

社区健康管理技术

SHEQU JIANKANG GUANLI JISHU

胡月琴 邓斌菊 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区健康管理技术/胡月琴,邓斌菊著. —合肥:安徽大学出版社,
2016. 6

(大学精品资源共享课程系列)

ISBN 978-7-5664-1126-6

I. ①社… II. ①胡… ②邓… III. ①社区医学—卫生保健
IV. ①R197.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 117794 号

社区健康管理技术

胡月琴 邓斌菊 著

出版发行: 北京师范大学出版集团
安徽大学出版社
(安徽省合肥市肥西路 3 号 邮编 230039)
www. bnupg. com. cn
www. ahupress. com. cn

印 刷: 安徽省人民印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170mm×240mm
印 张: 12.5
字 数: 205 千字
版 次: 2016 年 6 月第 1 版
印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 35.00 元
ISBN 978-7-5664-1126-6

策划编辑: 卢 坡
责任编辑: 苗 锐 戴欢欢 卢 坡
责任校对: 程中业

装帧设计: 李 军
美术编辑: 李 军
责任印制: 陈 如

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 0551—65106311

外埠邮购电话: 0551—65107716

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 0551—65106311

前言

健康管理是对健康人群、亚健康人群、疾病人群的健康危险因素进行全面监测、分析、评估、预测、预防和维护的全过程。健康管理融医疗护理、预防保健、康复、教育管理为一体。对服务人群实施健康管理是变被动的疾病治疗为主动的管理健康,可达到节约医疗费用支出、维护健康的目的。目前,公众对健康管理知识掌握较少,从事健康管理的专业人才紧缺。为切实提升社区卫生服务人员的健康管理技能,普及健康管理知识,皖北卫生职业学院组织人员进行了相关研究,撰写《社区健康管理技术》,本书即在健康管理这一新的卫生服务理念下应运而生。

《中国慢性病防治工作规划(2012—2015年)》(卫疾控发〔2012〕34号)强调要在城乡全体居民中开展健康管理服务。提高国民健康素质是我国政府确立的重要社会发展目标之一,健康管理是实现这一重要目标的最有效途径。广大城乡社区居民急需健康管理服务,而专业的社区健康管理人才相对紧缺,社区健康管理工作大多由社区医生或护理人员兼职开展,这就要求这些实施健康管理服务的社区卫生服务人员,必须具备健康管理服务的基础知识,掌握健康管理的相关技能。本书的出炉正是为了迎合这一市场需求,对提高社区卫生服务人员的健康管理技能具有重要作用。

全书共七章:第一章,健康管理基础知识;第二章,就医用药常识;第三章,饮食、运动、环境、心理及社会因素与健康;第四章,亚健康人群的健康管理;第五章,常见疾病状态人群的健康管理;第六

章,健康传播;第七章,健康保险;另附健康管理流程等。第一章、第二章和第五章由胡月琴撰写,第三章、第四章、第六章和第七章由邓斌菊撰写。全书采用问题导入式框架,引人入胜,简单明了;各章均附有温馨提示,活泼有趣,激发阅读热情。本书将知识性、趣味性、针对性和应用性融为一体,适合社区居民、社区卫生服务人员、健康管理从业者及卫生专业师生阅读。

由于水平有限、时间仓促,书中难免存在疏漏或错误,恳请广大读者提出宝贵意见。我们在此抛砖引玉,以期更多智者参与到健康管理工作中来,写出更多更好的健康管理著作,为我国健康管理事业的发展做出努力。

本书为安徽省教育厅质量工程研究项目“社区健康管理特色专业开发建设”(项目编号:2014tszy087)的研究成果之一,由皖北卫生职业学院学术著作出版基金资助出版。

著 者

2016年3月

目 录

第一章 健康管理基础知识	1
一、健康管理概述	1
二、实施健康管理	3
第二章 就医用药常识	12
一、就医常识	12
二、健康体检常识	13
三、安全用药常识	19
四、家庭药箱装备	24
第三章 饮食、运动、环境、心理及社会因素与健康	27
一、饮食与健康	27
二、运动与健康	39
三、环境与健康	53
四、社会因素与健康	67
五、心理行为因素与健康	71
第四章 亚健康人群的健康管理	78
一、亚健康概述	78
二、心理亚健康及其调适	85
三、亚健康的中医认识	94

第五章 常见疾病状态人群的健康管理	97
一、肥胖	97
二、疲劳	100
三、便秘	104
四、偏头痛	106
五、神经衰弱与失眠	108
六、健忘	110
七、妇女更年期综合征	113
八、高脂血症	114
九、临界高血压	117
十、糖耐量异常	119
十一、隐性贫血	120
十二、高科技病	122
十三、慢支的预防保健	124
十四、冠心病的预防保健	126
十五、脑血管病的预防和日常保健	128
十六、糖尿病的预防和日常保健	130
十七、颈椎病的预防保健	134
十八、骨质疏松症的预防保健	137
十九、脂肪肝的预防及日常保健	139
二十、痛风的预防保健	141
二十一、前列腺炎的预防保健	142
二十二、癌症的预防保健	144
第六章 健康传播	148
一、传播概述	148
二、人际传播	149
三、大众传播	153
四、影响健康传播效果的因素与对策	156

第七章 健康保险	161
一、健康保险概述	161
二、健康保险的种类	163
三、健康保险与健康管理的关系	166
附 录	168
一、健康管理流程	168
二、个人健康信息采集	169
三、个人健康信息采集分类提问	185
四、健康评价与指导	188
五、制定健康促进方案	188
参考文献	189

第一章

健康管理基础知识

一、健康管理概述

健康管理最早出现于美国,早在 1929 年美国洛杉矶水利局就成立了健康维护组织;1973 年通过了《健康维护组织法》;到 1997 年,全美每 10 个人中就有 7 个人享有健康管理服务。健康管理在中国刚刚起步,是一个朝阳产业。

如何定义健康管理?

健康管理对健康人群、亚健康人群、疾病人群的健康危险因素进行全面的监测、分析、评估、预测、预防和维护,是通过专业的健康管理师将被动的疾病治疗过程转变为主动的健康管理过程,其实质是将预防医学与临床医学进行有机的结合,实施三级预防,达到维护人群健康的目的。

什么是健康管理的新理念?

多年来我国的医疗卫生制度决定了国民享有的医疗保健服务水平是低层次的,呈现出供不应求及服务质量差的局面。在加入

WHO 以后,中国医疗界从管理水平、运行机制、软硬件设施、服务质量等方面均满足不了现代健康服务的需求。专家预计,不久的将来,医疗服务将从疾病治疗向预防保健过渡。从预防医学的角度看,有 70% 的疾病能通过预防来避免和降低风险,这为健康管理事业的发展提供了良好的契机。WHO 明确公告:健康长寿,遗传因素占 15%,社会因素占 10%,医疗条件占 8%,气候条件占 7%,生活方式占 60%。目前,冠心病、高血压病、高脂血症、糖尿病等“文化病”“富贵病”发病率连年上升,这充分说明我们自己没有管理好自己,没有将生命掌握在自己手中。健康管理的新理念就是要变人类健康被动管理为主动管理,并帮助人们科学地恢复健康、维护健康、促进健康。21 世纪初,WHO 针对人类健康问题提出了响亮的口号:“健康新地平线,从理想到实践。”就是要将卫生工作的重心从疾病治疗转向维护健康和促进健康。

健康管理的意义何在?

1. 通过健康管理,有效降低患病风险

提高健康体检质量是降低患病风险的重要手段之一。

2. 通过健康管理,有效降低医疗支出

减少大病患率是降低医疗支出的主要途径。

3. 通过健康管理,有效减少危险行为

培养管理对象的健康生活方式是健康管理的最大目标之一。

健康管理程序

健康管理程序:收集健康信息→健康危险因素评价→健康管理计划

● 收集健康信息的目的是通过收集个人或群体健康情况及生活方式相关信息,发现健康问题,为评价和干预提供基础数据。

● 健康危险因素评价是对个人或群体健康现状及发展趋势做出预测,为干预管理和干预效果的评价提供依据。

● 健康管理计划是以提高健康生活品质、减少疾病发生为目标,以健康档案管理为实施基础,以健康体检与健康评估为监测手段,以健康讲座和健康通信资料为促进措施的服务计划。

在人们多元化的健康需求下,绝大多数亚健康人群需要得到相应的健康服务。而目前,我国的卫生服务状况:医院的服务重点是病人,社区卫生服务的重点也是病人。应如何解决这一矛盾?

我们期望于政府支持,加快步伐成立更多的专业的健康管理机构;加大从业人员的专业培训与考核,进行分级从业。



温馨提示

20 世纪 80 年代由我国“全科医学第一人”——顾援教授将健康管理的理念正式引入我国。

二、实施健康管理

健康管理的实质性问题是如何进行健康管理。专家预计,在今后的 5 年至 10 年内,全球范围内的医疗业将发生颠覆性变革,将从疾病治疗向预防保健过渡,给健康管理的发展提供契机。健康管理有望成为继互联网之后又一个新兴的高速成长的行业。因此,掌握健康管理专业技能必须从现在开始。

如何进行个人健康管理?

1. 个人健康管理的种类

个人健康管理包括生活方式管理、需求管理、疾病管理、灾难性病伤管理、残疾管理及综合人群健康管理。

2. 建立个人健康档案

步骤:建立个人健康信息管理系统→个人健康信息采集→制定健康档案

● 个人健康信息管理系统是使用软件和互联网来收集和管理个人健康信息。其包括建立安全的网络化信息管理系统,设计标准的信息管理模式,形成互动的服务对象端管理,建立个人电子病历及健康管理账户。

● 采集个人健康信息的途径有日常生活调查、健康体检、因病检查等方式。个人健康信息包括:个人的年龄、性别、身高、体重等基本情况,身体各系统的功能状况,实验室检查的重要指标,家族病史、膳食习惯、生活方式等。附录“个人健康信息采集”部分,可供信息采集时参考。

● 制定健康档案是一个动态的、连续且全面的过程。其具体内容主要包括:健康现状、既往病史、诊断治疗情况、家族病史、历次体检结果及个体生理、心理、社会、文化、压力适应、生活行为等。应注意了解家族健康状况,发现遗传因素的影响;了解服务对象的生长、生活经历,评估个体体质状况;了解健康大敌(不良生活方式与习惯),评估生活方式的变化及对应的危险因素;特别针对公安、消防、军队、司法、医疗、丧葬等职业人及其家人,应了解其负性情绪对健康的不利影响;了解客观生存环境,评估环境因素对健康的不利影响。

3. 个人健康与慢性病危险性评价

依据个人健康信息,通过疾病危险性评价模型分析计算,得出疾病危险性评价报告,预测个人或群体在一定时间内发生某种疾病或健康危险的可能性。

4. 个人健康改善计划及指导

健康管理计划应重点干预在健康档案中锁定与健康高度相关的危险因素,即健康管理干预方案。

● 运动干预 选择病人喜爱的运动项目进行科学指导,保证科学运动,避免运动损伤。运动方式选择快走或慢跑。应每日连续运动 30~60 分钟,每周运动 2~3 次,运动前后分别进行 5 分钟的

准备活动和整理活动,运动过程中心率应控制在 107~117 次/分钟。运动前后应监测血压,尤其运动后收缩压若大于 200mmHg,应与运动专家或医生联系。

● **营养干预** 应按时吃早餐,午餐和晚餐吃到八成饱即可。食物构成应注意逐渐减少油脂摄入量至 25g/日;逐渐增加蔬菜摄入量至 500g/日;逐渐增加水果摄入量至 200~300g/日;减少食盐摄入量至 6g/日;将动物食品摄入量减少 1/3;减少每日饮酒量:低浓度白酒 1 两以内,或啤酒 1 罐以内,或干红葡萄酒 1 杯以内。

● **行为干预** 应按时、按量吃早餐;就寝时间不迟于晚上 12 点;计算机前工作每 1~1.5 小时应休息 10 分钟;体育锻炼安排在晚上;增加日常生活中的体力活动量。

● **心理干预** 心理干预是指服务对象当前的心理状况并适当引导。如高血压病人易紧张、情绪不稳,焦虑情绪又会导致血压进一步升高,培养对自然和社会的良好适应力,遇事沉着、冷静,可避免或减轻焦虑情绪。

● **医学保健干预** 医学保健干预是对服务对象现患疾病进行药物治疗外的生活方式和健康营养保健方案的指导。

如何进行企业健康管理?

企业健康管理是从社会、生理、心理角度系统地关注和维护企业员工健康。

1. 为企业规划最佳体检方案

提供高质量体检。

2. 为企业建立健康档案数据库

持续分析、及时发现员工健康问题并采取及时而有效的措施。

3. 为企业提供健康维护、疾病预防方案和措施

提供健康咨询,降低发病率。

4. 为企业提供职业病防护方案和流行病预防方案

5. 减少企业员工病假工时

如何进行社区健康管理?

社区健康管理是为社区内的居民提供个性化的健康管理、疾病管理及健康风险预测服务。

1. 社区健康管理的主要内容

包括健康状况调查、全面健康评估、群体和个体健康干预、效果评价 4 方面。

● 健康状况调查 一般采用问卷形式。了解每个服务对象的行为生活方式、社会环境因素、心理压力状况、医疗保健获得情况。结合健康体检了解健康风险水平和主要健康问题,建立健康档案。

● 全面健康评估 主要利用分析软件或标准化的健康风险评估系统,全面评价疾病危险因素、体质状况、心理状态、亚健康水平等,获得综合健康得分、健康年龄及可达到的年龄评估、心理压力得分及疾病危险性分析。但对家庭保健医生和专家顾问做出的定性评估及指导意见也不可忽视。

● 群体和个体健康干预 群体和个体健康干预措施主要有生活方式干预、膳食营养指导、心理健康干预等。服务内容主要有专业的健康咨询服务、个人保健医生服务、特色健康咨询服务、常备药物指南服务及全新就医服务等。

● 效果评价 应定期评价。了解服务对象健康危险因素的控制情况,健康生活状态的维持情况及健康需求的满足情况,并为未来的保健计划提供参考。

2. 社区健康管理机构

社区健康管理机构可由专业化的健康管理公司来运作,由保险公司参与和监督,由完善的医疗卫生服务体系作依托。该机构是服务对象、医疗机构和保险公司的中间人和协调人,应以医学、公共卫生学、运动营养学、医学统计学、护理学及其他相关领域的知识为理论主体,并汇集市场开发和营销方面的人力资源,同时搭建一个互动的网络平台,以整合和调用医疗保险信息和医疗保健服务,准

确把握服务对象的医疗信息需求和健康影响因素。

如何进行中学生健康管理?

中学时期是一个人特殊的发育阶段,对中学生应以心理健康管理和生理健康管理为核心。

1. 中学生心理健康标准

● 认知能力发展正常,智力水平在正常值以上 这是中学生就学阶段重要的心理条件,是心理健康的重要标准。主要标准为有强烈的求知欲,乐于学习;对新问题、新事物感兴趣和有探索精神,表现出能动性;智力各因素在活动中能有机结合,积极协调,正常地发挥作用。

● 情绪稳定、乐观,心情愉快 中学生情绪健康的主要内容有积极情绪多于消极情绪,使自身保持乐观、积极、向上的心态;情绪反应适度,有适当的引发因素,反应强度与引发情景相符合;能有效调节和控制情绪的质、量、度,使其能在适当时间、场合恰如其分地表达,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑。

● 意志健全 有较强的行动自觉性、果断性、顽强性和自制力。

● 自我概念正确,具有统一健全的个性 评价标准为对自己的认识比较接近现实,不产生自我同一性混乱;能愉快地接受自己,对自己的生活、学习、现状和未来有一定程度的满足感和发展感;以积极进取的人生观作为个性的核心,把自己的需要、愿望、目的和行为统一起来。

● 和谐的人际关系 和谐的人际关系主要表现为乐于与人交往,既有稳定广泛的一般朋友,又有无话不说的知心朋友;在与人际交往中不卑不亢,保持自己的个性;宽以待人、乐于助人,客观评价自己和别人,取人之长、补己之短;积极的交往态度多于消极态度;有必要的心理准备,在复杂的人际交往中保护和发展自己。

● 较强的适应能力 这里的适应包括社会适应、学习适应、生

活适应等。标准有能和集体保持良好的接触和同步关系,自己的需求和愿望与社会要求、集体利益发生矛盾时,能迅速自我调节,谋求与社会的协调一致,对社会现状有较清晰的认识,明确自己所处的位置;学会解决生活中遇到的各种问题,掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法;学会学习,掌握学习的方法与策略,能够优化和调节自己的学习过程,能够调控自己的学习心理状态,开发潜能,达到良好的学习适应状态。

2. 中学生常见的心理健康问题、影响因素与对策

● 中学生常见的心理健康问题 自卑、抑郁、闭锁、焦虑、恐惧、易怒、逆反、嫉妒、猜疑、厌学等心理。

● 影响因素 概括为本体因素、家庭因素、学校因素、社会因素。

◎ 本体因素 中学生身体发育快于心理发育,出现身体成熟感与心理期望值的不平衡,而产生挫折感。

◎ 家庭因素 主要有家庭成员变动、家庭关系紧张、家庭教育方式不当及家庭变迁等。

◎ 学校因素 主要有学校教育条件、学习条件、生活条件及师生关系、同伴关系等。

◎ 社会因素 主要有政治、经济、文化教育、社会关系等。

● 对策 在培养中学生心理健康过程中,“学校是促进学生心理健康最适宜的场所,学校可以教给学生一些解决问题的技巧,并通过特殊问题的干预和心理咨询,转变学生的行为”(世界卫生组织心理卫生处)。因此,可采取以下对策:

◎ 创造良好的心理环境

◎ 开设心理健康教育课

◎ 开展心理咨询服务

◎ 开展家庭心理健康教育指导

3. 中学生应试心理健康指导

● 考前常见心理现象与对策

◎ 备考焦虑 因对考试成绩过于关注所致。应以一颗平常心

正确对待考试。

◎ 前途迷茫 因对自己的职业兴趣与实力不了解所致。应做心理测试并找老师咨询。

◎ 精神恍惚 因学习与休息时间安排不合理,休息时间过少所致。应科学安排作息時間,调整好生物钟。

◎ “高原反应” “高原反应”是在学习中使出浑身解数,但学习效率及成绩仍然不理想。一般认为,为重复学习、弱点不明、欠缺踏实所致。这应进行情绪调整和能力训练。

◎ 暂时失忆 暂时失忆是对一些很容易的题目,答案几乎可以脱口而出,但就是想不起来。应在平时扎实学习,形成知识网络体系。遇此情况要保持冷静、放松,可以想一想与之相关的学习内容,从而找到解决问题的有效办法。

◎ 心理饱和 因大量学习,活动单一所致。应不断变化学习内容与学习方式,并注意劳逸结合。

● 考前心理调节

◎ 考前一周 生活要有规律;提高效率,适当放慢复习节奏;避免再大量做题,做一些做过的试卷以“熟手”、找感觉,不能沉迷于做难题;保证充足的睡眠;避免外来干扰。

◎ 考前三日 不能把复习计划延伸到最后三日;可以比平时多睡1~2小时;进行非系统复习,查缺补漏,猜题训练;适当运动,保持良好胃口。

◎ 考前一日 熟悉考场,适应环境;罗列考试用品清单;注意考前的饮食起居;避免过度体力活动;不能上网和看暴力影片;适时学习,一般学习时间为每日4~6小时。

● 考中常见心理问题对策

◎ 记忆空白 保持镇静;联想;回忆当时记忆的环境与情景;利用其他考题;转移视线;随便写点什么;用感觉器官来恢复记忆;按时间顺序回忆;从后往前推想;反复审题。

◎ 怯场 闭目休息、深呼吸、上厕所,进行兴奋点转移;两眼注