

健康教育在慢性病预防控制中的作用

雷国坤

曲靖市会泽县疾病预防控制中心 654200

〔摘 要〕现阶段, 由于我国经济的不断发展和国民生活水平的大力提升, 老龄化问题越发严重, 加上人们的饮食越发不合理, 导致高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的发生率逐年升高, 且愈发呈现年轻化趋势, 严重危及患者的生命安全和生活质量, 人们可通过健康管理来有效控制预防慢性病。本文就健康教育在慢性病预防控制中的作用进行分析。

〔关键词〕健康教育; 慢性病; 预防控制; 作用

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 10-196-02

慢性病是指长期累积的非传染性疾病, 例如高血压、糖尿病、恶性肿瘤以及冠心病等, 属于多因多果的综合性疾病, 不仅涉及范围广, 而且发病率高、病情反反复复发作, 严重影响患者的生命安全和生活质量^[1]。慢性病患者发病后往往需要长时间的治疗, 一旦不及时进行有效防控, 随着病情的不断发展, 易诱发诸多并发症, 继而在很大程度上加重患者病情, 为家庭、社会带来沉重负担。因此, 医护人员应刻不容缓的对慢性病进行控制预防。

1 健康教育是预防慢性病的重要手段

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动, 帮助人们更为自觉的接受有利于自身健康的行为和生活方式, 以此减轻或者消除影响自身健康的不利因素, 有效预防相关性疾病, 保证人体健康, 提高生活质量, 并及时评价教育效果^[2]。大多数的慢性病是因人们不当的生活方式和行为造成的, 是一种现代生活方式病, 健康教育有助于增强人们对健康的了解程度, 树立正确的、健康的观念, 建立最佳的生活方式, 从而达到预防慢性病发生的目的。所以说健康教育是控制慢性疾病的重要手段。

2 疾控中心开展健康教育是预防控制慢性病的责任

之前卫生部下发的《关于疾病预防控制体系建设若干规定》文件中, 详细规定了疾病预防控制机构的工作职能, 即疾病预防与控制; 健康教育与促进^[3]。所以疾控中心要积极开展多姿多彩的健康教育来提高人们对慢性病的认知, 详细了解慢性病的危害和预防控制的重要性, 帮助人们养成健康的生活习惯, 树立健康的生活方式, 减少慢性病的发生几率。疾控中心积极开展健康教育是有效控制预防慢性病的重要手段。

3 政府经济支持开展健康教育是强有力的保障

虽然疾控中心的职能包括开展健康教育, 属于低投入、高产出的卫生战略, 但是仍需要多方面的有效支持, 例如政府部门、社会群众等, 最为重要的便是政府的经济支持。疾控中心在实际工作中, 应通过开展教育宣传来增强政府对慢性病预防控制形势的了解, 使其认识到健康教育对控制预防慢性疾病的重要性, 争取获得更多的政府经济支持, 以此保障疾控中心能够更好的开展慢性疾病健康教育宣传工作^[4]。

4 依据社会的发展现状和人们的实际需求确定健康教育的内

容

人们对健康知识的需求在不同时期和不同人群中都是有所区别的。因此, 为了更好的顺应社会的发展, 迎合人们的实际需求, 疾控中心应及时将最新的、最科学的健康理念和生活方式传播给社会群众。就目前而言, 最佳的健康教育内容有^[5-6]: 针对社会公民: 《中国居民膳食宝塔》、《不良饮食习惯的危害》、《山西省卫生厅健康教育与促进工程实施方案》; 针对医护人员向患者及其家属讲解的内容: 《中国高血压防治指南》、《糖尿病防治指南》以及《防治高血压宣传教育知识要点》; 针对学生: 《保持健康体重知识要点》和《中国健康知识传播激励计划》等。

5 多形式健康教育的重要性

人们获取健康知识的途径受地区、目标人群的影响, 所以疾控中心在有效控制预防慢性病的过程中, 应注意因地制宜, 及时了解某一地区人们对健康知识的实际需求, 并以此结果为依据展开针对性的健康教育。

5.1 社会性健康教育宣传

为有效向社会人群宣传健康教育, 有关机构制定了各种卫生宣传活动日, 例如“世界糖尿病日”、“高血压日”及“世界无烟日”等, 疾控中心可以通过这些宣传日进行健康教育宣传, 强化社会人群的健康生活观念, 提升自我保健意识, 引导其慢慢关注慢性疾病的发展状况。

5.2 报纸宣传

疾控中心可主动寻求报社进行合作, 在当地日报中开设一个健康知识宣传栏, 选择疾控中心专业知识强的工作人员定期为报社提供慢性病的相关知识, 包括类型、防治、注意事项等内容, 再由报社人员整理发布。

5.3 电视宣传

现如今, 每个家庭都有电视, 电视也是获取诸多知识、新闻的有效途径之一。疾控中心可以与当地电视台合作开设一个健康频道, 每周邀请知名专家进行健康教育讲座, 一周一次, 注意在讲解期间应注意采用通俗易懂的语言, 以此向社会群众传递有效的健康知识, 普及生活常识。

5.4 社区健康教育宣传

根据国家卫生健康委相关文件中的规定: 社区卫生服务机构应为人民群众提供健康教育和保健等卫生服务。近年来, 社区在健康教育方面承担着巨大的作用, 疾控中心可积极与之合作: 定期组织社区人员进行慢性病相关知识培训; 建立

(下转第 200 页)

作者简介: 雷国坤, 出生于 1981 年 8 月, 籍贯: 云南省会泽县, 民族: 汉族, 职称: 主治医师, 学历: 本科, 主要从事疾病预防控制工作。

到一个反向结论,即缓解黏液分泌类药物在重症肺炎的治疗中起到重要作用。从近几年重症肺炎的治疗中来看,应用盐酸氨溴索主要可分为长期与短期,以长期为例,是指采取大剂量盐酸氨溴索治疗,且持续时长最少达到 3 个月;短期研究主要是观察该药物对患者呼吸道症状的改善效果,这些症状主要包括咳嗽、咳痰、痰液黏稠度等。另有一些研究表明,盐酸氨溴索在治疗重症肺炎中,与抗生素联用时可以增强药物的吸收能力,治疗效果更佳。在大剂量盐酸氨溴索使用研究中,针对肺炎合并其他呼吸道疾病的治疗,剂量每日在 10mg/kg 以上才会出现一定效果。

6 结语

盐酸氨溴索作为一中具有化痰功效的药物,其对患者肺部具有良好的康复作用;在治疗中应用大剂量盐酸氨溴索时,对重症肺炎的治疗效果往往更好,但考虑到目前对于这项治疗方式的研究较为匮乏,在后续的发展中,仍需要进行大量论证研究方能支撑,在临床中的探索不能停止,需要有整体的研究代表性,提供更加深入的循证医学为依据。

【参考文献】

- [1] 任宇哲,李竹英,李靖.头孢克肟联合盐酸氨溴索对老年社区获得性肺炎患者血清指标的影响[J].中华保健医学杂志,2018,20(1):25-27.
- [2] 谢金金,肖贞,袁红玲.小儿咳喘灵颗粒联合盐酸氨溴索糖浆辅助治疗支气管肺炎的效果[J].中国医药导报,2018,15(8):88-91.
- [3] 韩锋,曾维新,谭文敏.左旋咪唑片联合盐酸氨溴索口服液治疗 2 型糖尿病伴重症肺炎的临床研究[J].中国临床药理学杂志,2018,v.34No.263(9):26-28.
- [4] 费新,华亚军,潘伟,等.盐酸氨溴索联合阿奇霉素序贯疗法对支原体肺炎患儿细胞因子及共刺激分子的影响[J].蚌埠医学院学报,2018,43(2):185-188.
- [5] 姚晓燕,丁武君,杨戎威,等.支气管镜肺泡灌洗术联合局部注入乙酰半胱氨酸及盐酸氨溴索治疗新生儿重症肺炎的效果对比分析[J].中国医药导报,2018,v.15;No.470(12):96-99.
- [6] 王云霞,宓文珍,赵丽丽,等.盐酸氨溴索应用剂量对 COPD 呼吸机相关肺部感染患者临床效果的影响[J].中华医院感染学杂志,2018,v.28(9):66-69.

(上接第 196 页)

社区示范点,积极为社区人群讲解慢性病的诱发因素、防治知识等,以此保证每位社区人群良好掌握慢性病的预防控制知识,督促其养成良好的生活习惯,减少慢性病的发生几率。另外,对于高危人群,疾控中心应及时向其讲解降低危险因素的方法,鼓励其锻炼、合理饮食。

5.5 政府健康教育宣传

定期在政府网站上发布一些慢性病防治指南、健康教育政策、法律法规以及慢性病发展动态等信息,以此提供给人民群众更多的慢性病相关动态。

【参考文献】

- [1] 张波.健康教育在慢性病预防控制中的作用分析[J].中国继续医学教育,2015,7(22):176-177.

国继续医学教育,2015,7(22):176-177.

- [2] 黄建双,周吉,黄文光.我国慢性病健康教育研究进展[J].医学信息,2016,29(13):15-16.
- [3] 张翼.疾控中心健康教育在慢性病防控工作中的作用及效果评价[J].医药前沿,2017,7(6):82-83.
- [4] 丘婷燕,丘延芳.全程健康教育模式在糖尿病患者护理管理中的作用[J].护理实践与研究,2016,13(12):23-25.
- [5] 帕尔哈提·马合木提.探讨健康教育在传染病预防控制中的作用[J].世界最新医学信息文摘,2015,15(73):182.
- [6] 李东会,刘明涛,陈春遐.健康教育和健康促进在县级疾病预防控制中的作用和措施[J].中国保健营养旬刊,2013,23(6):3380-3381.

(上接第 197 页)

常恢复,且效果相对显著。因此进行中西医联合用药,可以有效弥补自身的不足,大大提高黄褐斑的治疗效果^[5]。

3 总结

总之,西药对黄褐斑的发病机制能够进行清晰阐述,但是治疗效果相对不足,容易出现反复,且有一定的不良反应。中医虽治疗周期长,但是不容易复发,能够有效根治该疾病。中西医进行有效结合,能够进行有效的针对性治疗,为患者制定良好的解决方案。

【参考文献】

- [1] 刘林峰.氨甲环酸联合圣愈汤治疗黄褐斑临床疗效分

析[J].四川医学,2018,39(1):86-88.

- [2] 代维维,张丽飞,罗祥,等.中医外治黄褐斑的研究进展[J].湖南中医杂志,2017,33(2):169-171.
- [3] 梁爽,许岳亭,黄凯裕,等.滚针治疗黄褐斑相关机制的研究进展[J].江苏中医药,2017,49(6):83-85.
- [4] 赵豪亮,辛晓昌,宋叶霞.离子导入结合中西医药物治疗颜面黄褐斑的临床效果研究[J].河南医学研究,2017,12(23):4261-4262.
- [5] 张秀君,刘栋,聂振华.黄褐斑的中医治疗研究进展[J].中国中西医结合皮肤性病学杂志,2018,17(3):97-100.

(上接第 198 页)

伍没药后对乳香中化学成分溶出的影响[J].药物分析杂志,2018,38(04):590-597.

[7] 郑杭生,冯年平,陈佳,符胜光.乳香没药的提取工艺及其提取物的镇痛作用[J].中成药,2004(11):98-100.

[8] 胡丹优.乳香—没药通过抑制 TRPV1 缓解小鼠神经病理性疼痛的研究[D].南京中医药大学,2017.

[9] 朱小芳,罗晶,管咏梅,余雅婷,金晨,朱卫丰,刘红宁.乳香没药挥发油对川芎体外透皮吸收的影响及其皮肤血流促透机制研究[J].中国中药杂志,2017,42(04):680-685.

[10] 管咏梅,陶玲,朱小芳,臧振中,金晨,陈丽华.乳香没药挥发油对川芎中阿魏酸促透机制的研究[J].中国中药杂志,2017,42(17):3350-3355.