

《卫生保健》

图书基本信息

书名：《卫生保健》

13位ISBN编号：9787218028019

10位ISBN编号：7218028012

出版时间：1998-07

出版社：广东人民出版社

作者：陈锦治 朱志宁

页数：219

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《卫生保健》

内容概要

本书主要包括环境与健康；卫生保健与健康促进；社区卫生保健及研究方法；疾病防制；社区常用医学统计共五章。内容包括：人和环境；自然环境与健康；生产环境与健康等。

书籍目录

目录

绪论

第一章 环境与健康

第一节 人和环境

- 一、人类的环境
- 二、人和环境的关系
- 三、影响健康的环境因素

第二节 自然环境与健康

- 一、自然环境因素
- 二、自然环境有害因素对健康的损害

第三节 社会环境与健康

- 一、社会发展与健康
- 二、经济因素与健康
- 三、文化因素与健康
- 四、社会心理与健康
- 五、行为生活方式与健康
- 六、卫生服务与健康

七、社会病

第四节 生产环境与健康

- 一、职业性有害因素
- 二、农村主要劳动卫生问题

第五节 健康指标及其评价

- 一、个体健康指标及其评价
- 二、群体健康指标及其评价

第二章 卫生保健与健康促进

第一节 卫生保健的战略和初级卫生保健

- 一、卫生保健战略
- 二、初级卫生保健

第二节 三级预防

- 一、三级预防的重要性
- 二、三级预防的目的及主要任务

第三节 预防性卫生服务

- 一、计划免疫
- 二、计划生育
- 三、妇幼保健
- 四、青少年保健
- 五、老年保健

第四节 自我保健与健康促进

- 一、自我保健
- 二、体格锻炼与健康
- 三、营养与健康
- 四、休息与健康
- 五、健康促进及改变不良生活行为习惯

第五节 家庭保健

- 一、家庭保健的概念和作用
- 二、家庭保健的内容

第六节 健康教育

- 一、 健康教育的概念和意义
- 二、 健康教育的原则和任务
- 三、 健康教育的内容和形式
- 四、 健康教育的组织指导和实施
- 五、 健康教育的效果评价
- 六 社区健康教育
- 第三章 社区卫生保健及研究方法
- 第一节 社区卫生保健
- 一、 社区和社区卫生保健定义
- 二、 三级医疗预防保健网
- 三、 社区卫生保健服务内容及其特点
- 第二节 社区卫生保健实施步骤
- 一、 社区卫生保健规划制订
- 二、 社区卫生保健规划实施与控制
- 三、 社区卫生保健规划实施的关键问题
- 四、 社区卫生保健规划实施效果评价
- 第三节 社区护理
- 一、 社区护理的概念
- 二、 社区护理人员的素质要求
- 三、 社区护理的内容
- 四、 社区护理的实施与效果评价
- 第四节 社区卫生保健研究方法
- 一、 常用的社区卫生保健研究方法
- 二、 流行病学调查的基本方法和步骤
- 三、 现况调查
- 四、 社区卫生保健研究方法的应用
- 第四章 社区常用医学统计
- 第一节 基本概念和基本步骤
- 一、 基本概念
- 二、 基本步骤
- 第二节 统计表和统计图
- 一、 统计表
- 二、 统计图
- 第三节 平均数与标准差
- 一、 平均数
- 二、 标准差
- 第四节 相对数
- 一、 相对数的概念和常用指标
- 二、 相对数应用注意事项
- 第五节 抽样误差和比较
- 一、 抽样误差的概念
- 二、 常用的t检验
- 三、 四格表资料卡方 (χ^2) 检验
- 第五章 疾病防制
- 第一节 地方病的预防与控制
- 一、 地方病的分类和特征
- 二、 地方病的疾病分布
- 三、 地方病的发生原因
- 四、 地方病的防制原则

五、碘缺乏病防制

六、地方性氟中毒防制

第二节 心脑血管疾病的预防与控制

一、心脑血管疾病的分布和时间趋势

二、冠心病的主要危险因素

三、脑卒中的主要危险因素

四、心脑血管疾病的防制措施

第三节 恶性肿瘤的预防与控制

一、恶性肿瘤的流行特点

二、恶性肿瘤的主要危险因素

三、恶性肿瘤的防制原则

第四节 医源性疾病的预防与控制

一、医源性疾病的概念

二、医源性疾病的发病因素

三、医院内感染及其防制

四、药源性疾病及其防制

第五节 食物中毒的预防与控制

一、食物中毒的概念、特点、分类

二、食物中毒原因

三、细菌性食物中毒

四、非细菌性食物中毒

五、食物中毒的急救和治疗原则

六、食物中毒的预防措施

七、食物中毒的调查和处理

第六节 职业病的预防和控制

一、职业病的概念

二、职业病特点

三、职业病的诊断、报告、处理

四、职业病预防与职业卫生服务

五、常见职业病的防制

第七节 心身疾病的预防与控制

一、心身疾病概念

二、导致心身疾病的心理、生理因素

三、心身疾病的防制原则和方法

实习一 个体健康状况评价

实习二 工厂劳动卫生参观

实习三 制定社区健康教育实施规划

实习四 社区卫生保健实践

实习五 心理健康状况调查、资料分析

实习六 统计图表练习

实习七 均数和标准差的计算

实习八 常用相对数指标计算

实习九 防制心脑血管疾病

章节摘录

书摘 生活方式是社会及其成员中占优势的社会、个人和卫生规范，是人们长期受一定民族文化、经济、社会习俗、规范以及家庭影响所形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。随着社会和经济的发展，人类生活条件不断改善，人们对行为和生活方式的选择范围越来越宽，自由度也越来越大。不可否认这是人类进步的结果，但另一方面也使得行为生活方式对健康的影响越来越大。众多研究表明，尽管发达国家和发展中国家的疾病谱和死因谱构成不同，但不良行为生活方式对健康危害的趋势却是一致的。发展中国家的疾病主要是由贫困导致的恶劣生活条件和不良卫生行为习惯所造成的不良卫生状况所致；发达国家的疾病则是由偏食、孤独、吸烟、酗酒、药瘾、淫乱等不良生活方式所致。

改变个人的行为生活方式，如保持和增进健康的行为、戒烟、戒酒、改变A型性格、起居有常、参加体育活动、注意合理饮食、保持心情舒畅对付各种应激、抛弃不良嗜好，可明显地降低心脏病、高血压和脑血管病、肺癌等疾病的死亡率。美国曾对11 000名高血压患者随访观察，5年后发现防治组心血管病死亡率比对照组降低26%。世界卫生组织早在1978年制订的“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标中就已把卫生行为的研究和用卫生行为科学方法解决卫生问题作为重要目标提出。1987年，世界卫生组织对控制腹泻病提出5个主要策略，其中有3个都是行为措施(改善营养、安全用水以及良好个人和家庭卫生习惯)。这充分说明了健康行为生活方式在防治疾病、促进群体健康方面的重要作用。

自然环境是指人类周围的客观物质世界，如空气、水、土壤、食物和其他生物等。自然环境分为原生环境和次生环境，其中存在着许多对人体健康有利的因素，如清洁的并具有正常理化构成的空气、水、土壤；适宜的太阳辐射和气候等都对人体健康有促进作用。但是，由于地理地质原因，某些地区的水、土壤和食物中某些化学元素含量过多或不足，可导致化学性地方病的发牛。此外，由于人类生产、生活和社会交往活动，可使自然环境遭受破坏，并对人群健康造成直接或间接危害。构成人类自然环境的因素主要有：化学因素、物理因素、生物因素等。

(一)化学因素 自然环境中存在的化学组成成分通常是相对稳定的，这种相对稳定的环境，是保证人类正常活动和机体健康的必要条件。人体必需的一些化学元素如铁、碘、氟、铜、硒等，大多数是通过水、土壤和食物供给人体的，并对人体生理功能的调节具有重要作用。随着历史的变迁，自然界的化学物质可通过自然灾害和人为活动释放到环境，特别是随着现代工农业生产的发展，化学物质的种类和数量剧增，当今进入环境中的化学物质多达数百万种以上且逐年增加，其中部分化学物质在定条件下可被分解，但是某些金属、非金属和人工合成化学物质性质稳定，在环境中不易分解破坏。当这些化学物质在环境中达到一定浓度或人体长期接触时可对健康造成严重危害。

(二)物理因素 环境中的物理因素如气温、气湿、气流、气压，阳光中的紫外线、红外线等，都具有一定的生物功能并综合作用于人体，可对健康产生有利或不利的影晌。环境中的物理因素对机体的良性刺激，有利于新陈代谢、生长发育和延年益寿。如气流可通过垂直或水平运动保持大气中的化学平衡并有利于有害气体和粉尘的稀释或扩散；阳光中的紫外线有杀菌和预防佝偻病的作用，红外线可促进机体的新陈代谢。然而，当这些物理因素的强度、剂量和作用于人体的时间超过一定程度时，反而对机体造成危害或引起疾病，如高温可致中暑，低温可致冻伤，低温湿环境易使机体发生呼吸道感染。接触过量的太阳辐射可对机体产生有害作用，如导致日光性皮炎等。在人类生产、生活活动中产生的物理因素如噪声、振动、电离辐射等有害于健康。噪声和振动干扰人们的情绪，长期接触可引起听力损伤和振动性疾病；电离辐射接触过量可诱发白血病、肿瘤的发生。气温还对某些传染病的地区分布有明显的影晌，这是通过病媒昆虫或宿主动物的生态活动而起作用的。

(三)生物因素 环境中的生物因素包括各种动物、植物、微生物等。自然界生物之间存在着相互依存、相互制约的关系。人类作为生物之间的主体，当然会受到其他生物因素的作用，环境中的微生物在自然界的物质循环和能量转换中以及在人类环境的净化过程小，发挥着极(重要的作用。如：壤小的氮化微生物呵将含氮有机物分解为氨和铵盐而无害化。但是，有些细菌、病毒、寄生虫、真菌等微生物却可成为人类的致病因素。这些致病的微生物一般都是通过空气、水、土壤、食物等环境条件危害人体健康的。在人类历史上，病原体引起的伤寒、霍乱、鼠疫、血吸虫病、痢疾等疾病，曾严重威胁人类健康。许多昆虫和动物在某些人类传染病方面起着传播和媒介作用；T的牛物体本身含毒；有些微生物在生长繁殖过程中产生毒素，通过定方式与人体接触即叮对人体造成危害，如食用忿黄曲霉毒素的食物，误食河豚危和毒草所引起的中毒等。此外，在地球的发展过程中，由于地质历史条件的辣，，逐渐形成地壳表面元素分布的不均匀性，这种不均匀性在一定程度上控制和影晌着世界各地区的人类、动物和植物的发展，甚至导致人体健康的损害。如地质环境小适量

《卫生保健》

的氟。是人体所必需的,0.5-1.0PPm能被牙釉质中的肝磷灰行吸附，形成坚硬质密的氟磷灰石表面保护层，能抵抗酸性物质腐蚀，抑制嗜酸菌活性，拮抗某些酶对牙齿的不利影响，发挥防龋作用。但过量的氟(人于1.0PPm)进入机体则可造成各种病变损害和中毒，表现斑釉齿、氟骨症等病变。

二、自然环境有害因素对健康的损害 自然环境的任何改变，都会不同程度地影响到人体的正常生理活动。当环境中存在着有害因素时，就可能对人体健康造成危害。自然环境中存在的有害因素主要是由环境污染造成的。

(一)环境污染 1. 环境污染的概念 由于自然的或人为的原因，使污染物进入人类环境，对居民的身体和精神状态产生直接的或间接的、甚至是潜在的有害影响，或在很大范围内妨害各种生物的生活，使环境条件恶化，影响生态平衡，称为环境污染。具体来说，环境污染是指有害物质(主要是工业“三废”和噪声等)对空气、水、土壤和食物的污染，达到致害的程度，对人体健康可能产生直接的或间接的或潜在的有害影响。环境污染主要是由于人为的因素所造成。人口不断地增长和社会生产发展，人类开发和利用自然能源(煤炭、石油)和资源(金属、非金属矿物、动植物等)的范围不断扩大，人工合成的化学物质(农药、化肥、塑料、合成纤维、橡胶、食品添加剂、医药等)与日俱增，大量工业三废(废气、废水、废渣)和生活废弃物(粪便、垃圾、生活污水)的排放，造成严重的环境污染。环境污染也可由自然原因所引起，例如火山爆发、地震、台风、洪水、旱灾、虫灾、疾病流行等自然界发生变迁所造成的环境污染和破坏。……

绪论从医学发展史上看，多少年来，医学基本上是围绕疾病而展开的。医学发展的道路漫长而曲折，并直接受社会政治、经济和人类不同时期的需求所制约。近年来，由于科学技术的飞速发展，社会的高度进步，人们从来没有过像今天这样地认识健康、需要增进健康以获得健康幸福的生活。人类的需要是促进医学发展的原动力之一。在这种情形下，医学重心由疾病向健康转化，是医学发展的大趋势，是社会发展、科技进步的必然结果，是人类对医学提出的更新、更高的要求，这就需要将增进健康作为突出的社会任务，以满足人民对健康的需求。

一、《卫生保健》的性质和任务 《卫生保健》是从预防观点出发，研究人群健康、疾病与外界环境之间的相互关系，运用社会医学、行为医学和环境医学等现代医学措施，以达到预防疾病、增进健康、延长寿命和提高生活质量为目的的一门课程。

《卫生保健》是贯彻“预防为主”方针、实现“健康为人人，人人为健康”的一门重要课程。是培养能初步运用预防保健知识、按照人的基本需求和生命发展不同阶段的健康需要，向个体、家庭、社区提供整体护理和保健服务，并能进行健康教育的新型护士的一门必修课。鉴于上述要求，《卫生保健》的基本任务是：阐明健康的新概念，使人们确立整体的健康观，充分认识健康是全社会的共同目标，是人类进步所不可缺少的，不但有经济价值，还体现了社会的正义和进步。为了人们共同的利益，必须树立社会大卫生观念，做到“健康为人人，人人为健康”。叙述人与环境的整体观、平衡观，健康和疾病的连续观，充分认识自然因素和社会、心理因素对人体健康和疾病的影响，为此必须对个人和群体采取预防和保健措施，控制各种影响因素，提高环境质量和生活质量，以保护健康、促进健康、预防疾病、延长寿命。阐述“2000年人人享有卫生保健”的战略意义和我国预防保健战略和措施的特点，以及初级卫生保健、三级预防、三级医疗预防保健服务的组成、内容和实施，使卫生保健和护理服务到人们生活和生产的地方，服务到个人。应用社区常用医学统计方法和流行病学方法，开展社区人群健康状况的调查研究，描述和分析人群健康与疾病状况，了解人们的卫生保健需求，提出解决各项卫生保健问题和常见疾病的预防及其控制措施。利用现代医学及相关科学技术，做到预防、保健、医疗、康复相结合，求助和自助相结合，医学和社会相结合，传统方法和现代方法相结合，开展个人、家庭、社区的保健和护理各项技术服务，进行健康教育和指导，改变人们不良的生活和行为方式，建立起科学的、健康的生活方式和行为方式，以促进和维护个人和群体的身体和精神的健康。为完成上述基本任务，《卫生保健》提供了必要的卫生保健知识和技术，将卫生保健服务落实到社区、家庭和各类人群中去。因此，《卫生保健》从预防观点出发。……

《卫生保健》

编辑推荐

“卫生保健”，就是从预防观点出发，研究人群健康、疾病与外界环境之间的相互关系，运用社会医学、行为医学和环境医学等现代医学措施，以达到预防疾病、增进健康、延长寿命和提高生活质量的目的。本书系统论述卫生保健的方方面面，是护理人员的必读书。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com