

## • 医院管理 •

## 医疗体检服务中健康教育路径的探讨与实践

张春霞 蒋 文 刘良成 李 新

【摘要】 目的 探讨医疗体检机构健康体检服务中健康教育的内容、路径,进一步提升健康体检的服务水平。方法 运用循证医学的方法。结果 体检服务中的健康教育内容:评估健康风险因素,倡导健康生活方式;评估疾病危险因素,科学制订饮食、运动计划。体检服务中的健康教育路径:编制健康科普知识手册,强化知识告知;实施一对一专家健康咨询,增进信任互动;开展多媒体健康知识讲座,倡导健康行动。结论 医疗体检过程中的健康教育是体检服务的组成部分,是体检内容的延伸,是提升体检服务水平的重要途径,与体检本身具有同等重要的价值。

【关键词】 健康体检;健康教育;医疗服务;医院管理

【中图分类号】 R 743.33

【文献标识码】 A

doi:10.3969/j.issn.1009-2595.2014.04.022

## Exploration and Practice of Health Education Path in Medical Physical Examination Service

ZHANG Chun-xia, JIANG Wen, LIU Liang-cheng, LI Xin. Center of Physical Examination, Wuhan General Hospital of Guangzhou Command, Wuhan Hubei 430070, China

【Abstract】 **Objective** To discuss the content and path of health education in physical examination service of medical organization, and improve the service level of physical examination. **Methods** Evidence-based medicine methods were utilized. **Results** The health education content during the physical examination included evaluating the health risk factors and proposing healthy life style, evaluating the disease risk factors and scientifically arranging the diet and exercise proposal. The health education path included writing health knowledge handbook and strengthening knowledge instruction, applying one-on-one expert health consulting and increasing trust and mutual interaction, developing multimedia health knowledge symposium and promoting health behavior. **Conclusion** Health education is the component of medical physical examination, the extension of physical examination contents, and the important path to increase the service standard, which has as significant value as physical examination itself.

【Key words】 Physical examination; Health education; Medical service; Hospital management

随着人们生活水平的不断提高,健康日趋成为人们的迫切需求,越来越多的人要求定期进行健康体检,及时了解和掌握自身健康状况,同时希望在体检后获得如何防止疾病发生的健康指导。近年来,作者医院体检中心对健康教育的内容、路径进行了探索与尝试。

## 1 医疗体检机构健康教育的现状

健康教育是有计划、有组织、有系统、有评价的教育活动,核心是教育人们树立健康意识,养成良好的生活行为方式,维护促进个体和群体健康<sup>[1]</sup>。目前,医疗体检机构开展健康教育的总体为数不多,开展健康教育跟踪服务的更是微乎其微。医疗体检机构开展健

康教育的现状总体呈现为如下形式:①多数体检机构对因入职或身体不适前来体检的个体,常规是在体检结果中报告体检的阳性结果,提出相应的处理意见,未开展相应的健康教育;②团体统一组织的年度例行体检,除报告异常结果,如有明确诊断的疾病,且病情较重者建议住院治疗,对难以明确的阳性结果数据,建议进一步检查外,极少进行健康教育服务;③以医院作技术支撑,机制比较健全的医院附属体检中心,大多为体检者后续疾病治疗服务提供了较好的保障,诸如有的建立了健康咨询服务,但健康教育服务的机制尚不系统规范。多数体检者反映,体检后得到的是数张检查报告单,看到的是数项不知其然的检查数据,缺乏的是对自身体检结果的清晰认知。随着高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的发病率逐年上升,体检者不仅想了解自己患病和健康状况,更想知道如何防止病情发展和疾

【作者单位】 430070 湖北武汉 广州军区武汉总医院体检中心(张春霞、蒋文、刘良成、李新)

病的预防。因此, 作者认为, 贯穿体检过程中的健康教育不仅是体检服务的重要组成部分, 是体检内容的延伸, 同时是提升体检服务水平的重要途径, 体检机构的健康教育服务与体检本身两者具有同等重要的价值。

## 2 健康教育内容

### 2.1 评估健康风险因素 倡导健康生活方式

体检是发现各类健康风险因素的有效方式, 也是建立健康生活方式的依据。在慢性病的诸多风险因素中, 多数与过量吸烟饮酒、不合理的膳食结构、运动不足、社会适应不良等生活方式相关。有研究表明, 在慢性病形成的诸多因素中, 个人行为生活方式占 60%<sup>[2-3]</sup>。在上述慢性病风险因素中, 通过有效地改善个人行为生活方式, 可以有效减低患病风险。

### 2.2 评估疾病危险因素

科学制订饮食、运动计划, 定期体检是了解和评估慢性病危险因素的重要手段, 也是为慢性病拟定保健和治疗方案的重要依据。诸如某些体检者自身感觉没有异常, 体检中发现有高脂血症、心电图 T 波改变、血糖升高等, 这些异常结果均与饮食习惯密切相关。特别是中年期的糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病和脑卒中“五病综合征”与饮食关系甚为密切。因此, 体检中特别注重提示体检者遵循高纤维素、高蛋白; 低糖、低盐、低脂肪、低胆固醇、低刺激; 不饱食“三高、五低、七分饱”的饮食原则<sup>[4]</sup>, 可以有效预防相关疾病。基于运动可以有效地提高心血管适应调节能力, 改善血液循环, 稳定血压<sup>[5]</sup>, 同时可加速脂肪代谢, 防止高血脂, 提高人体免疫力生理机制, 对体检者灌输并实施“三、五、七”运动, 即在每天 16 时至傍晚空气氧分压的高时段, 运动 30 min 或行走 3 km 以上; 每周运动 5 日; 运动度为心率不超过 170/min 或坚持有氧运动, 如: 太极拳、广场舞、游泳、羽毛球、乒乓球、跳绳、快步走或步行等。

### 2.3 针对体检人群特点 开展心理健康教育

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康不仅与一个人的成就、贡献、成才关系重大, 而且与生理健康密切相关。《黄帝内经》中的“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”就说明不健康的情绪会危害身体健康<sup>[6]</sup>。体检人群中入学、入职的年轻人, 有退休离职的老年群体, 有白领、公务员, 有外来务工人员等, 不同人群有不同心理特征。针对年轻人阅历浅, 经验少, 耐挫力、适应力弱, 情绪波动大等特点, 体检中的心理教育以正确认识自己, 增强自信心、进取心作为切入点, 促使其注

重良好性格和坚强意志品质的培养, 构造和谐的人际关系; 保持豁达的生活态度, 实现生理、心理健康和社会适应的健康状态。针对退休离职的老年群体的寂寞和孤独感, 作者体检中心在组织健康教育时注重采取群体教育的方法, 如保健知识讲座, 使他们感受集体的氛围并在其中结识新的朋友, 增加人际与活动半径。针对白领、公务员群体因工作压力大, 竞争激烈长期处于精神紧张状态导致的血压变化等问题, 作者体检中心建议: 一要定期做健康体检, 及时了解自身健康状况; 二要劳逸结合, 合理安排课余活动, 如看电影、游泳、打球、听音乐、跳舞等, 做到有张有弛; 三要知足常乐, 用光明思维对待人生遇到的问题, 保持心理平衡。针对外来务工人员缺乏对健康生活方式的认知问题, 作者体检中心注重从衣、食、住、行方面给予健康指导, 提高自我保健意识。同时建议其积极参加健康的社交活动, 通过社会交往实现信息共享, 不断丰富自己的内心世界, 提升自身解决问题的能力<sup>[6]</sup>。

## 3 健康教育的路径

### 3.1 编制医学科普手册 强化健康知识告知

作者体检中心在每份体检报告中附注有常见疾病(高血压、糖尿病、慢性乙型肝炎、肺结核、脑血管疾病)的发病原因、主要症状、防治知识, 供体检者参阅; 针对体检异常结果数据, 引发原因以及存在的危险因素有详尽分析评估意见; 对健康干预措施和生活注意事项有具体建议。如: 高尿酸血症易患痛风, 主要原因由进食过量高蛋白嘌呤食物引起, 体检报告里附注有高嘌呤、中嘌呤、低嘌呤饮食菜单, 供体检者阅读选择参照执行<sup>[7]</sup>。体检中心还编制了“饮食与健康, 运动与健康, 心态与健康”等多媒体课件, 通过网络传播健康知识, 强化保健常识的告知。

### 3.2 实施一对一专家健康咨询

增进与体检者的信任互动, 作者医院体检中心每天下午安排一对一专家健康咨询(节假日电话咨询), 以饱满的热情、亲切的语言、科学的态度与体检者交流。为体检者解读体检报告、每项阳性结果的原因、开出健康处方, 如: 引导体检者每日饮食一荤一素一菇, 合理饮食结构<sup>[8]</sup>; 坚持科学运动, 保持心理平衡等。针对部分体检者认为体检项目价格越贵越好, 不管疾病是否需求, 首先要求计算机断层成像(computed tomography, CT)、磁共振(magnetic resonance image, MRI)、正电子发射断层成像-CT(positron emission tomography, PET-CT)等高端仪器设备检查项目的现

(下转第 382 页)

本病除了引起发热、腹泻、呕吐等常见症状外,也可侵犯全身多个脏器,50% 患儿心肌细胞受损害,表现  $\alpha$ -HBDH、CK-MB 异常;临床和流行病学特征均表明轮状病毒可通过呼吸道传播,感染可累及呼吸道,40% ~ 50% 的患儿伴有咳嗽等呼吸道症状,且有 22% 只有上呼吸道感染而无腹泻<sup>[1]</sup>。

轮状病毒肠炎目前缺乏特效药物治疗,干扰素具有显著的广谱抗病毒作用:①干扰素通过作用于感染病毒的细胞从而阻止病毒蛋白合成、抑制病毒蛋白翻译、使病毒 mRNA 降解达到清除病毒目的,轮状病毒部分通过呼吸道传播,因此通过呼吸道给药不失一种无创的给药途径。本文结果显示干扰素可以改善临床症状,提高本病的有效率,有一定的临床应用价值。②另外,干扰素对免疫功能有调节功能,而此患儿一般存在细胞免疫和体液免疫功能低下<sup>[6-7]</sup>,干扰素可提高患儿 T 细胞和 B 细胞免疫功能,使 RV 患儿免疫低下状况得到改善<sup>[8]</sup>。从目前文献看干扰素治疗轮状病毒肠炎已经有较长时间,取得一定的效果<sup>[9-10]</sup>,但是因采用肌肉注射,患儿依从性差,家属比较难以接受,作者科室门诊采用大剂量雾化治疗 RV 肠炎,效果显著,另外从呼吸道给药作用直接,起效快,药物半衰期长,

值得临床推广。

## 参 考 文 献

- [1] 胡亚美,江载芳,诸福棠.实用儿科学[M].7版.北京:人民卫生出版社,2002:1294
- [2] 杨素华,王宏,刘娜,等.2006-2007 年我国 5 岁以下住院儿童轮状病毒流行病学研究[J].中华实验和临床病毒学杂志,2009,23(3):168-170
- [3] 黄瑶.免疫制剂治疗轮状病毒肠炎进展[J].广东药学院学报,2001,17(2):129-130
- [4] 胡晓波,肖政祥. $\alpha$ -2b 干扰素联合利巴韦林治疗轮状病毒肠炎临床观察[J].儿科药学杂志,2006,12(3):24-25
- [5] 王新蓉.干扰素治疗轮状病毒肠炎 168 例临床疗效观察[J].兰州医学院学报,2002,28(4):73
- [6] 徐锦,杨毅,孙家娥,等.急性轮状病毒性腹泻患儿免疫应答的观察[J].中华微生物学和免疫学杂志,2006,26(3):248-251
- [7] 张春梅,鹿新红,邓朝晖,等.轮状病毒肠炎患儿免疫功能变化分析[J].中国误诊医学杂志,2010,10(25):6093
- [8] 刘文彬,刘华军,袁丽,等.干扰素治疗轮状病毒肠炎临床疗效及免疫功能变化[J].四川医学,2012,33(4):625-627
- [9] 陆庆军.干扰素对轮状病毒肠炎疗效观察[J].当代医学,2011,17(32):134-135
- [10] 江惠芸,王艳华,陈红慧,等.干扰素治疗轮状病毒腹泻的疗效和动态排毒观察[J].临床儿科杂志,2008,26(11):976-978

(2013-10-17 收稿 2014-02-18 修回)

(上接第 367 页)

象<sup>[9]</sup>,体检中心接诊专家真诚与体检者沟通,消除其盲目追求高端检查的认知误区,力求选择既全面了解自身健康状况,又侧重个体主要症状或不适部位,查明发生症状原因或引起不适因素的体检项目,从而赢得了体检者的信赖和合作,减少了过度检查费用。

### 3.3 开展多媒体健康知识讲座 倡导行动执行

体检对象以集体形式前来体检时,由单位联系人把每位体检者的体检报告发到各自手上,征询体检者的意见后,体检中心派出专家到单位讲授健康保健知识课<sup>[10]</sup>。授课内容根据该团体检出的常见病或因职业引起的多发病和主要存在的健康问题,如教师的慢性咽炎,机关工作人员的颈椎病,外来务工人员的不健康生活方式等,分别采用多媒体形式进行直观展示,讲述有关疾病的发病原因、预防、治疗、预后等知识<sup>[11]</sup>。课后,专家实施现场咨询,针对每位体检者的个体差异,给予针对性指导<sup>[10]</sup>。通过面对面的交流互动,准确把握了体检者的心理感受和需求,使体检者对自身健康状况和自身疾患有了比较全面的认识,从而自觉克服不良生活习惯,建立健康行为方式,为慢性病的预防发挥了积极作用。进而为使健康者拥有健康,亚健康者促进健康,患病者恢复健康奠定基础。

## 参 考 文 献

- [1] 蒋春清.我国医院健康教育研究现状与展望[J].护理研究,2001,15(3):139-140
- [2] 杨野,陈思娇,徐锦春,等.健康管理在代谢综合征亚健康高危人群中推广应用和中远期效果评估研究[J].中国老年保健医学,2008,6(1):39-42
- [3] 张素玲,刘万芳,刘冰,等.健康体检后对指标异常人员加强健康管理的效果分析[J].武警医学,2010(11):981-982
- [4] 马莉,许晓菲.医院体检中心开展健康教育方法的初探[J].新疆医学,2008,38(10):136-138
- [5] 景玉峰,程晓莉,章秀芳.对健康体检中首次发现高血压患者进行健康随访、健康教育的价值探讨[J].包头医学院学报,2012,28(5):36-37
- [6] 邓秋枝.从中国传统文化谈心理健康的维护[J].企业家天地:下半月版,2006(2):135-136
- [7] 李坚,吴兮,曹燕,等.健康体检中开展健康教育的初探[J].当代护士,2005(9):78-79
- [8] 李渝梅,张月霞,安波.亚健康人群的健康管理与生活方式干预[J].职业与健康,2007,23(17):1566-1567
- [9] 周贵红.健康教育在体检中的应用[J].中国医药导报,2009,6(25):125-126
- [10] 邓枢丽,陈润钿,卓金璇,等.健康教育在医院体检中心的应用[J].中国美容医学,2011,20(25):327-328
- [11] 彭茜苑.探讨健康教育在医院健康体检的应用[J].中国现代药物应用,2010(24):257-258

(2013-11-11 收稿 2014-01-09 修回)