

健康危险因素干预

谈玲芳



健康管理三部曲：检测——评估——干预

- 全面掌握健康危险因素干预方案的设计、干预方法的选择，了解干预实施流程，是健康管理活动中必备的核心技能



一、干预方案设计

- **1.健康危险因素干预方案设计的含义及原则**
- 健康危险因素干预方案的设计是一个制定干预方案的过程，它是在健康管理理论的指导下，应用多学科的理论知识，进行干预前的分析诊断，明确目标人群的干预目标及优先干预的健康危险因素，并在一定的干预背景下，形成一份具有科学性和可行性的健康干预计划，提出干预评价和质量控制的指标和方法的全过程。
- 一个完整的健康危险因素干预计划应该包括干预方案的制定、干预方案实施及评价三个阶段，以上三个阶段是个连续的过程，相互影响，缺一不可。



干预方案设计的原则

1. **目标原则**：计划设计必须自始至终坚持以目标为导向，使计划紧紧围绕目标去开展。
2. **整体性原则**：计划制定、实施、评价，缺一不可。
3. **前瞻性原则**：制定健康管理计划时需要考虑未来发展趋势及要求。
4. **动态性原则**：计划有一定的时间周期，在这段时间内，不论个体还是群体，其健康状况、影响健康的因素都处于动态变化之中。制定计划时要尽可能考虑到实施过程中可能发生的变故，制定好应变对策；计划实施阶段，要不断追踪计划的过程，根据目标人群/个体变化情况作出调整。（弹性）
5. **从实际出发原则**：借鉴前人做该类计划的经验与教训；要做周密细致的调查研究，做出真正符合实际的健康管理计划
6. **参与性原则**：鼓励社区卫生工作者、目标人群及其他相关部门积极参与计划的制定。

健康干预

以多种形式来帮助个体\群体采取行动，纠正不良生活习惯和方式，控制健康危险因素，实现个体\群体健康管理计划的目标。

如：确定危险因素 → 个体指导 → 设定个体目标 → 动态追踪效果

一个完整的健康干预计划应该包括计划制定、实施及评价三个阶段，以上三个阶段是一个连续的过程，相互影响，缺一不可。



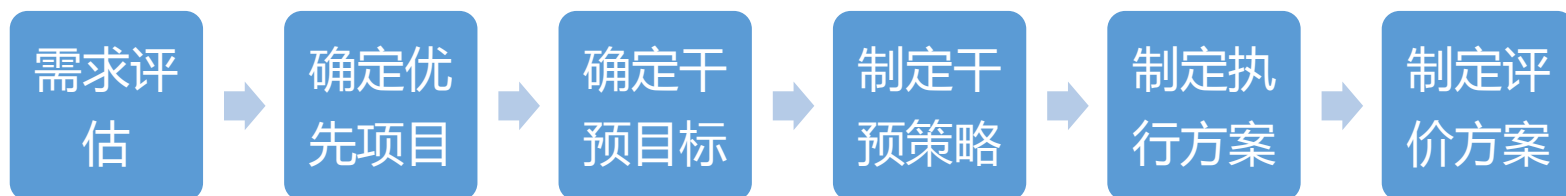
二、计划设计的基本程序

健康干预计划设计需要遵循以下基本程序：

- 1.健康干预需求评估
- 2.确定干预目标
- 3.制定干预策略和活动
- 4.制定计划执行方案
- 5.制定计划评价方案
- 6.编制健康干预项目预算



干预方案设计六步法





一、健康干预需求评估

在制定健康管理项目计划时，首先要考虑的是目标人群的**需求**，即了解他们**存在哪些健康问题**，其中哪些问题最为**迫切**、需要优先解决。



（一）健康问题分析

健康问题分析的目的在于客观地确定目标人群的主要健康问题，并最终确定优先干预的健康问题。

在此过程中，需要了解个体或群体存在哪些健康问题，健康问题的严重性，健康问题对人群的生活质量、家庭和社会经济等方面的影响。



(二) 健康问题的影响因素

- 1.遗传与生物因素
- 2.环境因素
- 3.卫生服务因素
- 4.行为生活方式因素





（三）确定优先干预的健康问题

可供开展健康管理的资源是有限的，因此，有必要对需要解决的健康问题进行分类、排序，把有限的资源应用于群众**最关切**，干预**最有效**的项目上。



确定优先干预的健康问题，通常可以遵循以下原则：

1.对人群健康威胁的严重性

- (1) 该疾病**发病率高**，受累人群比例大
- (2) 该疾病**致残、致死率高**
- (3) 与该疾病相关的**危险因素分布广**
- (4) 该疾病的危险因素与疾病的**结局关系密切**



2.危险因素的可干预性

- (1) 该因素是**明确的**与健康问题**相关的因素**
- (2) 该因素有**明确的客观指标**，可以定量的评价消长，能够长期进行随访观察
- (3) 该因素的干预措施**操作简便易行**，易为干预人群所接受



总之，确定优先干预的健康问题应能最大限度地反映群众的需求和愿望，同时，它应该是通过健康管理可以预防、或者控制疾病并发症，减少伤残最有效的问题





二、确定干预目标

任何一个健康管理计划，无论针对个体还是针对群体，都必须有**明确的目标**，它是健康管理计划实施和进行效果评价的根据，如果缺乏明确的目标，整个计划将失去意义





（一）总体目标

健康干预计划的总体目标是指**计划理想的最终结果**，例如，高血压健康管理计划，其总目标是“控制高血压，减少高血压并发症，提高高血压患者的生活质量。”



(二) 具体目标

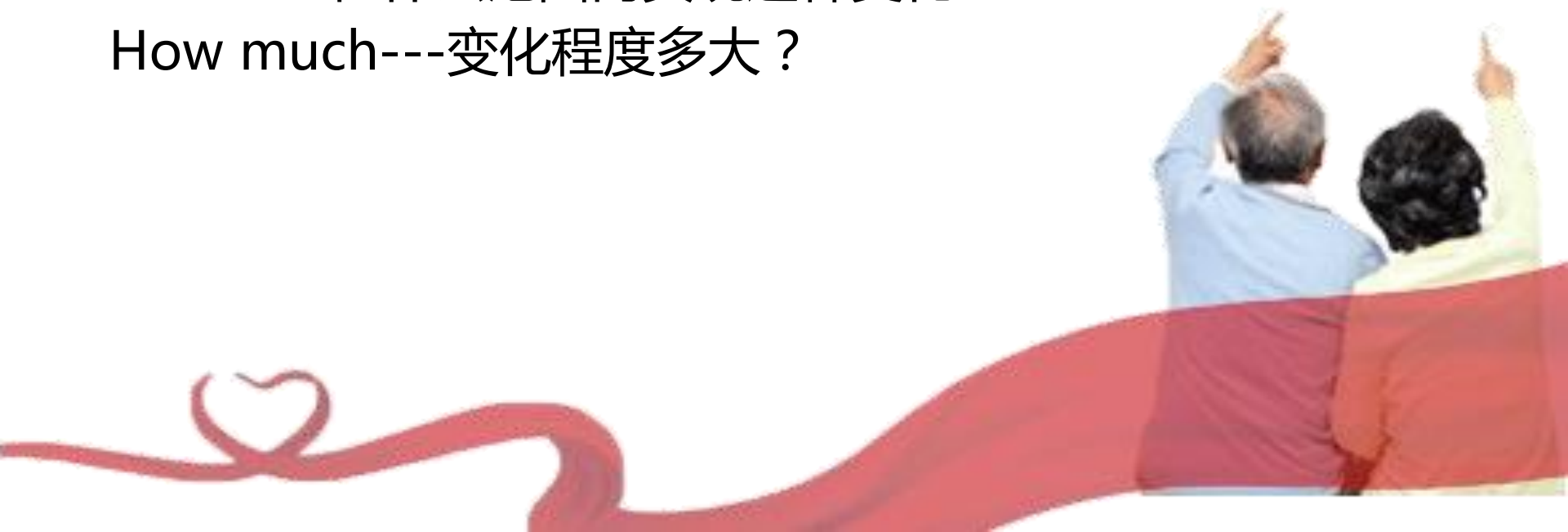
who---对谁？

what---实现什么变化

when---在多长时间实现这种变化？

where---在什么范围内实现这种变化？

How much---变化程度多大？





(三) 具体目标的分类制定

○ 1.健康目标

例：某社区高血压患者健康管理项目实施一年后，
65%的高血压患者能有效地控制血压

○ 2.行为目标

例：某社区高血压患者健康管理项目实施一年后，
80%的高血压患者能够遵医嘱服用降压药

○ 3.教育目标

例：某社区高血压患者健康管理项目实施一年后，
90%的高血压患者知晓高血压病的危害



三、制定干预策略

健康管理项目的干预策略的制定，需要综合考虑目标人群需求、健康管理机构资源与能力、目标人群所在场所的重视程度与能力、以及区域卫生服务机制与能力等因素最终进行确定。





常用的健康干预策略包括：

1. **目标人群/个体能力建设**：其目的在于提高其健康意识、健康知识水平，增加自我保健、健康管理的能力。
2. **形成支持健康干预的环境**
 - (1) 建立制度，用制度规范人们的行为
 - (2) 改善环境，使环境条件更有利于人们健康行为生活方式的采纳。
 - (3) 提供服务



四、健康干预计划的执行及评价方案

健康干预计划中还应该包括各项干预活动**何时实施、如何实施**，需要的**费用**如何，以及如何**评价**干预效果的有关内容和安排，这样才能构成完整的健康干预计划。





（一）制定干预活动执行方案

1.确定教育活动日程

2.确定组织网络与执行人员

（二）制定监测与评价方案

1.监测指标与方法

2.评价指标与方法





五、健康干预计划的预算

干预方法选择

- 1. 药物治疗
- 2. 非药物性治疗
 - ① 膳食干预
 - ② 行为干预
 - ③ 运动干预
 - ④ 心理干预
 - ⑤ 中医理论干预



三、干预实施流程

- 1.为干预对象量身订制个性化的健康干预方案。
- 2.按照健康干预方案制订具体实施计划
- 3.按规定时限对干预对象进行电话随访，及时了解干预对象的健康状态。
- 4.按规定时限上门随访，进行面对面的健康指导。
- 5.按时完成阶段性工作小结和年度健康管理工作总结。
- 6.发现干预对象健康状况恶化要及时报告，以便专家组及时发出健康预警并采取相应措施。



第三节 健康干预计划设计的应用



一、基于群体的健康干预计划书

一个完整的基于群体的健康干预计划书应包括以下几部分：

1.背景：在背景部分，通常需要揭示项目的必要性，开展项目的价值与意义。

例一：如果为某企业做健康干预计划书，那么最好通过下列数据呈现健康问题的严重性：体检结果显示的各类健康问题的患者数，占员工的比例；这些患者每年花费的医疗费用和健康保险费用；员工因病伤休假的天数及由此产生的经济效益损失；医疗费用和经济损失占企业年收入的比例等。

2.目标：根据企业决策者、目标人群代表等对各类健康问题的关注程度、他们希望优先解决的健康问题是什么，确定总目标，在总目标的框架下设计具体目标。

例二：某企业，员工总数200余人，人群的年龄构成偏年轻，目前呈现出的疾病不多，但潜在的健康风险较高，包括久坐的生活方式、加班、膳食不合理等导致的高血脂、超重，以及竞争激烈引发的心理压力等。此外，企业效益较好，希望通过企业文化增加员工凝聚力，也希望通过好的待遇吸引优秀人才，如每年有带薪休假、每年组织春游、秋游、从某餐厅为员工订午餐等。

3.干预策略与活动：制定策略和活动，主要依据企业特点和企业资源而定，如员工年龄、企业文化、工作场所特点等。使干预策略和活动在企业中具有可操作性，符合企业文化，而且能够吸引企业员工参与。

4.监测与评价：对各项活动建立相应登记制度，每周上报到企业相关负责部门，进行统计。

5.进度

6.预算



二、基于个体的健康干预设计

1.个体健康评估

- (1) 个体的个人、家庭情况
- (2) 个人疾病史与家族史
- (3) 行为生活方式
- (4) 心理情况
- (5) 体检结果

2.确定健康干预目标

3.健康干预指导

4.随访与评估





北京西城区10所小学学生早餐营养教育项目计划

一、背景

问题与原因分析：针对学生不吃早餐的问题，发现不吃早餐的问题在小学生中比较突出，据调查北京市中小学生不吃早餐率达40%。早餐质量不合理搭配的人数百分比达60%，分析原因大部分因起床迟，或父母工作忙照顾不周而经常不吃早餐或随便就餐。深层原因是学生和家长没有了解早餐对健康的重要性，缺乏科学的营养健康知识。

目的：该项目的目的就是通过宣传营养健康知识，使学生及家长了解不吃早餐对健康的危害，提高他们的营养健康知识水平，提高认识，纠正不吃早餐或早餐搭配不合理的饮食行为。

二、目标

通过营养教育活动，使北京市西城区10所小学学生对早餐与健康的知识知晓率达95%以上，早餐就餐率达85%，选择合理早餐人数百分比达到80%以上。

三、目标人群：北京市西城区10所小学学生

北京西城区10所小学学生早餐营养教育项目计划

四、教育内容和途径

- 1.内容：要求教育对象了解营养需要量、营养与健康、合理的膳食结构和饮食行为方面的基础知识。
- 2.途径：根据小学生的特点，通过预调查，选择合适的教育途径。
制作宣传材料、家长会、健康教育课、黑板报、广播、知识竞赛等。

五、评价

- 1.K-A-P问卷调查
- 2.体格测量体重、身高
- 3.学习成绩的变化等

六、组织机构：

中国CDC___北京市CDC ___ 西城区CDC和西城区教委 ___ 学校

北京西城区10所小学学生早餐营养教育项目计划

七、时间安排

1.2006年1-2月 前期准备：制订计划；制作教育材料；联系各级机构与学校；预试验。

2.2006年3月-10月 实施教育计划，开展营养教育活动

3.2006年11月-12月 评价与报告

八、预算

1.前期准备：制定计划；制作教育材料；
联系各级机构与学校；预试验。5000元

2.开展营养教育活动 5000元

3.评价：问卷调查、体格测量等 5000元

4.总结及报告 5000元

合计：20000元

某男，42岁，汉族，已婚，大学文化，某企业高管，月收入1万元。妻子为某银行职员，女儿高中在读，家庭经济条件较好，居住环境好，社区有健身中心。本人既往健康，无遗传病、慢病、传染病史。其母亲在年轻时患过结核病，已治愈，父亲患有糖尿病。参加医疗保险。该男性不吸烟，极少喝酒，偏爱肉食，吃蔬菜少，但每天吃水果，每天早餐饮用一袋牛奶，吃一个鸡蛋和一片面包；在家吃饭时经常承担最后“打扫战场”的任务；此外由于职业关系参加应酬较多；每日饮水量约1400ml。每周运动量较少，每2-3周游一次泳，平时开车上班。其工作在写字楼，办公条件好，经常需要出差。该男士事业成功，得到同事的一致认可，人际关系好，心理成熟、稳定。体检结果显示：身高178cm，体重86kg，心率69次/分钟，血压85/130mmhg，总胆固醇8.30mmol/L，三酰甘油（甘油三酯）4.12mmol/L，空腹血糖5.2mmol/L，血尿便常规正常、心肺功能正常，B超显示有轻度脂肪肝。本人已经意识到了血脂高的问题，愿意改变现状。

将上述资料信息分析整理

- 1.可以确定个体健康问题是什么？
- 2.存在哪些潜在的健康风险？
- 3.需要改变的行为是什么？
- 4.请为该男性制定一个健康干预方案



BMI体重指数算法

世界卫生组织（WHO）公布的BMI计算公式为： $BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高（米）}^2$

BMI < 18.5 为消瘦；BMI 在 18.5 ~ 24.9 之间为正常；BMI ≥ 25 为超重；BMI 在 25 ~ 29.9 之间为 1 级肥胖；BMI > 30 ~ 34.9 为 2 级肥胖；BMI > 35 ~ 39.9 为 3 级肥胖；BMI > 40 为 4 级肥胖。



建议在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水1200mL(约6 杯)。饮水应少量多次，切莫感到口渴时再喝水。

总胆固醇正常值是：2.86 ~ 5.98mmol/L

三酰甘油正常值是：小于1.7mmol/L

空腹血糖正常值：3.9-6.1mmol/L

正常心率：60-100次/分

正常血压范围：收缩压140-90mmHg，舒张压90-60mmHg。



干预实例分析（1）

1.病人情况简介

- 李某，男，61岁，汉族，已婚，大学文化，某事业单位中层领导返聘，月收入约1.5万元。配偶为银行职员，女儿大学在读，家庭经济条件较好，居住环境好，社区有健身中心。
- 本人既往健康，无遗传病、慢性病、传染病史，无事物及药物敏感史。
- 其父亲患有高血压病，母亲健康。
- 参加医疗保险。
- 吸烟30年，每日20支；偶有饮酒。
- 平素偏爱肉食，吃蔬菜少，但每天吃水果。每日早餐饮用一瓶牛奶，吃一片面包和一个鸡蛋；由于职业关系参加应酬较多；
- 每日饮水量约为1500毫升。每周运动量很少，每个月打一次羽毛球，一次1小时，平时开车上班，其工作在写字楼，办公条件好，偶尔出差。
- 该男士事业成功，得到同事的一致认可，人际关系好，心理成熟、稳定。



干预实例分析（2）

1.病人情况简介

- 该男士5个月前因“咳嗽、咳痰、胸闷3个月”至本市中心医院就诊，进行胸部CT增强扫描提示左肺下叶占位性病变，考虑肺癌可能性大。之后入住该院胸外科，于2013年1月13日在全麻下进行“胸腔镜下左下肺叶切除术+淋巴结清扫术”，手术过程顺利。术后病理检查提示左下肺中分化腺癌，累及胸膜下，支气管切缘未见癌细胞，肺门淋巴结一枚，下肺韧带淋巴结、叶间淋巴结未见癌转移。
- 该男士现偶有咳嗽、咯痰，能自行咳出，为白色痰。无明显胸痛、胸闷、发热、盗汗、声嘶、呛咳、头痛、头晕，无腹痛、腹胀、恶心、呕吐等不适。
- 体检：身高178厘米，体重75千克，心率69次/分，血压130/85毫米汞柱，血、尿、粪常规未见明显异常，空腹血糖、肝肾功能未见明显异常。癌胚抗原、神经特异性烯醇化酶、肺癌抗原、鳞状细胞癌相关抗原测定无异常，胸部CT显示“左肺癌术后”表现，建议随诊复查。心电图未见明显异常。2013年2月10日李先生已在家休养未至单位，但对癌症疾病仍恐惧，存在焦虑等不良情绪。

干预实例分析（3）

2.病人情况分析

- (1)健康评估结果
- 李先生当前主要的健康问题是肺癌术后，主要原因包括吸烟、偏好肉食、有时过量饮食，缺乏运动。存在的未来的健康风险主要是高血压病。
- (2) 确定干预目标
- 1)关注癌症规范化治疗和康复指导，延长生命和提高生活质量。
- 2)改善癌症的不良心理压力，消除焦虑、恐惧等不良情绪。
- 3)形成均衡膳食、控制摄入量、保持运动的良好行为习惯。
- (3)健康干预指导
- 需要从合理膳食、增加运动入手，更需要关注对心理的干预疏导，并提供明确、具体、具有可操作性的指导。



干预实例分析（5）

3.干预方案设计和实施

- (1)及时就诊
- 进行肺癌的规范化治疗和每半年一次的随访检查，依靠成像技术(CT等) 和实验室(病理学)检查，这对于患者至关重要。





干预实例分析（6）

3.干预方案设计和实施

- (2)心理社会干预
- 第一，行为治疗
- 第二，认知治疗
- 第三，个体支持治疗
- 第四，团体支持治疗
- 第五，提高患者的应激管理能力。



干预实例分析（7）

3.干预方案设计和实施

○ (3)营养干预

所需营养	食物	食用量(每日每次)
蛋白质	鸡蛋、肉食、豆制品	两个鸡蛋，50~75g肉食，以及豆制品若干
维生素D，钙	牛奶、酸奶	两杯
糖	蜂蜜、面、米	适量
维生素A、B	新鲜蔬菜、水果、谷类、豆类	适量

干预实例分析（8）

3.干预方案设计和实施

- (4)运动管理
- 第一，介绍哪些运动对肺癌术后可行，对血压控制有益。与李先生沟通以确定本季度运动计划，并开具运动处方。
- 第二，每天有一定的身体活动，提供各种活动的卡路里换算方法。
- 第三，一年之内达到规律运动，每周累计至少150分钟的低强度或75分钟中度的有氧运动，每次不少于10分钟，每周至少应有2天进行大肌群参与强壮肌肉活动。
- 第四，在日常随访中，跟踪监测管理对象对此危险因素改变的看法，并了解近期运动情况。
- 第五，进行适当指导，强调措施的可行性和易接受性，如每周饭后散步两次，坚持一个月，将运动情况记录下来。

干预实例分析（9）

3.干预方案设计和实施

- (5)中医干预
- 根据中医的“未病先防，既病防变，瘥（读chài时本意指病愈）后防复”理论
- 第一，按四时养生，作息规律。
- 第二，保持大便通畅。
- 第三，饮食忌虾、蟹、羊肉、狗肉。
- 第四，每日敲打肺经、大肠经，可配合按摩或艾灸足三里、关元、气海穴。

干预实例分析（10）

4. 干预方案实施后的成效

- 干预时间为3个月，此后是自我管理阶段。虽然是自我管理，健康管理师还是每半个月对李先生进行一次督导。现在李先生的生活变化表现为：
 - (1) 心理健康
 - (2) 饮食规律，注意营养
 - (3) 参加运动
 - (4) 自我管理



课后作业

为了我们班级能更好发展，大家能有一个更健康的工作、学习环境，请大家为我们班级制作一个健康干预计划方案。



谢谢观赏

