



健康素养适宜技术

北京大学公共卫生学院

社会医学与健康教育学系

常春

PEKING UNIVERSITY HEALTH SCIENCE CENTER

内 容

什么是健康素养

医疗卫生服务与健康素养提升

健康素养适宜技术

健康中国战略

没有全民健康，就没有全面小康。（习近平，2014江苏）

2016年8月全国卫生与健康大会，习近平总书记再次强调**“没有全民健康就没有全面小康”**。要把人民健康放在优先发展的战略地位，……，**加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。**

中共中央、国务院近日印发的《“健康中国2030”规划纲要》提出

到2030年

我国主要健康指标进入高收入国家行列

2030年的主要健康指标

其中

人均预期寿命	达到 79岁 (2020年人均预期寿命达到77.3岁)
重大慢性病过早死亡率	较2015年下降30%
个人卫生支出占卫生总费用的比重	降至25%左右 (目前29.3%)
婴儿死亡率	5.0‰ (目前8.1‰)
5岁以下儿童死亡率	6.0‰ (目前10.7‰)
孕产妇死亡率	12 / 10万 (目前20.1 / 10万)
居民健康素养水平	提升至30%
经常参加体育锻炼人数	5.3亿人 (2014年为3.6亿人)

2030年目标之一：
健康危险因素得到有效控制

- 加强健康教育 (增加学校健康教育力度)
- 塑造自主自律的健康生活方式
- 提高全民身体素质
- 防治重大疾病、基本公共卫生服务
- 建设健康环境 (建设健康城市)
- 健全支撑与保障体系

式；主要健
与教育体系、



健康素养（Health literacy）

Health Literacy: the capacity of individuals to obtain, process, and understand the basic health information and services needed to make appropriate health decisions.

健康素养是人们获得、处理、理解基本健康信息与服务，从而做出有益于健康的决策的能力。（美国国家医学图书馆）

WHO: 获得、理解和利用信息以促进和维持健康的能力。

健康素养分类

功能性健康素养 (Functional health literacy)

互动性健康素养 (Interactive health literacy)

批判性健康素养 (Critical health literacy)

功能性健康素养

Functional Health Literacy: The ability to read and comprehend prescription bottles, appointment slips, and the other essential health-related materials required to successfully function as a patient.

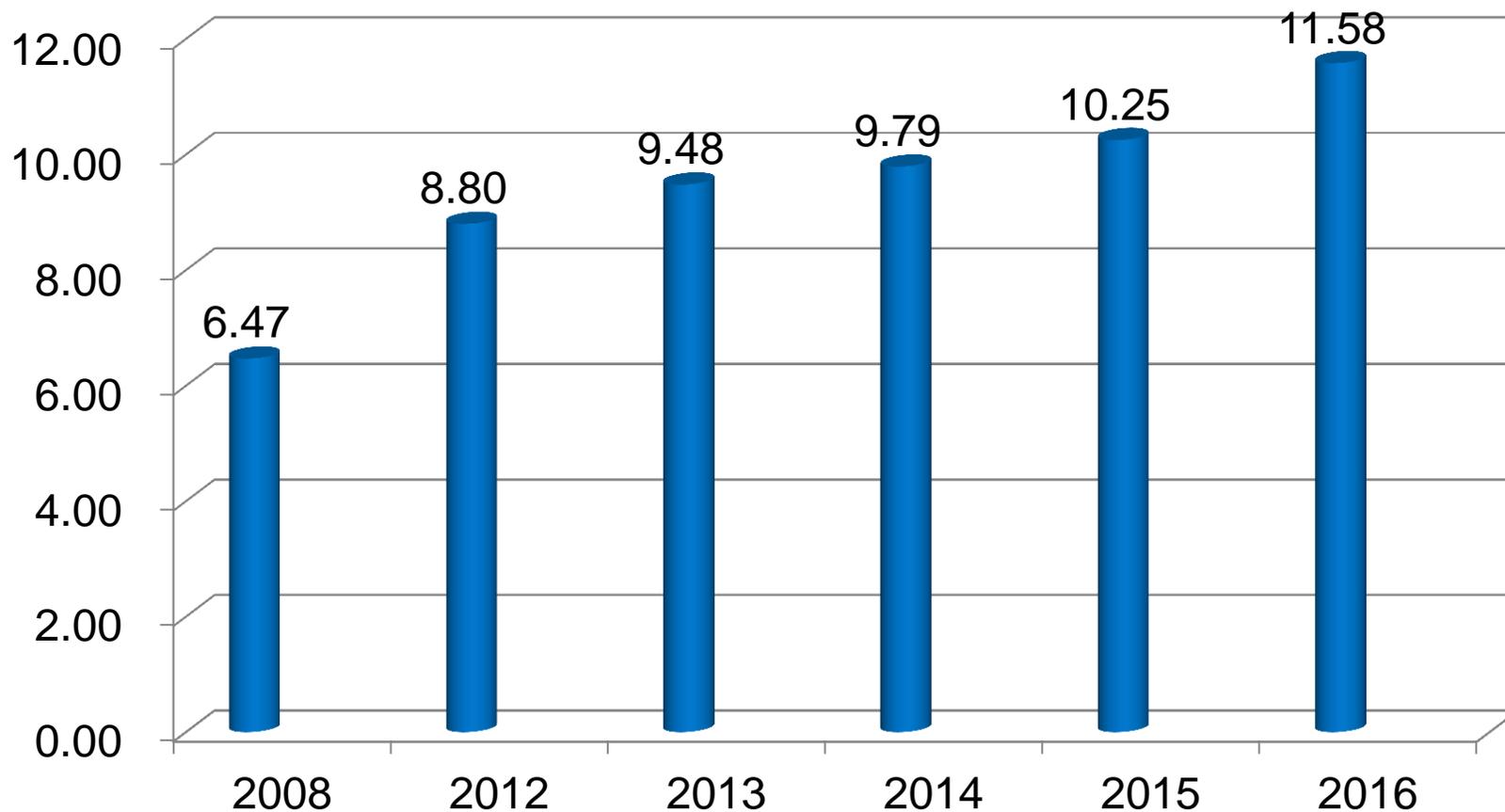
功能性健康素养，即指为成功地执行病人角色功能而需要具备的阅读和理解处方药瓶、预约单和其他基本的健康相关信息材料的能力。

AMA科学事务委员会，1999

低健康素养与对健康的负面影响

健康素养水平对健康相关的各个方面都有重要的影响，包括健康知识水平、预防保健行为、健康状况，以及卫生服务利用：

- 低健康素养的人更够可能自我报告健康状况差，更多住院。
- 低健康素养的人每年的健康花费是达到基本健康素养水平者的四倍。
- 低健康素养的人由于缺乏健康知识和自我保健能力而更容易患慢性病，如哮喘、高血压、糖尿病。
- 低健康素养的人由于阅读、理解能力的局限，沟通能力差，影响力对卫生服务的有效利用。



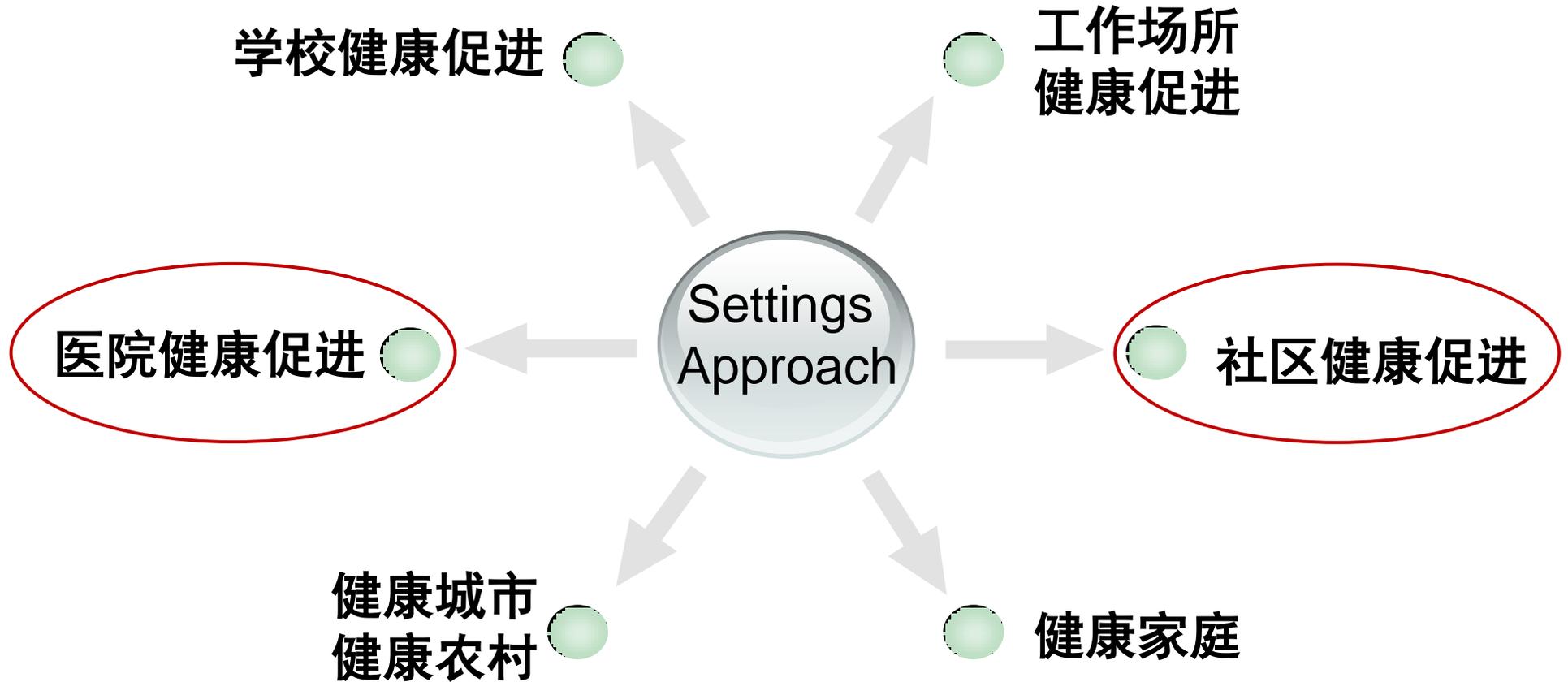
2008-2016年中国居民健康素养水平 (%)

健康教育（Health Education）

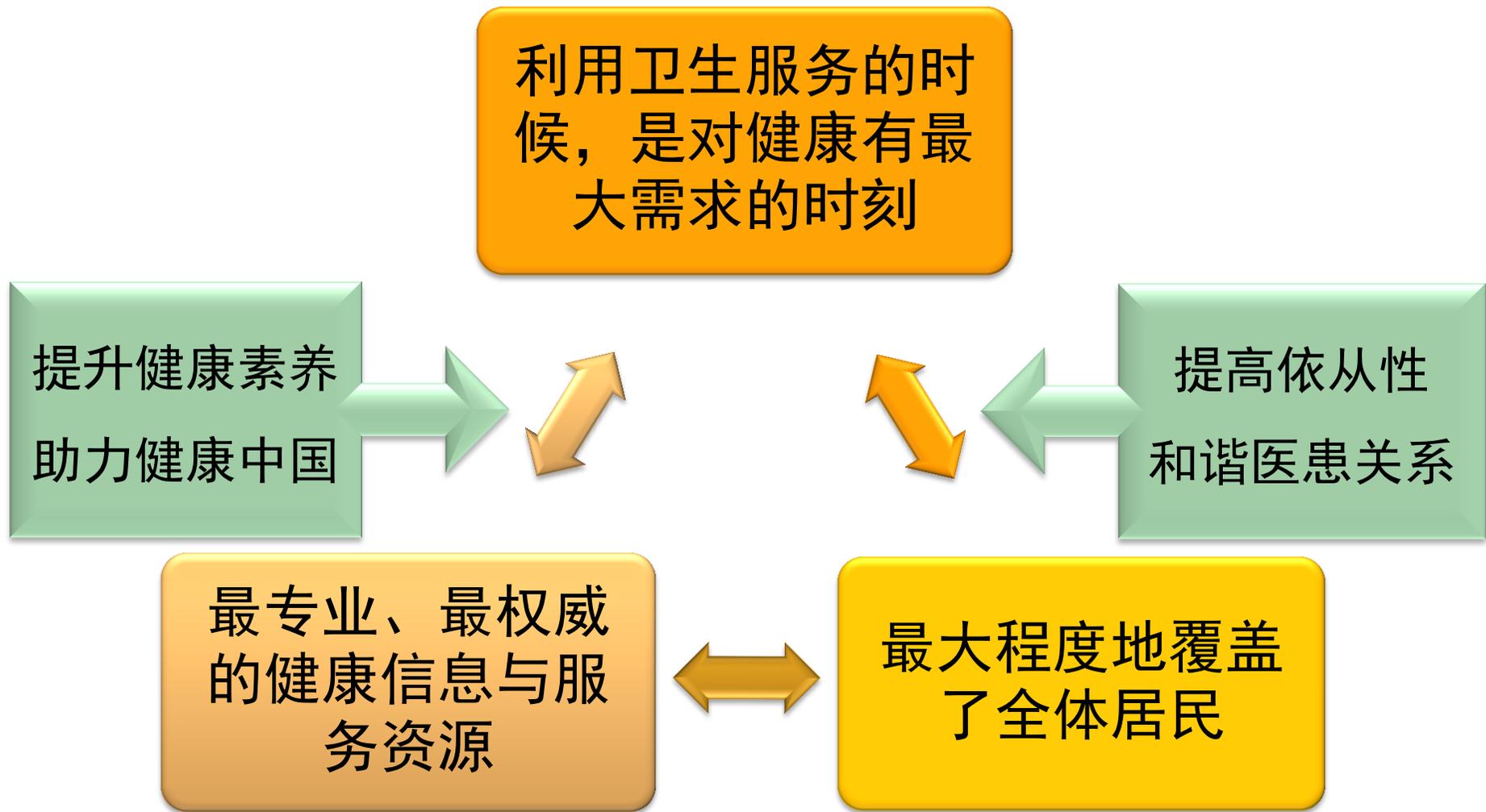
健康教育指的是通过信息传播和行为干预，帮助个体和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自觉采纳有益于健康的行为和生活方式的教育活动和过程。其目的是减轻或消除影响健康的危险因素，预防疾病，增进健康，提高生活质量。

健康教育是提高居民健康素养的重要措施。

医疗卫生机构是开展健康教育的重要场所



医疗卫生机构开展健康教育的意义



非洛地平缓释片说明书

【药物相互作用】

非洛地平是CYP 3A4的底物。抑制或诱导CYP 3A4的药物对非洛地平血药浓度会产生明显影响。

细胞色素P450诱导剂：通过诱导P450而增加非洛地平代谢的药物，如卡马西平、苯妥英、苯巴比妥、利福平和圣约翰草 (*hypericum perforatum*)，当本品与卡马西平、苯妥英、苯巴比妥合用时，非洛地平的AUC降低93%，C_{max}降低82%。与CYP 3A4诱导剂的合用应避免。

细胞色素P450抑制剂：强的CYP 3A4药物，如唑类抗真菌药（伊曲康唑、酮康唑），大环内酯类抗生素（红霉素）和HIV蛋白酶抑制剂。合用伊曲康唑可使非洛地平C_{max}增加6倍，AUC增加6倍。合用红霉素导致非洛地平C_{max}和AUC升高约2.5倍。与强的CYP 3A4抑制剂的合用应避免。

葡萄柚汁抑制CYP 3A4。同时服用非洛地平和葡萄柚汁导致C_{max}和AUC升高约2倍。这种合用应避免。

他克莫司：非洛地平可能使他克莫司血药浓度升高。两药合用时，应检测他克莫司的血清药物浓度，可能需要调整他克莫司的剂量。

2015年全国居民结核病知识来源

健康教育途径	以往 (%)	希望 (%)	
广播/电视/电影/音像材料	43.0	41.2	↓
医生宣传	14.9	20.9	↑
张贴画/宣传栏/展板/墙体标语	8.3	6.9	↓
传单/小册子	7.7	5.1	↓
村干部/居委会宣传	6.7	6.2	
讲座	6.4	7.9	↑
网站/微博/微信等	3.5	6.4	↑

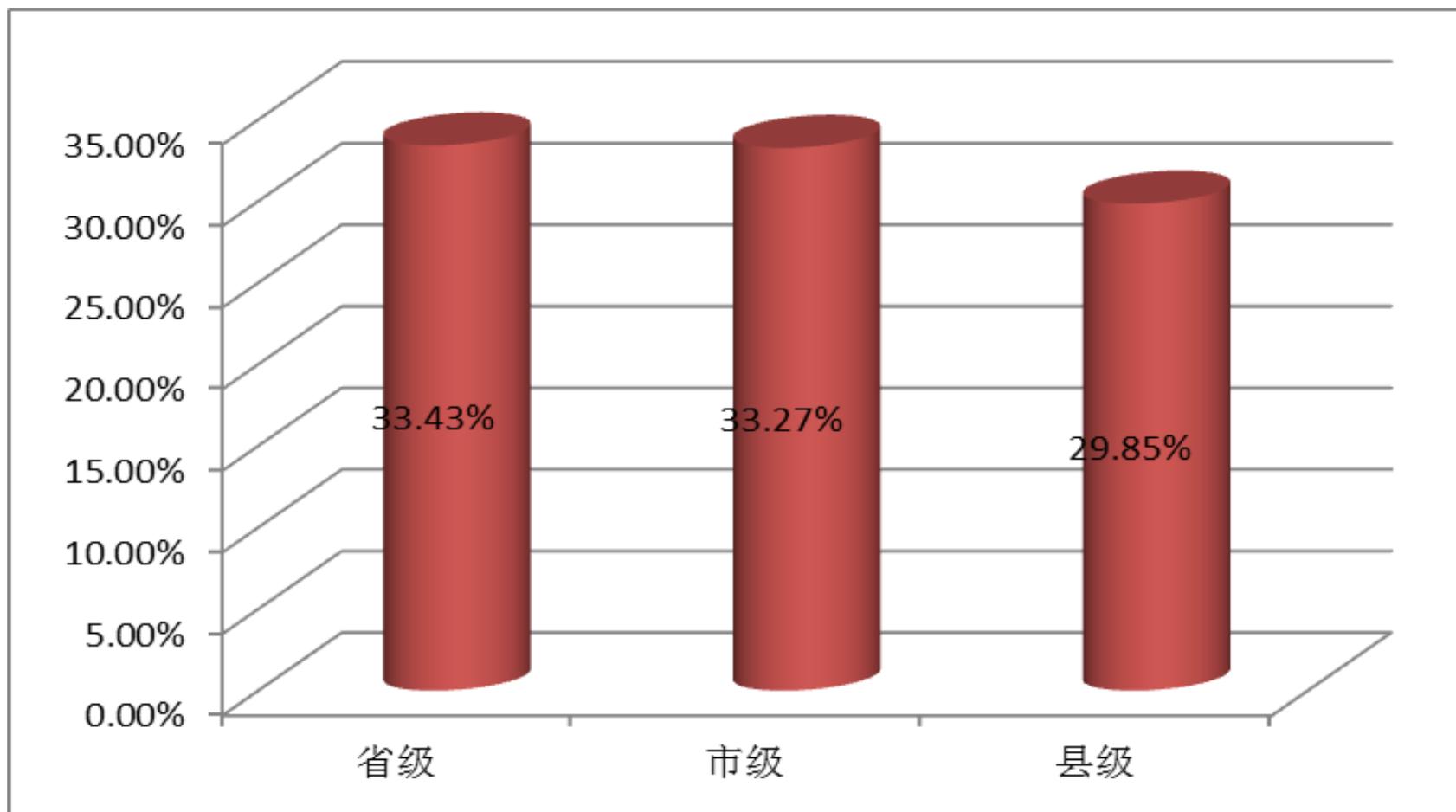


图1 孕妇学校参与情况

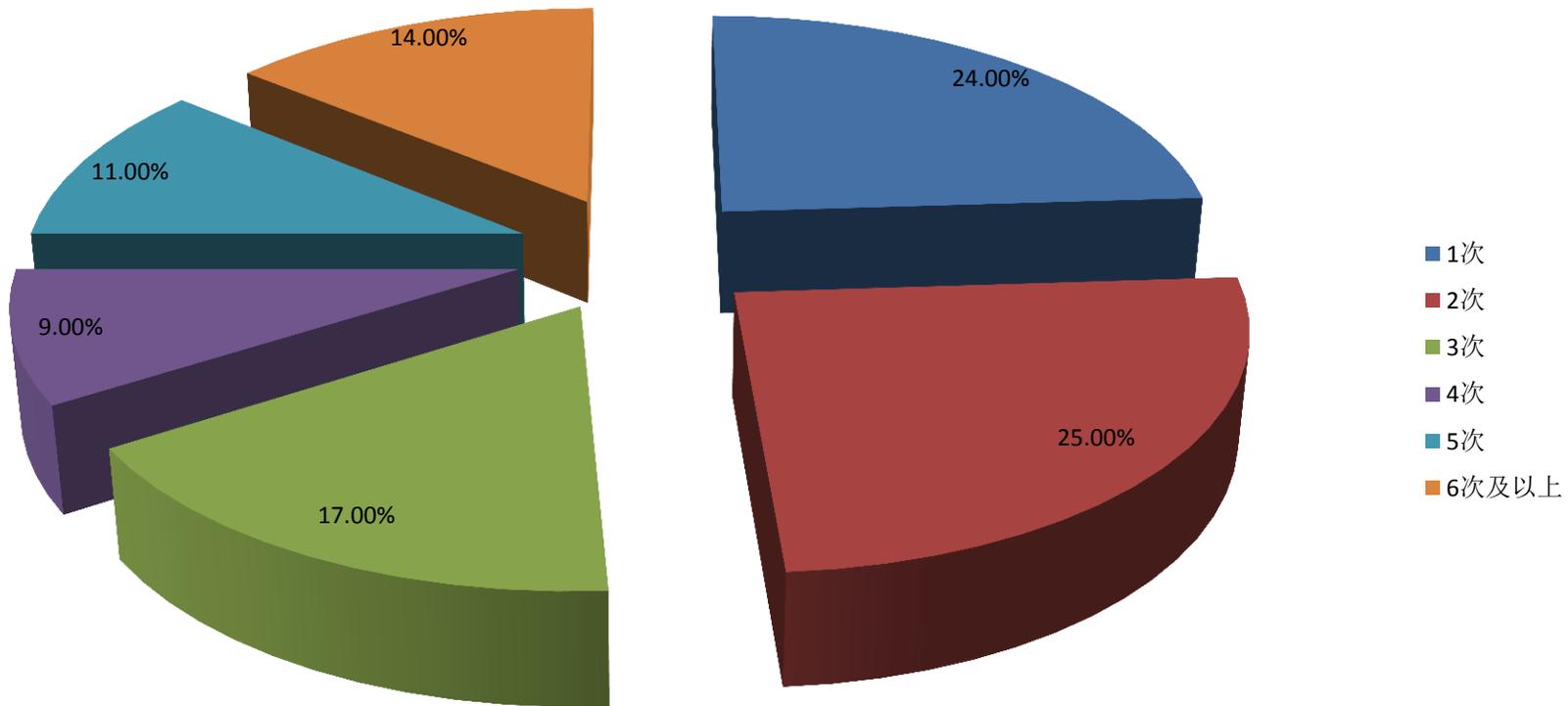


图2 婴儿母亲在孕妇学校听课次数

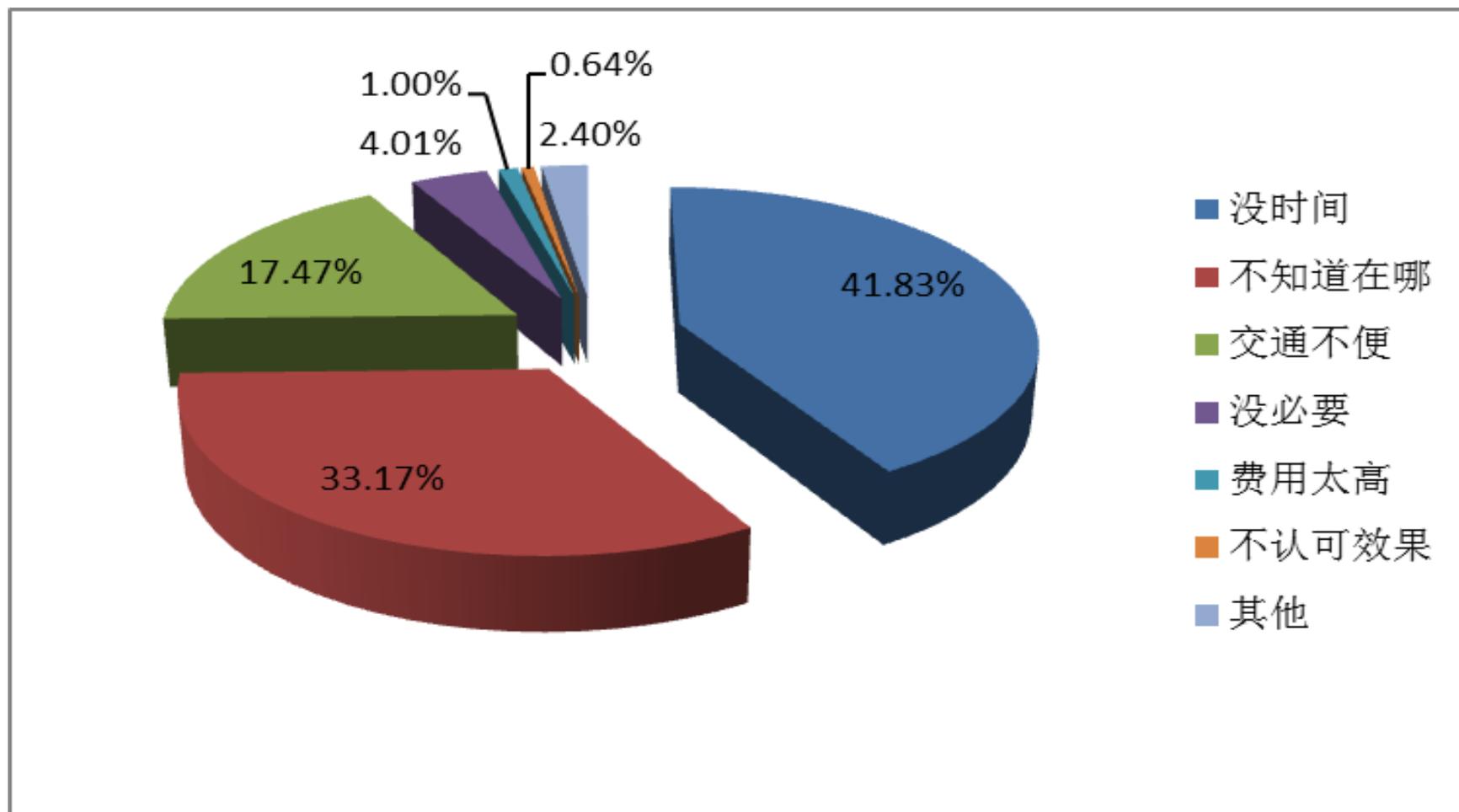
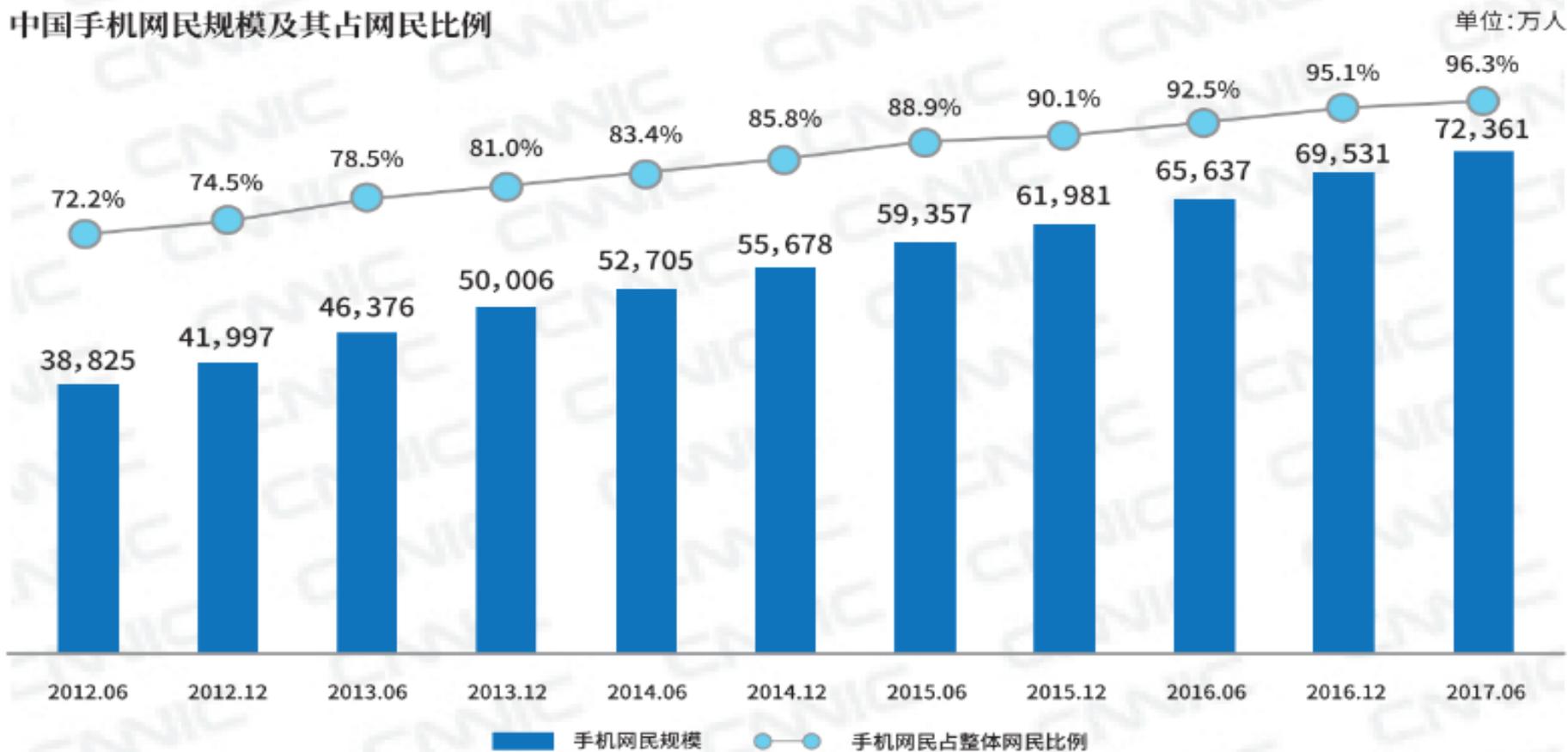


图3 孕产妇不参加孕妇学校的原因

新媒体、新技术快速发展

中国手机网民规模及其占网民比例



来源: CNIC 中国互联网络发展状况统计调查

2017.06

提升居民健康素养适宜技术

□ 在提供医疗卫生服务过程中面对面交流



提升居民健康素养适宜技术

□ 基于官网、官微、APP等，开展患者和大众健康教育



院内办公OA登录

帮助 北京市卫生和计划生育委员会

请输入关键词

搜索

公众版

专业版

English

医院主页

医院概况

医院新闻

医院服务

综合查询

科室特色

教学科研

医院文化

预约挂号 >

专家介绍 >

医保常识 >

医学常识 >

护理手册 >

投诉服务 >

便民措施 >

医学常识

疾病知识

疾病分类查询: -全部-

保健常识

急救常识

疾病知识

疾病类别

日期

- | | | |
|------------------------|------|------------|
| • 糖尿病患者注射胰岛素误区 | | 2018-02-11 |
| • 牛黄清心丸，同名不同效 | | 2018-02-11 |
| • 适合自己的热身，值得拥有 | | 2017-09-27 |
| • 怀孕前哪种子宫肌瘤要切 | 疾病知识 | 2017-09-27 |
| • 两岁前，母乳辅食怎么搭 | 保健知识 | 2017-09-27 |
| • 过劳肥，都市压力下的亚健康 | 保健常识 | 2017-09-27 |
| • 感冒事小，用对中成药事大 | 保健知识 | 2017-09-27 |
| • 服用高血压药 避开三大风险 | | 2017-09-27 |
| • 醉酒后的 " 七宗罪 " | 保健常识 | 2017-09-27 |
| • 多练三招搞好膝盖 | 保健常识 | 2017-09-27 |
| • 冬天经常感到眼睛干涩是怎么回事? | 保健常识 | 2017-09-27 |
| • 四类人群是易感人群 雾霾天尤其要注重防护 | 保健常识 | 2017-09-27 |

提升居民健康素养适宜技术

- 医生开展科普讲座；通过在个人微信/微博传播传播健康知识、技术，指导健康行为。



顾洪斌，顾建文，解放军306医院血管科

动脉夹层是指由于内膜局部撕裂，受到强有力的血液冲击，内膜逐步剥离、扩展，在动脉内形成真、假两腔。从而导致一些列包括撕裂样疼痛的表现。主动脉是身体的主干血管，承受直接来自心脏跳动的压力，血流量巨大，出现内膜层撕裂，如果不进行恰当和及时的治疗，破裂的机会非常大，死亡率也非常高。



提升居民健康素养适宜技术

- 医生参与媒体健康活动，如撰写健康科普文章、参加电视节目等。
- 医院以电视、电子显示屏、视听互动设备、宣传栏、折页等形式开展健康教育。





Thanks for your attention.

PEKING UNIVERSITY HEALTH SCIENCE CENTER