慢性病
社区健康教育与健康促进

主要内容

- 一、什么是慢性非传染性疾病
- 二、开展慢性病健康教育与健康促进的必要性
- 三、如何开展慢性病健康教育与健康促进

一、什么是慢性非传染性疾病 (Chronic non-communicable diseases)

慢性非传染性疾病的定义

- 广义：由于长期疲劳，不良生活习惯，有害的饮食习惯，环境污染的暴露，忽视自我保健和心理平衡逐渐累积而发生的疾病。

- 狭义：一组发病潜伏期长，一旦得病，不能自愈的，且很难治愈的非传染性疾病。

慢性非传染性疾病的分类

- 根据国际疾病系统分类法（ICD-10)标准

- 精神和行为障碍：**老年痴呆症、精神分裂症、神经衰弱、神经症（焦虑、强迫、抑郁）**
- 呼吸系统：**慢性支气管炎、肺气肿、慢性阻塞性肺部疾病**
- 循环系统：**高血压、动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、心律紊乱、肺心病、脑血管病**

慢性非传染性疾病的分类

- 消化系统：**慢性胃炎、出血性胃炎、消化性胃溃疡、胰腺炎、胆石症、胆囊炎、酒精性肝硬化、脂肪肝**
- 内分泌：**营养代谢疾病、血脂紊乱、糖尿病、痛风、肥胖、营养缺乏、维生素缺乏**

慢性非传染性疾病的分类

- 肌肉骨骼系统和结缔组织疾病：**骨关节病、骨质疏松**
- 恶性肿瘤：**肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结肠癌、乳腺癌、子宫癌、前列腺癌、舌癌、白血病。**

二、开展慢性病健康教育与健康促进的必要性

（一）慢性病对人类健康威胁巨大

（二）慢性病的危险因素与环境和生活方式关系密切

（三）健康教育健康促进有助预防和控制慢性病

（一）慢性病对人类健康威胁巨大

WHO发表的《慢性病全球报告》及《慢性病一个不容忽视的问题》指出

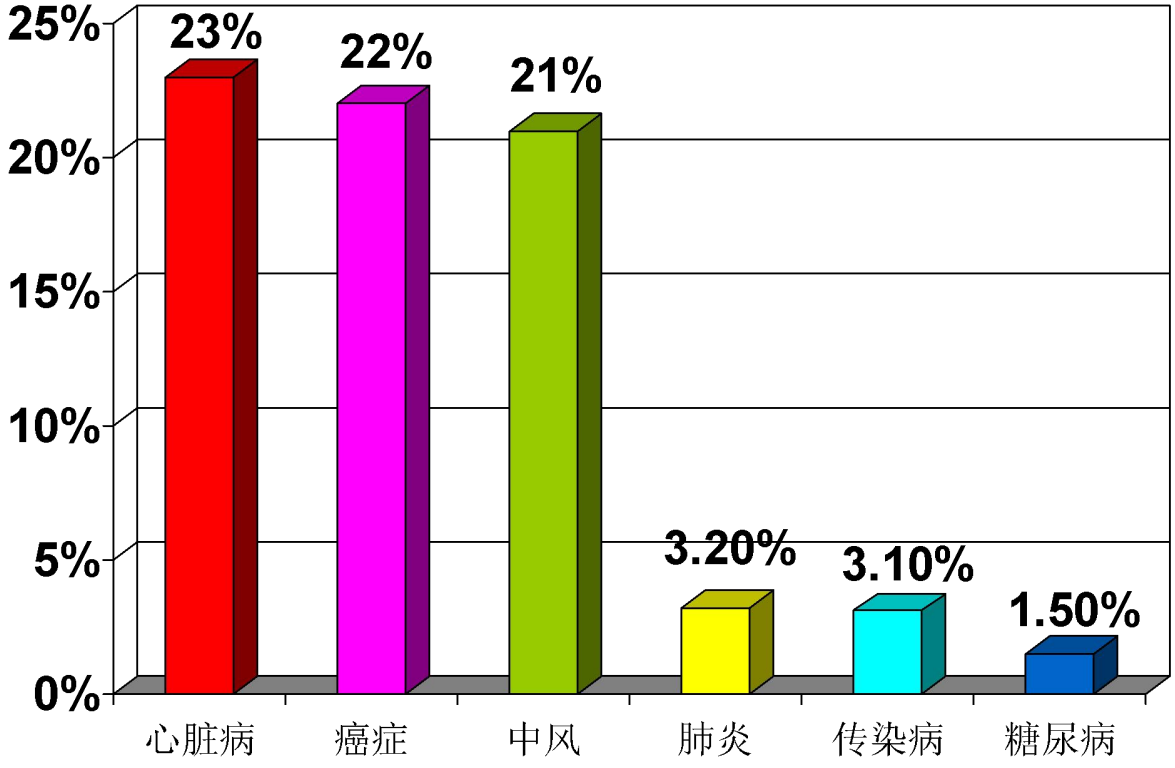
- 当前慢性病正在严重威胁全球人民的健康和生命，这些危害有80%发生在发展中国家。
- **2005**年有**5800**万人因各种病因而死亡，其中慢性病造成的死亡人数将达**3500**万，这比所有传染病（包括艾滋病、结核病和疟疾），加上孕产和围产期疾患以及营养不良所导致的死亡人数总和还要多一倍。

（一）慢病对人类健康威胁巨大

- 全国疾病监测系统资料表明，1991-2000年中国慢性病死亡占总死亡的比例呈持续上升趋势，已经由1991年的73.8%上升到2000年的80.9%，死亡数将近600万(图1)。
- 慢性病已成为我国城乡居民死亡的主要原因，城市和农村慢性病死亡的比例高达85.3%和79.5%。即使在贫困地区，慢性病的死亡也是不容忽视的，许多贫困县也已达到60%。

（一）慢病对人类健康威胁巨大

中国2000年死因顺位



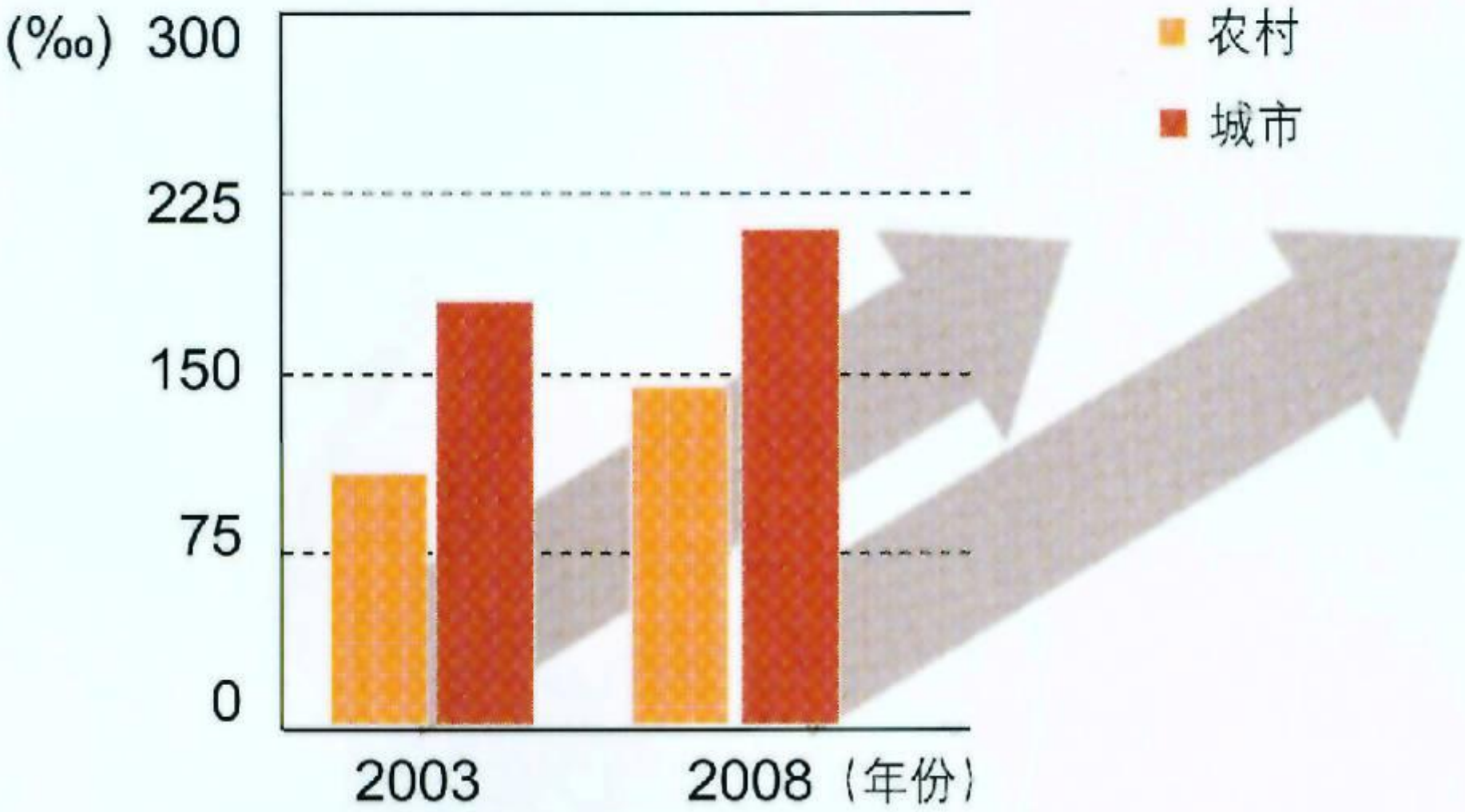
CDC, Atlanta

2008年我国城乡居民主要死因构成

	城市				农村		
	疾病	死亡率（1/10万）	构成（%）		疾病	死亡率（1/10万）	构成（%）
1	恶性肿瘤	166.97	27.12		恶性肿瘤	156.73	25.39
2	心脏病	121.00	19.65		脑血管疾病	134.16	21.73
3	脑血管疾病	120.79	19.62		呼吸系统疾病	104.20	16.88
4	呼吸系统疾病	73.02	11.86		心脏病	87.10	14.11
5	损伤和中毒	31.26	5.08		损伤和中毒	53.02	8.59
	合计		82.05				86.39

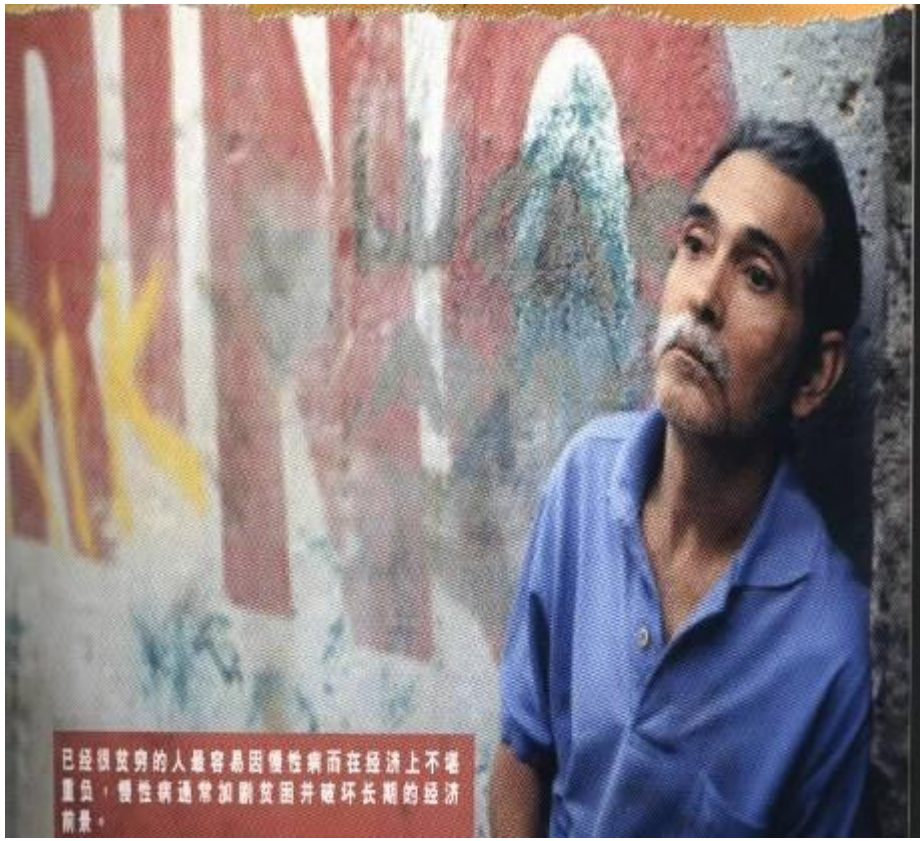
（卫生部. 2009）

中国居民慢性病患病率



慢性病的危害

- 导致过早死亡
- 降低生活质量
- 增加经济负担
  - 增加医疗费用
  - 减少经济收入



（二）慢性病的危险因素与环境及生活方式关系密切

危险因素

- 危险因素是指与疾病发生有关的因素，它的存在使疾病发生的概率。

- 如：冠心病的危险因素有：
- **高血压、高胆固醇、糖尿病、缺少运动**
- **吸烟、肥胖、家族史**

高血压、心肌梗塞、糖尿病的危险因素

高血压	心肌梗塞	糖尿病
超重	肥胖	超重肥胖
吸烟	吸烟	暴饮暴食
嗜酒	高血压	嗜烟好酒
运动不足	高血脂	缺少运动
吃盐过多	缺少运动	心理压力
高血脂	缺果菜	中、老年龄
精神紧张	糖尿病	遗传
	精神紧张	

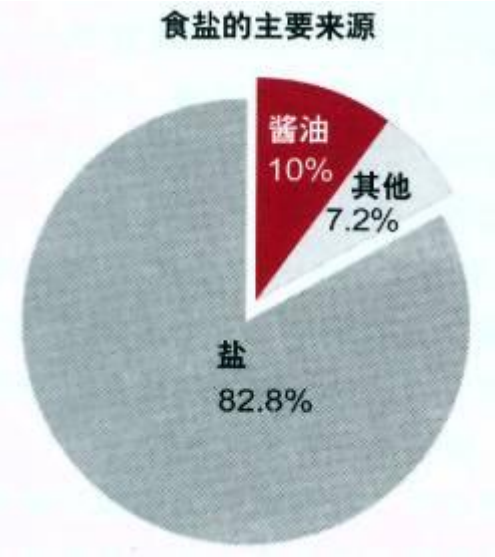
- 据国际专家研究，上述疾病均属代谢综合征。

（二）慢性病的危险因素与行为和生活方式关系密切

- 分析慢性病疾病负担归因的危险因素，证明前10位中全部是与膳食、生活方式相关的。
- 以我国（低死亡率的发展中国家）为例：
- 1-酒精　　6-超重
- 2- 高血压　　7-高胆固醇
- 3- 吸烟　　8-低水果蔬菜摄入
- 4-低体重　　9-铁缺乏
- 5-室内固体燃料烟雾　10-卫生状况差

我国居民患慢病的危险因素

- 1、高盐饮食

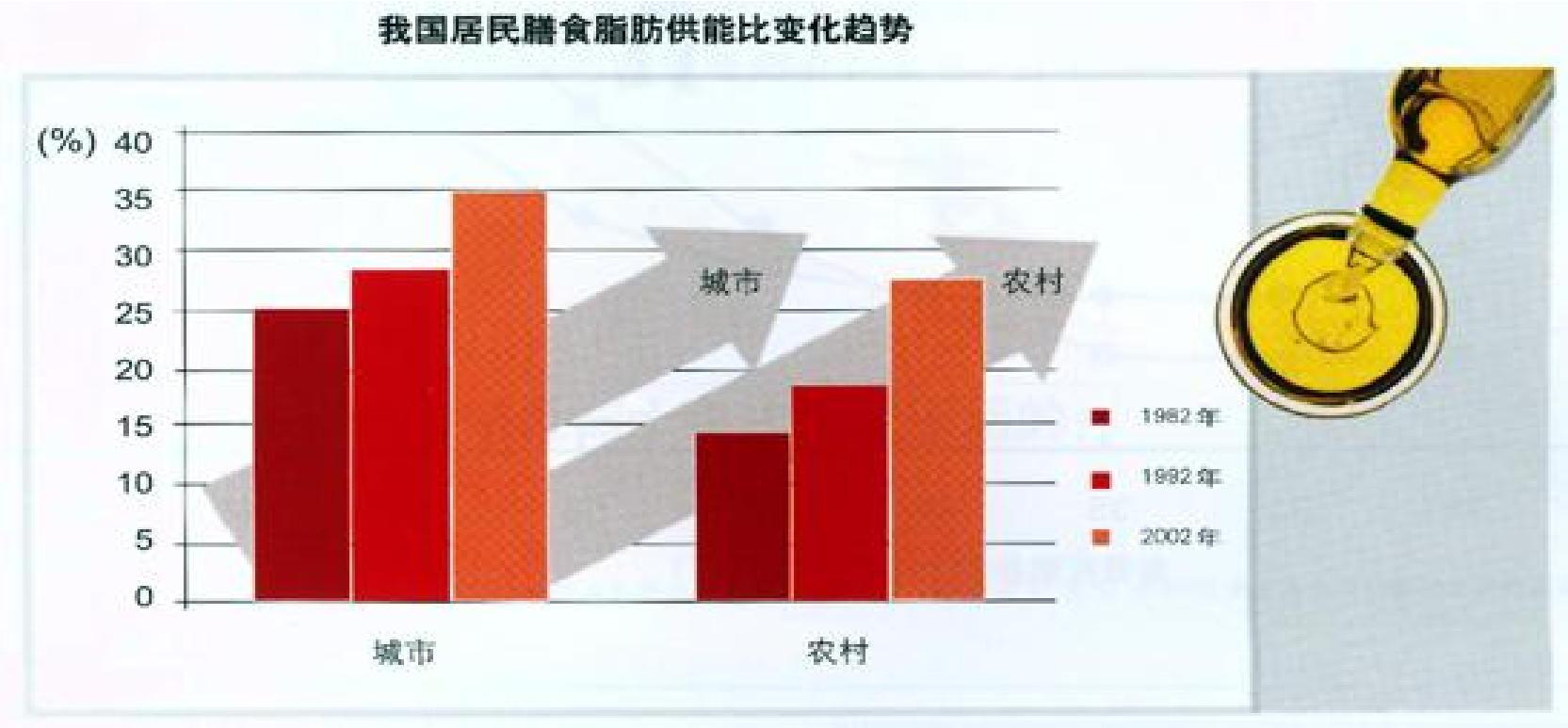


我国居民（15 岁以上）食盐消费量

	城市	农村	全国
每人每日食盐消费量	9.7g	11.1g	10.7g
食盐消费量超过推荐量的居民所占比例	76.8%	83.8%	81.6%

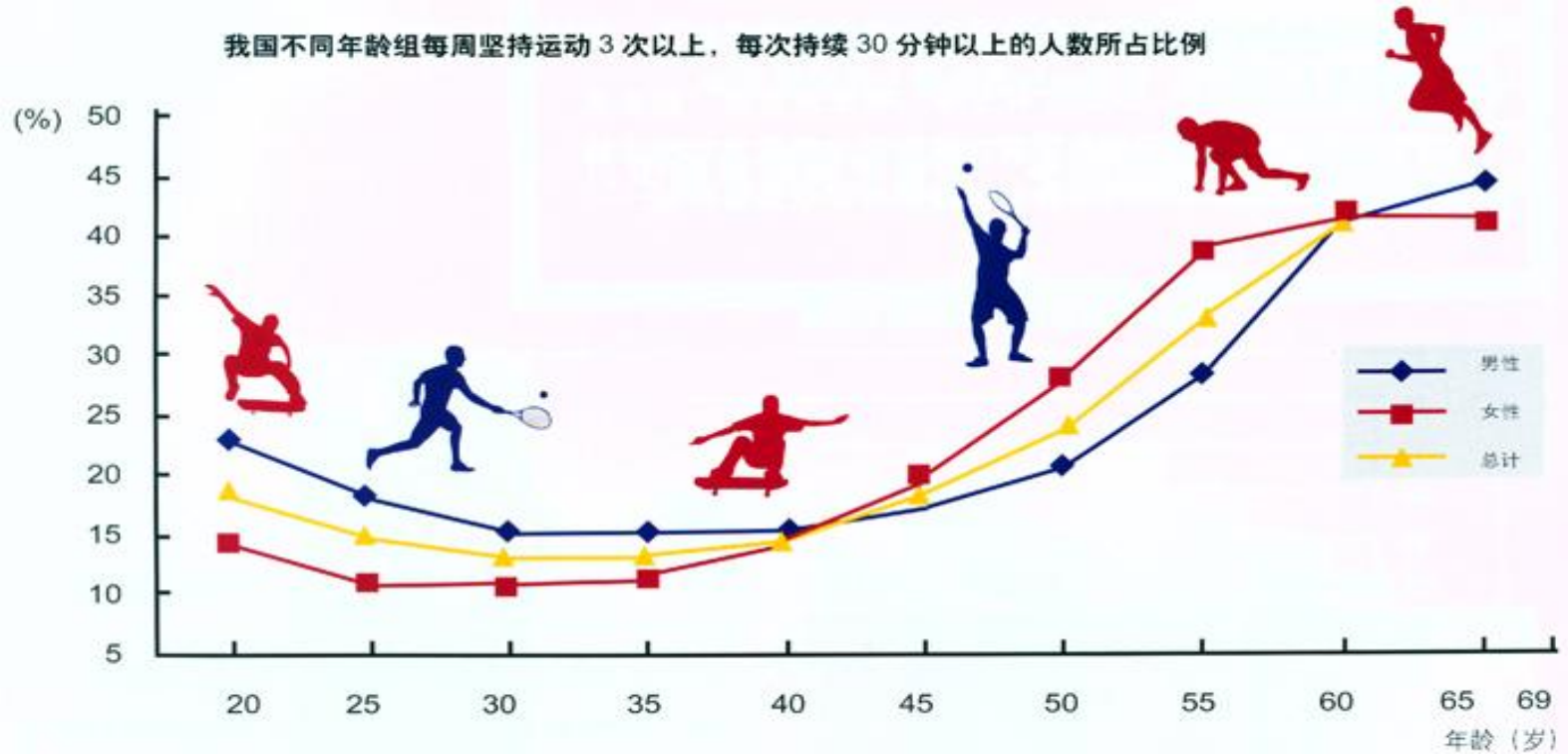
我国居民患慢病的危险因素

- 2、高脂肪饮食



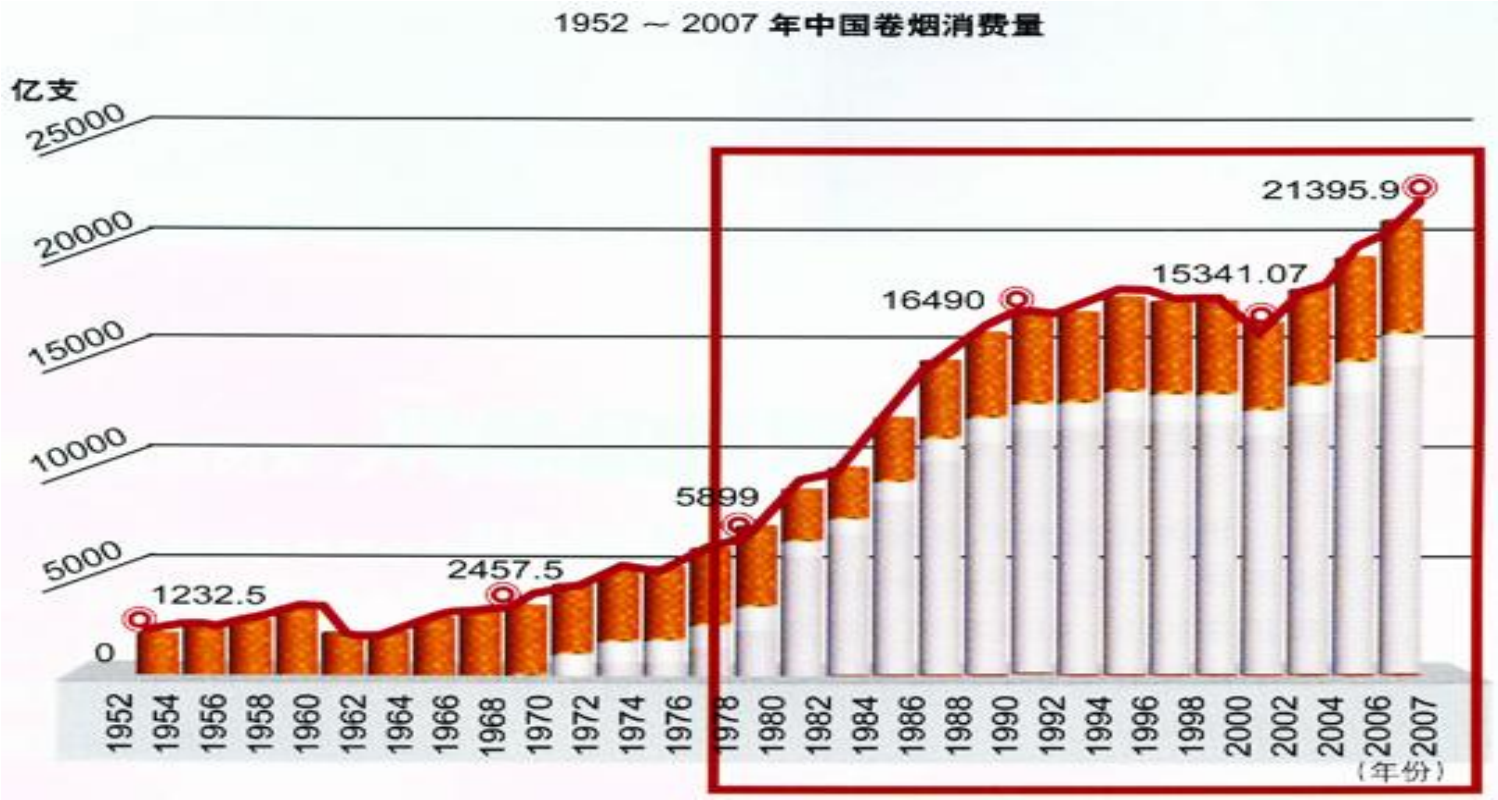
我国居民患慢病的危险因素

- 3、身体活动量不足



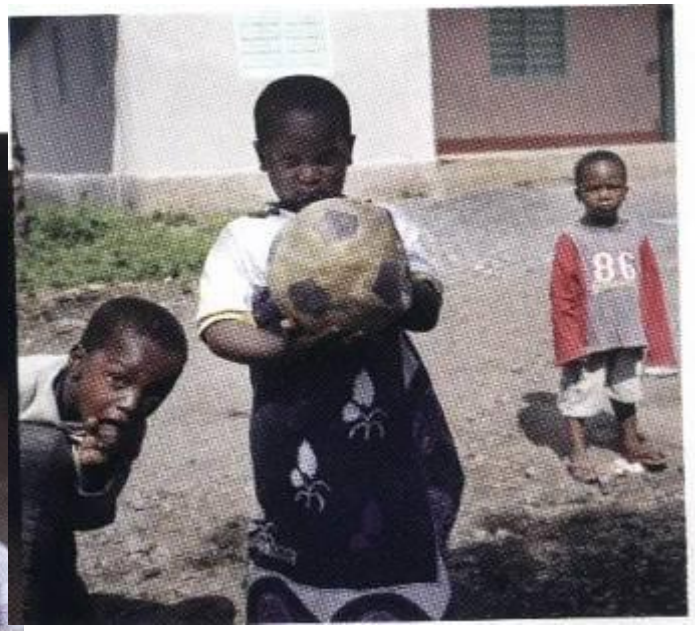
我国居民患慢病的危险因素

- 4、吸烟



我国居民患慢病的危险因素

- 5、超重及肥胖



我国居民患慢病的危险因素

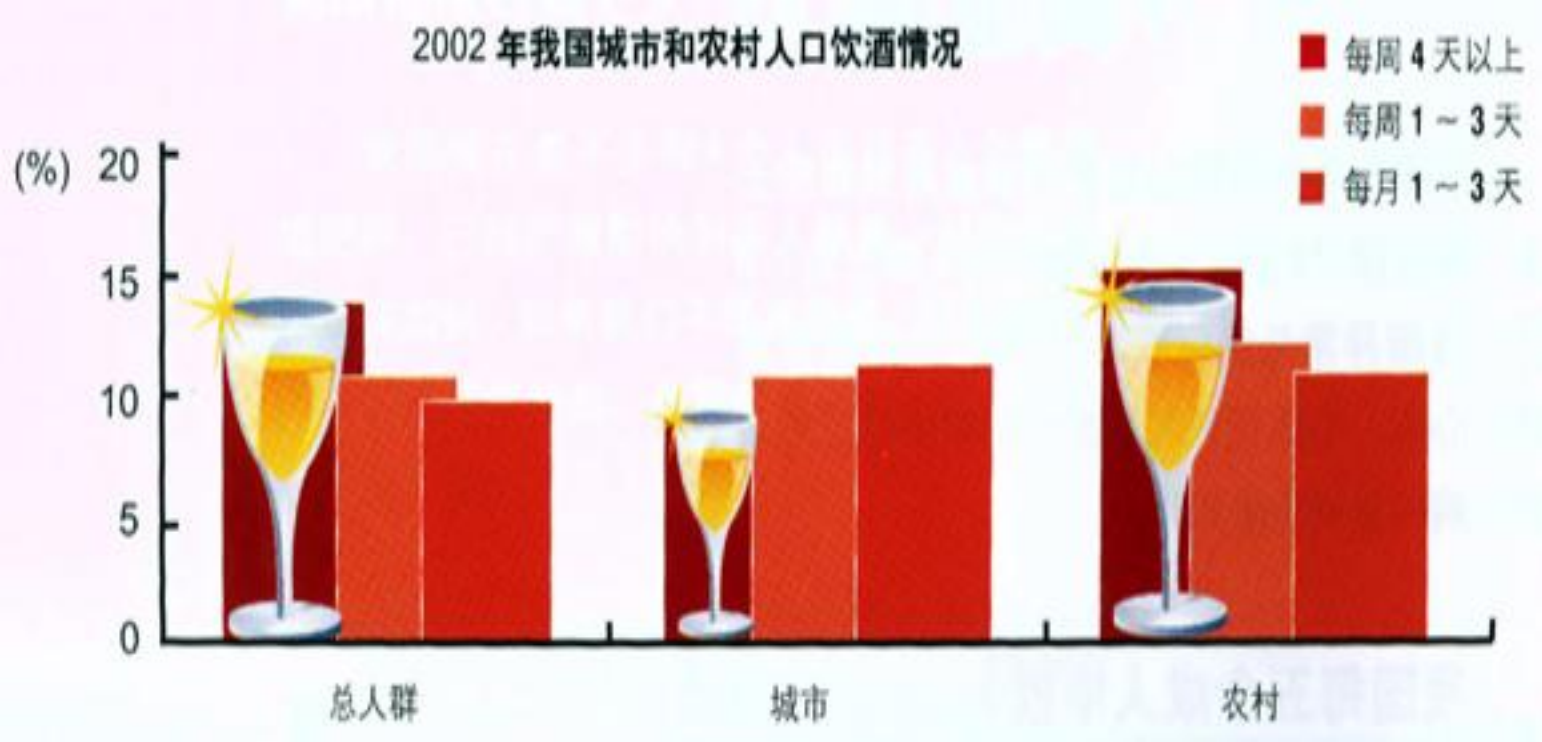
- 7、血脂异常
- 在我国，18岁以上的血脂异常人群达1.6 亿，血脂异常总患病率为18.6%。
- 每5个成人就有一个血脂高。

我国居民患慢病的危险因素

- 8、蔬菜水果摄入不足
- 中国营养学会推荐是每天吃蔬菜300-500克，吃水果200-400克。
- 目前，我国人群蔬菜摄入每天少于300克，水果少于500克。

我国居民患慢病的危险因素

- 9、饮酒



（三）健康教育健康促进有助预防和控制慢性病

如何控制慢性病

- 治疗：先进的诊断，治疗和康复手段
  - 先进的医疗设备，药物，手术方法….
  - 降低患病死亡率，延长寿命
  - 增高人群现患率，延长患病时间，高昂的经济投入
- 预防：健康教育、健康促进手段
  - 降低患病率
  - 提高生活质量
  - 降低医疗费用
  - 社区即可实现

许多人群干预试验证明了主要慢性病是可以预防的：

芬兰： 以社区为基础的干预（健康教育和合理膳食），降低胆固醇，减少心脏的发生；

美国： 从60年代晚期通过减少饱和脂肪酸摄入，明显降低冠心病死亡率；

新西兰： 开展多项活动推广健康食品，并改进加工食品质量。

大庆糖尿病预防控制案例

- 1986年，在大庆糖尿病调查诊断的577例糖耐量低减者(IGT)随机分为1个对照组(IGT者能够从电视及有关宣传手册得到糖尿病防治知识，医生在基线调查和以后的随访中未鼓励他们控制饮食和增加体力活动)和3个干预组，即单纯饮食干预(健康教育和医生鼓励他们根据中国人饮食标准限制饮食摄入)、单纯运动干预(健康教育和鼓励根据工作性质和身体健康的具体情况适当增加体力活动，但增加的活动量要多于每日1-2个运动单位)、膳食+运动干预组(鼓励IGT者向饮食干预组那样控制饮食，向运动干预组那样增加体力活动)。经过6年随访干预研究，取得了有效减少糖尿病发病的效果，证明了控制饮食和/或增加锻炼的病因预防措施，可以有效预防糖尿病。
- 与对照组相比，单纯饮食控制、单纯增加锻炼、饮食控制+增加锻炼3个干预组的6年累计发病率显著降低。

三、如何开展慢病健康教育和健康促进

（一）健康教育的方法

（二）健康促进的策略

（三）健康教育健康促进的实施

（一）健康教育的方法

健康教育的定义

- 为教育对象提供有计划的学习机会和行为干预以改变他们不健康的行为和生活方式。有人把它概括为“知、信、行”。

健康教育与卫生宣传不同

- 教育
- 有针对性的
- 双向的、有反馈
- 有技能的考核
- 有评价
- 影响个体行为的养成

- 宣传
- 无针对性
- 单向的、广泛的
- 难考核
- 无评价标准
- 不能强化个体行为，有时出现逆反心理

健康教育的方法

- 行政干预
- 法规干预
- 信息传播
- 行为矫正
- 社区发展

健康教育的方法之一
信息传播：

- 它以信息传递的方法来影响个体或群体的认知，而认知的改变，会带来行为的改变。

健康教育的方法之一
信息传播：

- 大众媒介（电视、广播、报纸、杂志、邮件、广告）
- 视听手段
- 可视---教科书、图表、标语、插图、幻灯、投影、黑板报、小册子、小折页
- 可听---录音带
- 可视可听---电影、录像片、DVD、动漫

健康教育的方法之一
信息传播：

- 人际交流
- 授课（讲演）；程序化学习
- 个别指导（面对面咨询、电话咨询等）
- 小组讨论；模拟（角色扮演）
- 刺激和游戏；教育电视
- 意见领袖；同伴教育

健康教育的方法之二

行为矫正

- 五日戒烟法
- 减肥
- 纠正偏食
- 纠正酗酒

（二）健康促进

- 通过提倡一切有利的政策，建立坚强的联盟和社会支持系统，用积极的态度和必要的知识技能把人民武装起来，形成健康教育与组织上、政治上或经济上的干预之间任何形式的组合。

健康促进的活动领域

- 制定健康的公共政策；
- 建立支持性环境；
- 强化社区行动；
- 发展个体技能；
- 调整健康服务。

制定健康公共政策

- 把促进人类健康的标准融入到所有的部门（如交通、能源、经济、食品、农业、废物处理和城市规则）的政策中。
- 如减少农业生产中有害化学肥料的使用，
- 食品部门将低脂、低胆固醇、高纤维的食品供应作为预防心血管疾病的措施推行。

建立支持性环境

- 健康——经济——环境
- 经济活动必须服从于人人健康和拥有一个完好环境的需要，同时经济活动又要巩固已有的健康、富裕和环境安全
- 只有拥有一个良好的经济环境，人类才能健康生存，持续的经济增长是个人健康的前提。

强化社区行动

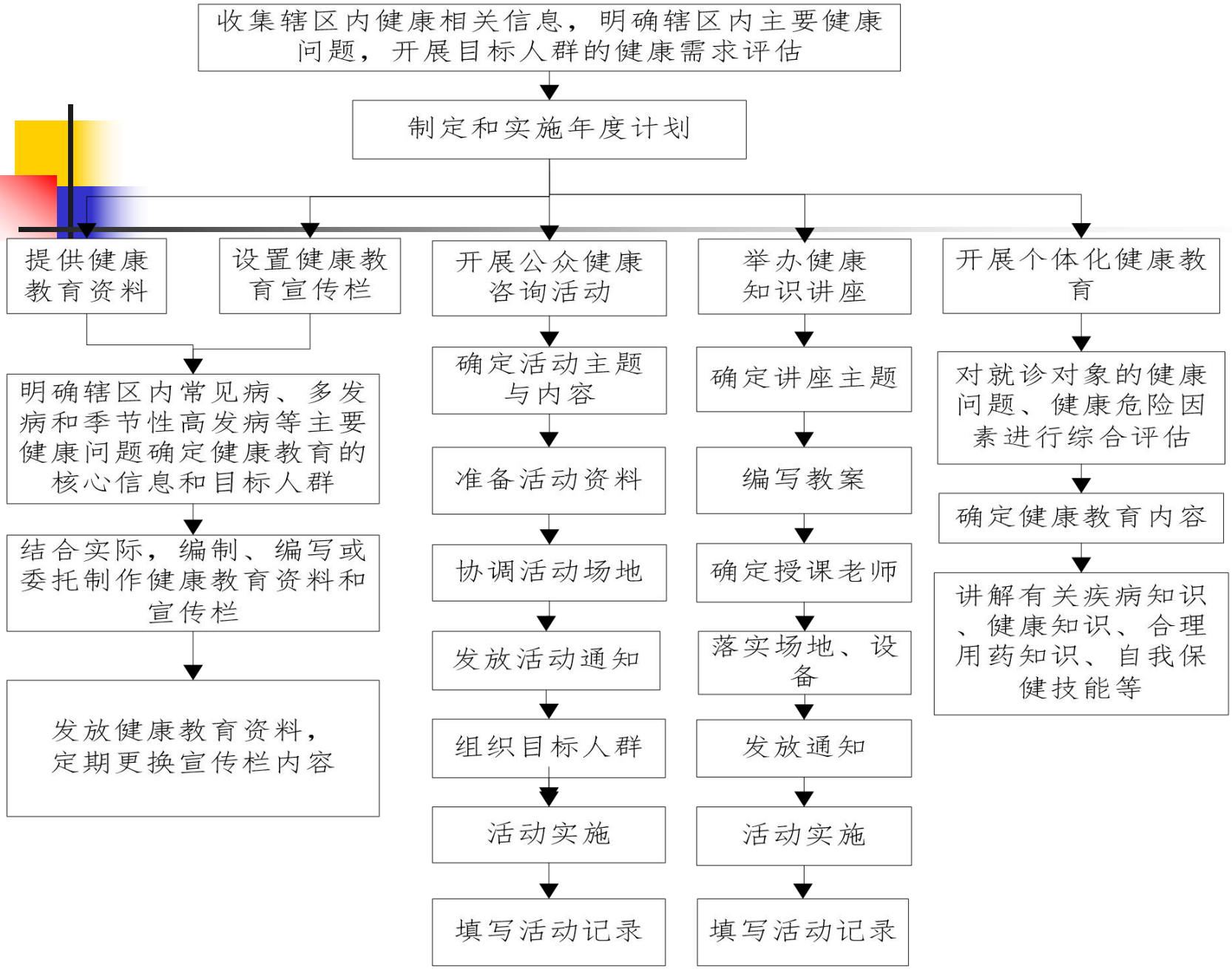
- 社区的积极参与
- 社区动员
- 社区发展（经济、精神文明）

发展个人技能

- 狭义：促进健康的生活方式
- 广义：发展社区组织、政治宣传
- 和政治决策以及其他形式
- 的民主参与能力

（三）慢性病健康教育健康促进的实施

结合国家对社区卫生服务机构要求开展慢性病健康教育


收集辖区内健康相关信息，明确辖区内主要健康问题，开展目标人群的健康需求评估
制定和实施年度计划
提供健康教育资料
设置健康教育宣传栏
明确辖区内常见病、多发病和季节性高发病等主要健康问题确定健康教育的核心信息和目标人群
结合实际，编制、编写或委托制作健康教育资料和宣传栏
发放健康教育资料，定期更换宣传栏内容
开展公众健康咨询活动
确定活动主题与内容
准备活动资料
协调活动场地
发放活动通知
组织目标人群
活动实施
填写活动记录
举办健康知识讲座
确定讲座主题
编写教案
确定授课老师
落实场地、设备
发放通知
活动实施
填写活动记录
开展个体化健康教育
对就诊对象的健康问题、健康危险因素进行综合评估
确定健康教育内容
讲解有关疾病知识、健康知识、合理用药知识、自我保健技能等

健康教育的内容

- 1.宣传普及《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》。配合有关部门开展公民健康素养促进行动。
- 2. 对青少年、妇女、老年人、残疾人、0～6岁儿童家长、农民工等人群进行健康教育。
- 3. 开展合理膳食、控制体重、适当运动、心理平衡、改善睡眠、限盐、控烟、限酒、控制药物依赖、戒毒等健康生活方式和可干预危险因素的健康教育。

社区卫生服务中心健康教育的内容

- 4. 开展高血压、糖尿病、冠心病、哮喘、乳腺癌和宫颈癌、结核病、肝炎、艾滋病、流感、手足口病和狂犬病、布病等重点疾病健康教育。
- 5. 开展食品安全、职业卫生、放射卫生、环境卫生、饮水卫生、计划生育、学校卫生等公共卫生问题健康教育。
- 6. 开展应对突发公共卫生事件应急处置、防灾减灾、家庭急救等健康教育。
- 7. 宣传普及医疗卫生法律法规及相关政策。

（三）健康教育健康促进的实施

- **结合健康管理**
- 健康管理是对个体或群体的健康进行全面监测，分析，评估、提供健康咨询和指导以及对健康危险因素进行干预的全过程。

谢谢大家！