

健康新理念



JIANKANG CUJIN ZHIYUANZHE

健康促进志愿者

ZHIDAO SHOUC

指导手册

● 主编 王文良



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS
上海中医药大学出版社

健康促进志愿者指导手册

主 编 王文良
编 委 王文良 乔芬芬 陈冬亚
顾慧萍 陈淑芬 廖家驹
操媛媛

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

健康促进志愿者指导手册 / 王文良主编. —上海:
上海中医药大学出版社, 2006. 3
ISBN 7-81010-934-0

I. 健... II. 王... III. 保健—手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 157403 号

健康促进志愿者指导手册

主编 王文良

上海中医药大学出版社发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版

上海市印刷七厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 5.25

字数 106 千字 印数 1—3 100 册

版次 2006 年 3 月第 1 版

印次 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-934-0/R. 882

定价 20.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)



前言

随着社会的进步、经济的发展以及生活水平的提高,健康问题越来越得到普遍重视,人们对医疗卫生服务的需要量越来越大,要求也越来越高。健康教育,作为社区卫生服务重要工作之一,在各级政府和各级卫生部门的重视下得到了不断的加强和提高。

处在我市健康教育工作网络服务终端地位的健康促进志愿者队伍,近几年来更是不断规范、发展和壮大。作为全市、区(县)、社区、居委和志愿者五级健康教育工作网络的最基层,健康促进志愿者在社区、医院、学校和企业等健康教育工作中所起的作用巨大而广泛。

因此,我们希望有越来越多热心于健康教育与健康促进工作的政府领导、医护人员、学校教师和企业经理等人员参加到健康促进志愿者队伍中来。



大家都怀着一个共同的目标,为广大居民的健康努力奉献自己的时间、精力、爱心、财富和专长。

我们编写本书的目的,就是希望我们的健康促进志愿者能更全面地了解自己的责任和义务,熟悉必须的专业知识、工作内容和服务方法,以及健康促进志愿者队伍的管理规范和要求等,帮助大家不仅有信心,而且有能力为广大居民做好健康教育和健康促进工作。

非常感谢您参加到我们的健康促进志愿者队伍中来,也非常感谢您曾经、正在和将来为我市健康教育与健康促进工作所付出的辛勤和努力。

编 者

2005 年 11 月



目 录

一、健康促进志愿者

志愿者的条件	1
志愿者的能力	1
志愿者的任务	2
志愿者的工作程序	2
志愿者的考核和奖励	3
志愿者的行为规范	3

二、健康教育与健康促进

健康的概念	4
影响健康的因素	4
健康教育	5
健康促进	5
健康促进的五项策略	6



健康城市	7
健康城市的标准	7
人体健康的十项标准	8

三、健康教育与健康传播

传播	9
健康传播的分类	9
健康传播的制定方法	9
传播技巧	13

四、健康促进与公共关系

1. 公共关系的概念	16
2. 公共关系的要素	16
3. 公共关系的职能	18
4. 公共关系的基本原则	18
5. 公共关系的类型	19
6. 人际交往技巧	19

五、健康教育评价

1. 评价的概念	22
----------------	----



- 2. 评价的目的 22
- 3. 评价的类型 23

六、社区健康教育

- 1. 争取社区领导的理解和支持 25
- 2. 开发利用社区资源 26
- 3. 开展人员培训与教育 28

七、学校健康教育

- 1. 学校健康教育的概念 32
- 2. 学校健康教育的内容 32
- 3. 学校健康教育的方法 33
- 4. 健康促进学校的主要任务 34
- 5. 健康促进学校的主要策略 36

八、医院健康教育

- 1. 开展医院健康教育的意义 38
- 2. 医院健康教育的内容与方法 39

九、职业健康教育

- 1. 职业健康知识与防护技能健康教育 45



2. 一般知识与行为的健康教育	48
3. 职业公共卫生道德健康教育	48
4. 职业公共卫生法规教育	49

十、常见疾病防治

1. 急性上呼吸道感染	50
2. 哮喘	51
3. 高血压病	52
4. 冠心病	52
5. 急性肠炎	53
6. 慢性胃炎	54
7. 糖尿病	55
8. 单纯性肥胖	57
9. 偏头痛	58
10. 神经衰弱	59
11. 类风湿关节炎	60
12. 急性阑尾炎	61
13. 慢性腰肌劳损	63
14. 痔病	63



15. 滴虫性阴道炎	64
16. 更年期综合征	65
17. 小儿营养不良	66
18. 婴幼儿腹泻	67
19. 鼻出血	69
20. 食管异物	70
21. 龋齿	70
22. 沙眼	72
23. 麦粒肿	73
24. 流行性出血性结膜炎	73
25. 老视	75
26. 假性近视	76
27. 疳子	76
28. 甲癣	77
29. 痤疮	78
30. 流行性感冒	79
31. 细菌性痢疾	80
32. 细菌性食物中毒	81



33. 结肠癌	82
34. 食管癌	83
35. 胃癌	84
36. 原发性肝癌	85
37. 原发性支气管肺癌	87
38. 乳腺癌	88
39. 宫颈癌	89
40. 白血病	90
41. 鼻咽癌	91
42. 艾滋病	92
43. 淋病	93
44. 梅毒	94
45. 狂犬病	95

十一、疾病信号的识别

1. 脑卒中(中风)的信号	96
2. 肿瘤的信号	98
3. 疲劳与消瘦的疾病信号	100
4. 头痛的疾病信号	101



5. 抽搐的疾病信号	103
6. 发热的疾病信号	105
7. 咳嗽的疾病信号	106
8. 咯血的疾病信号	107
9. 胸痛的疾病信号	109
10. 呼吸困难的疾病信号	111
11. 腹痛的疾病信号	112
12. 贫血的疾病信号	117
13. 黄疸的疾病信号	117
14. 血尿的疾病信号	118
15. 便血的疾病信号	120
16. 便秘的疾病信号	120

十二、各月防病要点

1. 1 月份防病要点	121
2. 2 月份防病要点	122
3. 3 月份防病要点	123
4. 4 月份防病要点	124
5. 5 月份防病要点	124



6. 6 月份防病要点	125
7. 7 月份防病要点	126
8. 8 月份防病要点	127
9. 9 月份防病要点	128
10. 10 月份防病要点	129
11. 11 月份防病要点	130
12. 12 月份防病要点	131

十三、上海市卫生机构地址

1. 市、区级卫生管理机构	133
2. 上海市专科临床医学中心	135
3. 区、县医疗卫生机构	137
4. 上海市 24 小时全天候药店	151
5. 上海市部分特色药店	152
6. 上海市平价药店	153

十四、重要卫生纪念活动日一览表	154
-----------------------	-----



一、健康促进志愿者

志愿者的条件

1. 退休的医生或护士。
2. 其他热心社会健康促进事业的人士。
3. 本人愿意参加社会健康促进工作。
4. 必须承诺一定期限的义务服务期。
5. 有时间和精力参加健康促进工作。
6. 具有一定社会活动的组织和协调能力。

志愿者的能力

1. 了解健康教育和健康促进基本理论。
2. 了解健康传播的基本理论和技巧。
3. 了解常见的健康教育活动的组织方法。
4. 了解基本的医学理论知识和预防保健知识。
5. 具有一定的公共关系和人际沟通能力。
6. 具有一定的组织和号召能力。



志愿者的任务

1. 组织开展健康教育活动。
2. 分发或张贴健康教育资料。
3. 担任健康教育讲座教师。
4. 为居民提供测量血压等便民的卫生服务。
5. 协助社区医生做好病人的调查、登记和管理。
6. 组织开展与健康有关的各项社会活动。
7. 帮助居民辨别和推荐质量可靠的健康产品。

志愿者的工作程序

1. 由居委会卫生干部推荐 1~2 名退休的医生或护士参加到志愿者行列。

2. 以街道为单位,对志愿者进行登记,登记内容包括姓名、性别和通讯地址等。每个街道成立志愿者分队,由卫生干部负责管理。

3. 各区县建立一支志愿者队伍,可以各自独立开展工作,区县志愿者工作办公室负责参与组织和管理。

4. 市健康促进志愿者工作办公室负责全市工作的组织和管理。

5. 志愿者工作将根据需要分级培训、下达、布置和落实。



志愿者的考核和奖励

1. 市健康促进志愿者工作办公室每年对各区(县)的工作考核一次。
2. 各区(县)每月对志愿者工作进行小结和汇报。
3. 各区(县)每年对志愿者工作进行考核,并进行评比和表彰。
4. 每年在全市范围内评选出优秀志愿者,并予以奖励。

志愿者的行为规范

健康促进志愿者在市、区(县)健康促进志愿者工作办公室的领导下做到:

1. 遵循《渥太华宪章》,确立 21 世纪健康促进优先地位,促进知识共享。
2. 自觉地采取促进健康行为,成为促进健康知识的传播者、健康行为示范者。
3. 在做健康促进工作时,必须佩带健康促进志愿者工作专用标志;在非正式场合,避免使用健康促进志愿者专用标志。
4. 未经上海市健康教育所同意,不得从事任何与健康教育工作有关的商业活动。
5. 健康促进志愿者工作终结时,要将健康促进志愿者身份证书及工作标志及时归还颁发部门。



二、健康教育与健康促进

健康的概念

1948年4月7日,世界卫生组织成立时通过了它的《组织法》,提出了健康的定义:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”同时还指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项重要性的社会性目的。”

影响健康的因素

生活方式因素:又称“健康行为因素”,包括嗜好(如吸烟、酗酒、吸毒)、运动、饮食习惯、精神紧张、生产劳动、交通行为与风俗等。

环境因素:主要包括自然环境因素和社会环境因素。自然环境因素是指阳光、空气和水等。社会环境因素则更为复杂,其中包括社会经济、科学、文化、风俗、教育、治安和住房等。

生物学因素:细菌、病毒、寄生虫等致病性微生物。

卫生与医疗服务因素:有良好的医疗服务和卫生保障系统,有必需的药物供应,有健全的疫苗供应与冷链系统,有充足的医疗卫生人员的良好服务。