭问题对健康的影响·····	(32)
二、家庭保健的具体内容·····	(35)
第五节 社区保健·····	(37)
一、社区服务·····	(38)
二、社区保健服务的需求及利用·····	(38)
第六节 初级卫生保健·····	(40)
一、初级卫生保健的基本概念·····	(40)
二、实现初级卫生保健目标的措施·····	(41)

第三章 幼年期生存危险因素及保健

第一节 幼年期的基本概念·····	(52)
一、生命周期·····	(52)
二、幼年期健康的重要意义·····	(53)
第二节 胎儿期健康·····	(53)
一、胎儿期的生理过程·····	(54)
二、胎儿期的心理活动·····	(55)
三、影响胎儿生长发育的危险因素·····	(55)
四、先天性疾病的预防·····	(65)
第三节 加强孕产妇保健工作·····	(67)
一、孕产妇死亡情况·····	(67)
二、孕产妇保健内容·····	(68)
第四节 影响新生儿期健康的主要问题·····	(69)
一、新生儿期的环境改变·····	(69)
二、新生儿期常见疾病·····	(70)

第五节 婴儿健康的主要问题·····	(71)
一、婴儿期的生理特点·····	(71)
二、婴儿期的心理活动·····	(72)
三、婴儿健康危险因素及保健·····	(73)
第六节 幼儿的特征及健康问题·····	(76)
一、幼儿的生理过程·····	(76)
二、幼儿的心理活动·····	(77)
三、幼儿的健康问题·····	(77)
四、幼儿的主要保健·····	(78)
第七节 婴幼儿常见疾病及防治·····	(79)
一、婴幼儿腹泻·····	(79)
二、婴幼儿营养缺乏病·····	(81)
三、婴幼儿急性呼吸道感染·····	(83)
第八节 学龄前期儿童健康问题·····	(83)
一、学龄前期儿童主要生理特征·····	(83)
二、学龄前期儿童心理活动特点·····	(84)
三、加强托幼机构的保健工作·····	(84)
四、影响学龄前儿童健康的危险因素·····	(87)

第四章 青年期健康

第一节 青年期生理心理特点·····	(89)
一、青年期生理特点·····	(90)
二、青年期心理变化·····	(91)
第二节 青年期健康危险因素·····	(94)
一、吸烟·····	(94)
二、饮酒·····	(94)

三、不良的饮食习惯·····	(95)
四、遗传性·····	(95)
五、紧张·····	(95)
六、缺乏体育锻炼·····	(95)
七、事故·····	(96)
第三节 青年人易患疾病及对策·····	(96)
一、青少年近视·····	(96)
二、龋齿·····	(97)
三、脊柱弯曲·····	(98)
四、结核病·····	(99)
五、沙眼·····	(99)
六、营养缺乏症·····	(100)

第五章 成年期保健

第一节 中年期特征·····	(105)
一、中年期的划分·····	(105)
二、中年期生理和心理特征·····	(105)
第二节 中年人易患疾病及永葆青春·····	(106)
一、中年期易患疾病·····	(106)
二、中年人应葆青春·····	(107)
第三节 人口老龄化及评价·····	(109)
一、人口老龄化特点·····	(109)
二、人口老龄化程度评价标准·····	(110)
第四节 老年人健康·····	(110)
一、老年人的生理特点·····	(110)
二、老年人的心理特征·····	(111)

第五节 影响老年人健康的危险因素·····	(111)
一、经济条件·····	(111)
二、退休·····	(112)
三、丧偶·····	(113)
四、医疗保健·····	(113)
五、气象条件·····	(114)
第六节 老年人疾病及自我保健·····	(115)
一、老年性痴呆症·····	(115)
二、老年人疾病死亡原因·····	(116)
三、肺心病·····	(117)
四、冠心病·····	(119)
五、脑血管疾病·····	(121)
六、恶性肿瘤·····	(122)
主要参考文献·····	(124)

第一章 健康与疾病

健康和疾病的实质是人的生命活动质量状况的一种反映。健康和疾病是社会、自然发展的产物。随着社会的发展，人类对疾病的认识、健康观的改变不断完善，并进入比较高的阶段。

第一节 健康的概念与指标

一、健康的概念

健康实际上是一个综合性的、复杂的概念。人类对健康的概念已进入高级阶段，人民不只是满足于躯体健康，而且要求精神上的满足，社会环境的适应。世界卫生组织曾把健康定义为：“健康不仅仅是没有病或没有病疼，而是身体上、心理上和社会适应性的完好状态”。随着科学的发展，学者认为世界卫生组织的健康观有其不完善的地方，提出以系统论的观点来认识健康，并提出健康平衡和健康潜能两个重要指标。个体健康平衡是一个动态平衡的过程或是一种内部状态，它通过躯体、心理和行为等方面的指标来确定这种健康平衡是否存在。群体健康平衡体现于人群的实践活动，其健康平衡指标可用健康活动、健康水平、生活质量来评价。健康潜能是维持动态平衡和重建动态平衡的能力。个体健康潜能，指的是机体的免疫能力。营养状态良好，躯体强壮，情感稳定，有良好的生活方式，应激能力强。群体潜

能，指的是卫生政策和管理范围和效果；增进健康的社会福利预算；就业、经济收入、社会保险、住房、充足的营养、良好的生活环境等。所以健康的概念应包括维护个体的健康平衡，增加个体健康潜能的内容。

世界卫生组织提出2000年使全世界人民达到最高的可能的健康水平，并指出健康要从家庭、学校、工厂开始，达到人们生活和工作地方保持健康，人们将运用最好的办法去预防疾病，去减轻不可避免的疾病和伤残的痛苦，使其通过更好的途径进入成年、老年，并安乐地死去。为了达到这个目的，在居民中应合理地分配一切卫生资源，并享受基本的卫生保健。通过自我保健摆脱可以避免的疾病，来创造自己的家庭、社会健康水准，即所有的人民都达到在社会和经济两方面生活有成效的那种健康水平。为了达到2000年人人健康的目的，世界卫生组织提出如下目标：

第一，人人健康策略已得到认可，作为官方最高一级的政策，即以宣言的形式发表，国家元首承担义务，平均分配足够的资源，社团高度参加，为国家卫生发展建立一个适宜的组织体系以及管理程序。

第二，已经建立或加强吸收人民参加策略实施工作的机构，即有积极而有效的机构，让人民提出要求和需要；各政党和社团的代表。如，工会、妇女组织、农民或其他团体能够参加；以及对于卫生事宜的决策权充分下放到行政级别。

第三，至少有5%的国民生产总值用于卫生事业。

第四，有一个适当比例的卫生经费用于地方保健，即用于除医院以外的第一级接触，其中包括社区卫生保健、卫生中心保健、诊疗所保健等。

第五，资源分配公平，即不同人口组或地理区域，各城市和农村的按人口的经费，以及从事初级卫生保健的人员和设施的分配大体相同。

第六，发达国家的卫生经费至少有 0.7% 转拨给发展中国家，用于支持它们的人人健康策略。

第七，全体人民都享有初级卫生保健，同时至少达到以下几点：一是在家中或步行15分钟的距离之内有安全水以及家中或在邻近地方有适当的卫生设备；二是做抗白喉、破伤风、百日咳、麻疹、小儿麻痹和结核的免疫接种；三是在步行或坐车一小时行程距离以内有当地的卫生保健，包括得到至少20种基本药物；四是，有经过培训的人员接生，以及至少到一岁的儿童护理。

第八，儿童的营养状况相当于以下指标：一是至少有90% 新生儿的出生体重达到2 500克以上；二是至少90% 的儿童体重符合《营养影响的测定》中所定的年龄标准。

第九，所有可辨人口分组的婴儿死亡率每千名活产指标在50以下。

第十，平均估计寿命在60岁以上。

第十一，成人男女受教育比率超过70%。

第十二，每人平均国民生产总值超过500美元。

世界各国都积极参与实现2000年人人健康的12项目标的实施工作。我国首先从农村开始，与世界卫生组织建立了初级卫生保健合作中心。1979年广东省的从化县被确认为世界卫生组织合作中心。1980年被确认为世界卫生组织合作中心的，有山东掖县、上海市的嘉定县。1983年内蒙古自治区科左中旗、1986年黑龙江省绥化市也被确认为世界卫生组织初级

卫生保健合作点。在总结农村初级卫生保健工作经验的基础上,从1988年开始城市初级卫生保健工作。首先在黑龙江省哈尔滨市道外区开展了初级卫生保健工作并制定了卫生示范最低限卫生标准,以促进早日达到2000年人人健康的目标。

二、健康的指标

1980~1990年美国的健康目标内容为:

1. 不断改善婴儿健康

到1990年婴儿死亡率至少减少30%,即每千个活产儿的死亡数少于9个。

2. 增进儿童健康

1~14岁年龄组儿童死亡人数至少降低20%,即每10万人中死亡数少于34人。

3. 改善青少年的健康和卫生习惯

15~24岁年龄组死亡率至少减少20%。

4. 增进成年人健康

25~64岁年龄组的死亡率至少减少25%。

5. 增进老年人的健康

减少因急性、慢性疾病卧床休息日数20%,即65岁以上老人每年平均卧床休息日少于30天。

第二节 评价健康的指标

人类的个体或是群体的指标体系中都体现了生物心理社会模式,即把健康状况划分为反映人生物学特征的【生理指

标,反映人心理特征的心理学指标,反映人精神面貌和对社会的适应能力的社会学指标。这些评价指标对于个体是比较容易区分的,对家庭和群体是比较困难的。一般情况下评价个体健康状况的指标常用生长发育、体格、智力、人格、情感、生活方式、人际关系等。评价家庭健康指标常用家庭关系、家庭结构、家庭的经济状况。评价大群体(社区以上)用人口构成、出生率、死亡率、期望寿命、成人识字率、伤残率等。

一、评价个体健康状况的指标

社会医学的主要任务是研究群体的健康状况。众所周知,群体是个体的集合体,因此必须在了解个体健康的基础上了解群体。个体健康用生物学指标来评价,但也不应忽视心理和社会的评价指标。个体的健康是受自然因素、社会因素、遗传因素影响的生物现象。

1. 生长发育指标

生长发育指标是反映人体健康状况的重要指标,主要评价生长发育的水平、程度、速度。评价的内容应包括身高、体重、胸围、坐高、肺活量、握力、背肌力。生长发育是机体与外界环境相互作用的结果。因受各种因素的影响使其在形态、功能、体质上都有较大差异,但也存在着普遍的规律。人的生长发育是由量变到质变的复杂过程,这种变化过程形成许多评价健康的指标。

身高和体重是反映人体体格和机能成熟程度,出生后第一年身高可增加20~25厘米,体重可增加2.5~3.5公斤。女性从10岁开始,男性从12岁开始是第二次突增阶段,身高每年增加6~8厘米,体重每年增加5~6公斤。女性17岁、男

性22岁左右身高基本停止增长。我国正常男性平均体重为65公斤，女性为55公斤。据调查，14岁男性、女性平均身高均为157.5厘米。在生长发育过程中，神经系统发育最早，从出生到7岁，大脑的重量从350克增加到1400克形成大头颅。成年人的躯干比出生时增长2倍，上肢增加3倍，下肢增长4倍。全身的肌肉、呼吸、循环、消化、泌尿系统的发育趋势和身高、体重的发育趋势相一致。在出生后第一个10年内淋巴系统生长速度非常快；第二个10年内逐渐萎缩退化；到老年衰退。出生后第一个10年内生殖系统发育缓慢；第二个10年后，迅速发育达到成熟。

二、在生长发育过程中，人的行为动作随着年龄的不同也有各自的特点，是按顺序发展。婴儿从会抬头开始，然后转头，翻身直坐、站立、行走。婴儿出生后4~5个月时前臂才能有意识的去抓东西，而且全手抓，10个月左右用手指抓东西，1岁时才会灵活的用指取细小物品。这些都说明人的行为发展有一定的年龄规律。到一定的年龄就应有相应的行为动作。由于某种原因，以至使行为提前或错后，都是不健康的表现。

2. 心理健康标准

心理健康标准不像身高、体重，容易测到。心理健康与不健康之间界限很难划分，所以心理健康只能相对而言。

心理健康评价标准应当包括：智力发育、人际关系、心理特点、行为、情绪。

(1) 智力发育正常 智力发育是衡量儿童少年健康的重要标志之一。智力水平主要用智商来表示，一般认为智商在70以上为正常（智商是儿童少年智力年龄与实际年龄之比

乘以100)。

(2)人际关系良好 人和人的关系有良好的适应性。良好的人际关系表现与家庭、同志、同学、朋友之间和谐友好，善于交际。如，人际关系失调则表现不健康。

(3)情绪稳定 情绪通过语言动作、姿态、表情来体现。健康人对于满意不满意，愉快不愉快表现稳定的情绪，可形成自我调节。当焦虑、抑郁、忧虑过度会产生病态心理，影响健康。

(4)行为协调 健康的心理应当是心理活动和行为的和谐统一，行为不应经常出现矛盾现象，自己应该能够控制自

3. 评价健康的社会指标

生命活动离不开社会。社会对人的健康影响表现程度各异。虽然每个人的行为规范、生活方式都不相同，但可以用某些指标来评价健康。

(1)生活方式 生活方式是个体健康状况的重要指标，也就是人的物质、文化消费方式。如，不利于健康的吸烟、酗酒、高脂肪、缺乏锻炼、生活节奏过快、紧张过度都不利于健康，也是不健康的表现。

(2)人际关系 人际关系构成社会健康的主要内容，也是心理健康重要标志。有学者调查表明人际关系强度与死亡率呈现显著的负相关。所以良好的人际关系可以促进健康，延长寿命。

二、评价人群健康状况的指标

人群健康是以生物现象为基础的社会现象，是在研究个

体健康的基础上了解人群健康状况。人群健康评价指标包括人口统计指标、身体发育统计指标、疾病统计指标、成人识字率等指标。

1. 新生儿低体重

这是评价健康生长发育最有意义的指标。出生体重低也反映母亲营养状况不良。出生体重不足2 500克的新生儿在发达国家为4%，在一些不发达国家为50%，全世界为17%。国际卫生组织制定健康目标为10%。我国大部分城市地区已达到国际卫生组织制定的目标。

2. 婴儿死亡率

婴儿死亡率不仅能反映那些直接影响婴儿健康的卫生问题（如腹泻、呼吸道感染、营养不良等），而且还反映母亲的健康水平，母亲产前、产后保健水平，以及婴儿保健水平、环境卫生状况等。婴儿死亡率不仅是一项评价婴儿健康状况的指标，而且也是评价整个人群健康水平及其所处的社会经济条件的指标。婴儿死亡率在不同的国家、地区差别较大，在不发达国家婴儿死亡率为20%。而发达国家不到15%，目前世界平均值为90‰；日本婴儿死亡率为8‰；我国婴儿死亡率为34.7‰。

3. 1~4岁儿童死亡率

幼儿死亡率反映不良的环境因素。如，营养不良、不良的个人卫生习惯、感染和意外事故。以每年每1 000名（1~4岁）幼儿中死亡人数来计算。幼儿死亡率在最发达国家为0.4%左右，在最不发达国家为100‰，我国为3%左右。幼儿死亡率也是反映健康状况的敏感指标。

4. 孕产妇死亡率

孕产妇死亡率是指妇女在怀孕期间或分娩及分娩后42天内的死亡率。其指标是用每年出生1 000名婴儿孕产妇死亡数来计算。孕产妇死亡率在最不发达国家高达30%，发达国家孕产妇死亡率不到0.1%。

5. 平均期望寿命

平均期望寿命表明人群健康水平和特征，是生活水平的一个总指标。平均期望寿命在一些不发达的国家不足40岁，发达国家达70岁以上，世界平均期望寿命为60岁，2000年达78岁。

有人推测人的寿命为110~150岁，但由于疾病、外伤、自然灾害、战争等因素，人的寿命达不到百岁。1982年我国人口普查百岁老人有3 765人，日本有1 563人。

随着人的寿命延长和机能的增强，世界卫生组织对人生时期进行了新的划分：44岁以下为青年人，45~59岁为中年人，60~74岁为年轻老人（或称较老年人），75~89岁则为老年人，90岁以上为长寿老人。

6. 死因构成及死因顺序

死因统计指标是了解一个国家、一个地区的人群健康状况。评价医疗卫生服务的重要指标，是了解危害人群健康的主要疾病死亡原因，是评价健康的主要指标。死因构成可提供不同时期防治疾病的重点。

7. 发病率

这是指某一人群在一定时间内发生某病新病例的人数。发病率是研究疾病在人群中发生、发展、流行、分布的必要指标。此指标动态分析可评价卫生工作质量及评价健康水平。

8. 死亡率

死亡率反映疾病的严重程度。它是人群死亡水平总的度量，可反映人群健康状况重大变化。它用某地区一年平均每千（万、10万）人口中死亡人数来表示。如，传染病死亡率及非传染病死亡率。

9. 残疾率

这是指以人类正常方式或在正常范围内进行活动的能力受到任何限制或缺乏。伤残的表现形式有正常行为障碍，个人不能自理，以及不能进行日常生活运动等。残疾率以某一人群一定时间内每100（或千、万、10万）人中实际存在的残疾人数。在发达国家主要伤残是车祸造成的，在不发达国家是失明。1982~1984年我国部分省市调查视力残疾率0.37%，耳聋先天性占13%，后天性占69%，不能区分占16%。美国调查人群智力残疾时发现30%为智力迟缓。

第三节 疾病的概念、病因及因素

一、疾病的概念

虽然疾病是人们不期望的现象，但有人类存在就会伴随疾病的发生。疾病会使人体正常的心理、生理过程遇到破坏。疾病是人体在一定条件下由致病因素引起的一种复杂的而有一定表现形式的病理过程，其机体表现对外界环境的适应能力降低，劳动能力受到限制或是丧失，并表现出一系列的症状。

一个患病过程可表现为易感阶段、症状前期阶段、临床