



# 第十章

# 健康教育



## 第一节 概述

深圳宝安有一个村，全村634人，200人抽血检查发现乙肝病毒感染者30多人，感染率高达15%左右（全国为8.2%）乙肝防治知识知晓率却不到15%。

广东有73%的乙肝病毒携带者正在接受错误治疗。



## 第一节 概述

中国肝炎防治基金会一项大型调查显示：

我国老百姓对病毒性肝炎防治知识的掌握仍十分有限；

肝病患者知晓率不足**35%**；

非肝病患者知晓率不足**20%**；

知识贫乏仍是病毒性肝炎感染率居高不下的重要原因。



# 第一节 概述

**洪绍光教授：**“我们得病越来越多，不是因为物质文明不好，而是精神文明不足，是因为卫生保健知识没跟上。”

**钟道恒博士：**“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”



# 第一节 概述

## 一、健康教育

### (一) 概念:

**健康教育是研究传播保健知识和技能，影响个人和群体行为，预防疾病，消除危险因素，促进健康的一门学科。**

——1988年第十三届世界健康教育大会



# 第一节 概述

## 一、健康教育

### (二) 内涵:

- 1.借助多学科的理论和方法
- 2.有计划、有组织、有评价的系统教育活动
- 3.核心是改变不健康的行为和生活方式
- 4.以传播、教育、干预为手段

# 第一节 概述

## 一、健康教育

### (三) 发展史

#### 1. 医学阶段 (20世纪70年代以前) :

#### 一般的卫生知识宣传

7788商城.com  
不生苍蝇  
不喝过期的水  
不爬西

山西省人民政府卫生厅编

山西人民出版社出版:新华书店山西省分店发行

太原印刷厂承印  
定价: 500元

20世纪70-80年代

式

20

社

## 健康教育宣传栏

### 预防癌症, 如何饮食?

- (1) 食品多样化: 食谱广不仅可满足机体所需的各种营养素, 而且还能抑制有害致癌物质。
- (2) 喝含酒精的饮料一定要适量: 喝酒多有损健康, 口腔、咽喉、食管和肝脏的癌与喝酒过量有关。喝酒多, 同时又抽烟的患癌症的危险性更大。
- (3) 避免过多胆固醇的摄入: 低脂肪饮食可以减少患乳腺癌、前列腺癌、结肠癌和直肠癌的危险性。
- (4) 食用含有足够淀粉和纤维素的食物: 应该多吃水果、蔬菜、干豆、全谷类食品、豆类及其制品。以增加淀粉和纤维素的摄入量, 这样可降低结肠癌和直肠癌。
- (5) 保持营养的均衡, 维持理想体重。避免吃过多的糖。

### 科学健康的生活方式

- 1、不吸烟, 香烟的烟雾中含有3%-6%的一氧化碳, 会使人感到头痛、倦怠, 工作效率下降;
- 2、少饮酒, 多喝茶。酒中的主要成份是酒精, 适量饮酒对人体有兴奋作用, 使血管扩张, 循环加强, 振奋精神, 解除疲劳, 增进食欲; 茶不仅能补充体内所需水份, 还能补充维生素C等对人体有益物质;
- 3、科学安排作息时间;
- 4、保证充足的睡眠, 不通宵达旦;
- 5、适度的性生活;
- 6、多做深呼吸运动;
- 7、自我按摩 (包括可出咽喉、摩擦揉眼、揉额推头、揉耳鸣鼓、揉腹揉腰、提脚心)。



# 第一节 概述

## 二、健康促进

**健康促进：是指以教育、组织、法律和经济等手段干预那些对健康有害的生活方式、行为和环境，以促进健康。**

## 三、健康教育与健康促进的关系

**健康促进与健康教育密不可分**

**1.范畴不一**

**2.途径不一**



## 冠心病的治疗

1. 药物治疗（治标、昂贵）

2. 冠状动脉搭桥（不能延长寿命、代价高）

例：50名 男性 冠状动脉搭桥者 随机分两组

甲组：戒烟、每天步行、情绪管理、严格素食

乙组：生活方式无改变

**结果：**一年后，甲组不仅降低了LDL血清胆固醇37%，且使82%的病人血管通畅，而乙组未见改善，甚至更糟。



**荷兰、美国**等国通过健康教育使慢性病发病率下降**30 ~ 50%**；澳大利亚开展健康教育使该国跻身世界上国民健康水平最高的国家行列之中。



# 第一节 概述

## 四、健康教育与健康促进的作用

- (一) 实现“人人享有健康保健”的目标
- (二) 提高人群自我保健意识和能力的需要
- (三) 降低发病率和医疗费用



# 第一节 概述

## 五、护士在健康教育中的作用

- 1.为服务对象提供有关健康的信息
- 2.帮助服务对象认识影响健康的因素
- 3.帮助服务对象确认存在的健康问题
- 4.帮助服务对象制定促进健康的计划
- 5.指导服务对象采纳健康行为
- 6.开展健康教育的研究



## 第二节 健康相关行为改变理论

### 一、知信行模式

#### (一) 模式的形成：3部分

1.知（**基础**） 知识和学习——获取知识

2.信（**动力**） 信念和态度——产生信念

3.行（**目标**） 行为——形成行为

#### (二) 知信行模式在健康教育中的应用



## 第二节 健康相关行为改变理论

### 二、健康信念模式

#### (一) 模式的组成：3部分

1.健康信念：个体对健康的认识和观点，对疾病威胁的认知。

(1) 易感性

(2) 严重程度

(3) 采取健康行为获益程度

(4) 采取健康行为的障碍

(5) 自我效能



## 第二节 健康相关行为改变理论

### 二、健康信念模式

#### (一) 模式的组成：3部分

2.影响及制约因素：**年龄、性别、人种、社会压力、文化程度、职业等**

3.提示因素：**即行动的线索或意向。指促使或诱发采用健康行为的因素。包括他人的提醒、报刊杂志的宣传、同事或朋友的患病等。**

**因素越多，采取健康行为的可能性越大。**



## 第二节 健康相关行为改变理论

### 二、健康信念模式

#### (二) 健康信念模式在健康教育中的应用





## 第三节 健康教育的原则、程序及内容

### 一、基本原则

1.科学性

2.可行性

3.针对性

4.启发性

5.规律性

6.通俗性

7.直观性

8.合作性

9.行政性



## 第三节 健康教育的原则、程序及内容

### 二、健康教育程序

**(一) 评估：** 学习者的需要和能力；

学习资料；准备情况

**(二) 设立目标：** 目标应具有针对性、

可行性、具体、明确、

可测，应以学习者为中心



# 第三节 健康教育的原则、程序及内容

## 二、健康教育程序

### (三) 制订计划

明确实施计划的前提条件、计划应书面化、具体化。

### (四) 实施计划

### (五) 效果评价



## 三、健康教育的方法

### (一) 专题讲座法

#### 1. 课堂讲授的形式

2. 是一种正式、传统和最常用的方式。

适用于团体，容易组织。

不利于学习者主动学习。

3. 进行有针对性的备课；环境的布置；

语言要讲究艺术；内容简明扼要，时间以30~60分钟为佳。





## 三、健康教育的方法

### (二) 讨论法

- 1.以教学对象为互动主体，教学者加以引导，主要以交流的方式进行
- 2.针对学习者的共同需要。化被动为主动。适用于5-20人的学习。
- 3.选择参加人员；环境准备；确定讨论主体和内容；主持人。





## 三、健康教育的方法

### (三) 角色扮演法

- 1.使教学内容剧情化
- 2.提供了具体的而有兴趣的学习环境，适用于儿童和年轻人。
- 3.应注意主体的选择和角色的分配。  
介绍此项教学活动的目的和意义。  
进行讨论。





## 三、健康教育的方法

### (四) 实地参观法

- 1.到实际场景中观察某种现象
- 2.刺激学习者寻找更多的学习经验，受条件限制。
- 3.做好参观的准备；指导参观的进行





## 三、健康教育的方法

### (五) 示范演示法

- 1.通过具体动作范例，使学习者直接感知所要学习的动作的结构、顺序和要领的一种教学方法。
- 2.视觉重于听觉，理论知识应用于实践。

#### 受教学条件的限制

- 3.注意示范的位置和方向；示范动作不易过快；让练习者有练习的机会。





# 三、健康教育的方法

## (六) 同伴教育







## 三、健康教育的方法

### (七) 新媒体技术的应用

- 1.手机短信
- 2.手机报
- 3.手机电视
- 4.APP



谢谢！

