

《预防医学》

第二节 健康相关行为

干预



一、行为与健康

(一) 行为与健康概述

行为：个体对内在刺激和外部条件的响应或反应，可能是外显的，可能是内隐的。

一、行为与健康

(一) 行为与健康概述

健康相关行为（health-related behavior）是指任何与疾病预防、增进健康、维护健康及恢复健康相关的行动。

- ※ 这类行为可以是自愿的，也可能是不自愿的
- ※ 可以是直接以健康为目的的主动行为，也可以是遵守法律或规定的被动行为。

一、行为与健康

(一) 行为与健康概述

行为因素对健康影响的**共同特点**是：
自创性的、可以改变的

健康教育和健康促进的**目的**：通过行为的干
预和矫正，使人们形成并保持健康行为，改
变危险行为。

行为的分类

☆促进健康的行为和危害健康的行为

☆促进健康的行为是指个体或群体表现出的、客观上有益于自身和他人健康的一组行为。

促进健康的行为

- ① 基本健康行为：如：积极的休息与适量睡眠、合理营养与平衡膳食、适度运动等
- ② 戒除不良嗜好：如吸烟、酗酒、药物滥用等
- ③ 预警行为：如驾车系安全带、遇险后自救和他救行为
- ④ 避开环境危害：如避免吃农药残留超标的蔬菜、积极应对引起心理应激的紧张生活等
- ⑤ 合理利用卫生服务：如接受预防服务（预防接种、定期体检）等

危害健康的行为

危害健康的行为（health-risky behavior）指不利于自身和他人健康的一组行为。例如：

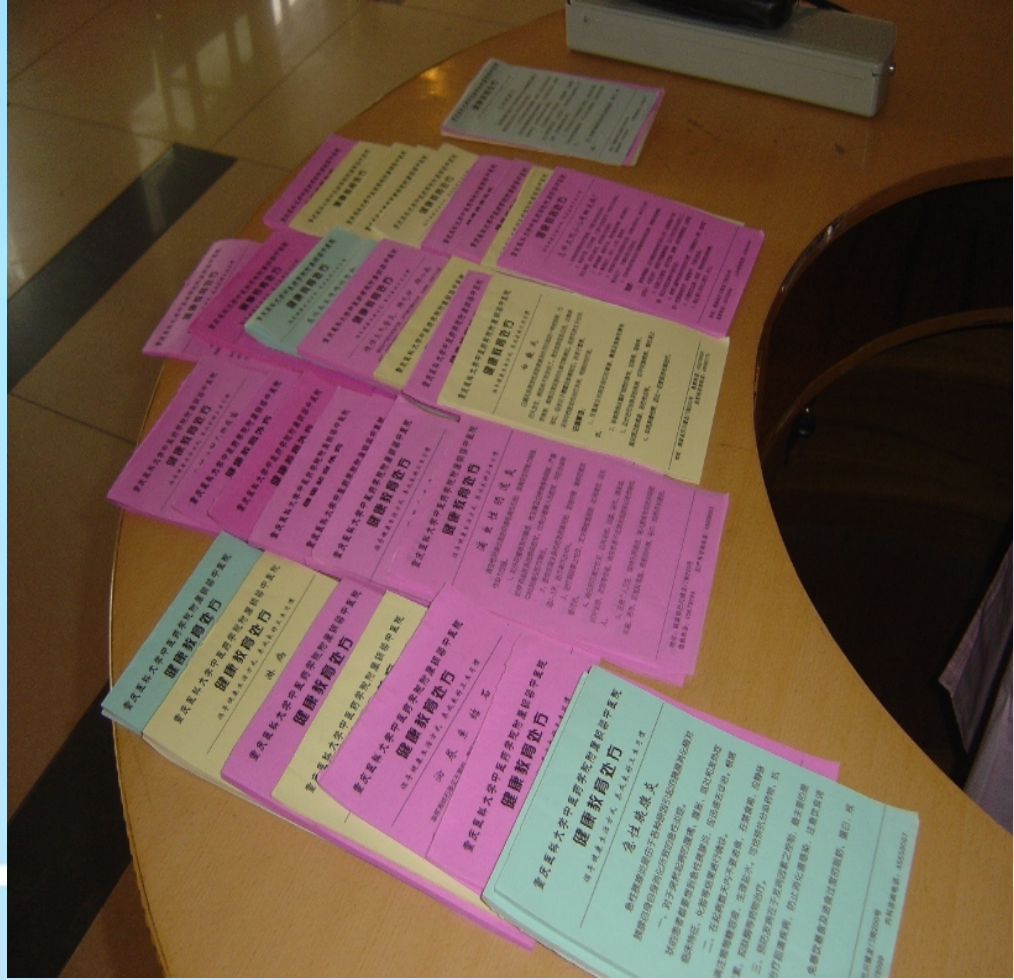
- ① 不良生活方式：如：酗酒、吸烟、爱吃零食、暴饮暴食等
- ② 致病行为模式（A型和C型行为模式）
- ③ 不良疾病行为：疑病、讳疾忌医、不遵医嘱、自暴自弃、迷信
- ④ 违规社会法律和道德的危害健康行为：滥用药物、酒后驾车等

健康教育的基本特征

1. 健康教育是有计划、有组织、有系统、有评价的教育与社会活动。
2. 健康教育的核心是帮助人们树立健康意识，建立健康行为和生活方式。追求“知-信-行”的统一，知识是基础，信念是动力，行为是目标。
3. 实施健康教育的前提是调查研究，基本策略是信息传播、行为干预。正确的信息是行为转变的基础，行为干预是实现健康教育目标的手段。健康教育应该提供必需的知识、技能和服务，帮助个体、群体的行为转变。
4. 健康教育的场所遍及社区、医院、学校、工厂、公共场所等。不同的场所有不同的目标人群、教育内容和教育方式。

健康教育形式与方法

- 健康教育的形式
- 公众会议；专题讲座；教育小组；服务开发信息（发放小册子、彩页吸引、张贴告示）；报刊文章、新闻等媒体；电子手段（电子邮件、网站和聊天）
- 健康教育的方法
- ①语言教育：讲座、讨论、个别指导、大众传媒
- ②形象教育：图画、模型、示范表演
- ③电化教育：电影、电视、网络
- ④综合教育：展览会、卫生科普



健康促进 (health promotion)

健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程。是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育和生态支持的综合体。其中环境包括社会、政治、经济和自然环境，而支持包括政策、立法、财政、组织、社会开发等各个系统。

。

健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程。

《渥太华宪章》

健康促进是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育和生态支持的综合体。

劳伦斯·格林

健康促进 = 健康教育 + 生态环境（自然、社会）

健康促进 = 教育手段 + 环境手段 + 行政手段

健康促进的内容及基本特征

1. 健康促进是健康与环境的整合，强调人与环境的协调发展。直接作用于影响健康的各种因素，包括环境、社会行为、生物遗传、卫生服务等，并在组织、政策、经济、法律等方面提供支持性环境。
2. 健康促进涉及整个人群的健康和生活的各个层面，而非仅限于疾病预防。是以健康为中心的全民教育，强调个体和群体有组织地参与。
3. 在疾病的三级预防中，健康促进强调一级预防甚至更早阶段，即避免暴露于各种行为、心理、社会、环境的危险因素，全面增进健康素质，促进健康。
4. 健康促进的核心策略是社会动员，强调个体、家庭、社区和各种群体积极地参与。
5. 健康促进工作主体不仅是卫生部门，还包括各个领域和有关部门。

健康教育—健康促进

- 健康教育与健康促进：

健康教育：注重主观参与，人们通过知识、信念的改善，进而改变行为，以教育为主，改变人们知识、态度和行为，行政干预少；

健康促进：融主观参与与客观支持于一体，强调行为改变所需的政策支持 and 环境支持。

- 健康教育是健康促进的重要组成部分，没有健康教育，健康促进就失去了基础；健康促进为健康教育提供了强有力的社会支持。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/746014011200010120>