

在健康体检中开展健康促进工作

胡凌

屏山县人民医院 四川宜宾

【摘要】本文旨在探讨在健康体检中开展健康促进工作的重要性 and 可行性。健康体检是一种早期发现疾病、预防疾病的重要手段，但仅仅依靠体检结果并不能完全保证个体的健康。因此，在健康体检中开展健康促进工作，包括健康教育、健康咨询、健康管理等方面的工作，可以帮助个体更好地了解自身健康状况，掌握健康知识，改变不良生活习惯，提高健康素养，从而预防疾病、延长寿命。此外，介绍了健康促进工作的具体内容和实施方法，并提出了开展健康促进工作的建议和措施。通过开展健康促进工作，可以为个体的健康保障提供更全面、更有效的服务，也可以为社会的健康发展做出贡献。因此，建议在健康体检中加强健康促进工作的开展，提高个体的健康意识和健康素养，促进整个社会的健康进步。

【关键词】健康体检；开展；健康促进工作

【收稿日期】2023 年 9 月 2 日 **【出刊日期】**2023 年 10 月 26 日 **【DOI】**10.12208/j.ijmd.20230127

Carrying out health promotion work in physical examinations

Ling Hu

Pingshan County People's Hospital, Yibin, Sichuan

【Abstract】 This article aims to explore the importance and feasibility of carrying out health promotion work in physical examinations. Physical examination is an important means of early detection and prevention of diseases, but relying solely on the results of physical examination cannot fully guarantee an individual's health. Therefore, carrying out health promotion work in physical examinations, including health education, health counseling, health management, and other aspects, can help individuals better understand their own health status, master health knowledge, change bad lifestyle habits, improve health literacy, and thus prevent diseases and extend life expectancy. In addition, the specific content and implementation methods of health promotion work were introduced, and suggestions and measures for carrying out health promotion work were proposed. By carrying out health promotion work, more comprehensive and effective services can be provided for individual health protection, and contributions can also be made to the healthy development of society. Therefore, it is recommended to strengthen the implementation of health promotion work in physical examinations, improve individual health awareness and literacy, and promote the health progress of the entire society.

【Keywords】 Health examination; Carry out; Health promotion work

引言

健康是人类最宝贵的财富之一，是人类生存和发展的基础。健康体检作为一种常见的健康检查方式，已经成为人们关注自身健康的重要途径。本文旨在探讨在健康体检中开展健康促进工作的重要性 and 必要性，以及如何有效地开展健康促进工作，为人们的健康保驾护航^[1]。

1 健康体检的概念和意义

1.1 健康体检的定义

健康体检是一项系统性的医学检查，旨在评估个体的身体健康状况，发现潜在的健康问题，提供预防和治疗建议，以促进健康和预防疾病的发生。体检通常包括身体检查、实验室检查、影像学检查和问诊等多种检查手段，可以帮助个体及时发现和

处理健康问题，提高生活质量和寿命。

1.2 健康体检的意义

健康体检是一种预防性医疗保健措施，通过对身体各项指标的检查 and 评估，早期发现和预防疾病的发生，提高身体健康水平，延长寿命。以下是健康体检的具体意义：

(1) 发现潜在疾病：健康体检可以通过各种检查手段，如血液检查、尿液检查、X光检查等，发现潜在的疾病，如高血压、糖尿病、肿瘤等，及时采取措施进行治疗，避免疾病恶化。

(2) 预防疾病：健康体检可以通过生活方式评估和健康指导，提供科学的饮食、运动、心理等方面的建议，帮助人们预防疾病的发生。

(3) 提高健康水平：健康体检可以评估身体各项指标，如身高、体重、血压、血糖、胆固醇等，帮助人们了解自己的身体状况，及时调整生活方式，提高身体健康水平。

(4) 早期发现癌症：健康体检可以通过乳腺X光、胃肠镜等检查手段，早期发现癌症，提高治愈率。

(5) 保险要求：很多保险公司要求投保人进行健康体检，以评估保险风险和保费。总之，健康体检是一种非常重要的健康管理方式，建议每年进行一次健康体检，以保持身体健康^[2]。

1.3 健康体检的分类

(1) 儿童体检：(2) 成人体检：(3) 老年体检：(4) 妇女体检：(5) 男性体检：(6) 体育体检：(7) 企业体检等。

2 开展健康促进工作的概念和意义

2.1 开展健康促进工作的定义

开展健康促进工作是指通过各种手段和措施，促进个人、家庭、社区和整个社会的健康水平提高，预防和控制疾病的发生和传播，提高人民群众的健康素养和健康意识，推动全民健康行动的开展。具体来说，健康促进工作包括以下方面：

(1) 健康教育：通过各种形式的宣传和教育活动，向公众传播健康知识和技能，提高健康素养和健康意识。(2) 健康检查：通过定期的健康体检和筛查，及时发现和预防疾病的发生和发展。(3) 健康管理：通过建立健康档案、健康指导和健康干预等措施，对个人和群体的健康状况进行全面管理和跟踪，提高健康水平。(4) 健康环境：通过改善环境卫生、提高饮用水和空气质量等措施，创造良好

的健康环境，预防和控制疾病的传播。(5) 健康政策：通过制定和实施健康政策和法规，推动全民健康行动的开展，促进健康事业的发展。

总之，开展健康促进工作是一项全方位、全过程的工作，需要政府、医疗机构、社会组织和广大公众共同参与和努力，才能取得良好的效果。

2.2 开展健康促进工作的意义

开展健康促进工作的意义非常重大，具体如下：

(1) 提高人民健康水平：健康促进工作是为了提高人民健康水平而开展的，通过宣传健康知识、普及健康技能、推广健康生活方式等方式，让人们更好地了解健康知识，掌握健康技能，形成健康生活方式，从而提高人民健康水平。(2) 预防疾病：健康促进工作可以通过宣传预防疾病的知识，提高人们的健康意识，让人们更加重视自己的健康，从而减少疾病的发生。(3) 降低医疗费用：健康促进工作可以通过预防疾病，减少疾病的发生，从而降低医疗费用。(4) 提高生产力：健康促进工作可以提高人们的身体素质和健康水平，从而提高生产力，促进经济发展。(5) 增强社会和谐：健康促进工作可以让人们更加关注自己的健康，形成健康的生活方式，从而增强社会和谐，减少社会矛盾。(6) 促进国家发展：健康促进工作可以提高人民健康水平，从而促进国家发展，提高国家竞争力。总之，开展健康促进工作对于个人、家庭、社会和国家都具有非常重要的意义，是一项十分必要的工作^[4]。

2.3 开展健康促进工作的策略

(1) 制定健康促进计划：制定全面的健康促进计划，包括目标、策略、措施、时间表和预算等，以确保工作的有序开展和有效实施。(2) 加强宣传教育：通过各种渠道和形式，加强健康知识的宣传和普及，提高公众的健康意识和健康素养。(3) 建立健康档案：建立个人健康档案，记录个人的健康状况、生活习惯、疾病史等信息，为健康促进工作提供基础数据和参考依据。(4) 推广健康生活方式：通过开展健康教育、健康讲座、健康体检等活动，推广健康生活方式，引导公众养成健康的生活习惯和行为。(5) 加强健康管理：建立健康管理机制，对重点人群进行健康管理和干预，提高健康管理的科学性和有效性。(6) 加强健康监测：建立健康监测体系，对重点疾病和健康问题进行监测和分析，及时发现和解决健康问题。

3 健康体检中开展健康促进工作的方法和实践

3.1 健康体检中开展健康促进的方法

(1) 提供健康教育：在体检过程中，医生可以向患者提供健康教育，包括饮食、运动、心理健康等方面的知识，帮助患者了解如何保持健康。(2) 制定个性化健康计划：根据患者的体检结果和生活习惯，医生可以制定个性化的健康计划，包括饮食、运动、药物治疗等方面的建议，帮助患者改善健康状况。(3) 提供健康咨询：医生可以向患者提供健康咨询，回答患者的健康问题，帮助患者了解自己的健康状况，以及如何预防疾病。(4) 推广健康生活方式：医生可以向患者推广健康生活方式，包括戒烟、限酒、适量运动、保持良好的睡眠等，帮助患者养成健康的生活习惯。(5) 建立健康档案：医生可以建立患者的健康档案，记录患者的体检结果、病史、用药情况等信息，帮助医生更好地了解患者的健康状况，提供更好的医疗服务。(6) 加强健康监测：医生可以加强对患者的健康监测，定期进行体检和检查，及时发现健康问题，采取措施进行干预，防止疾病的发生和发展。

3.2 健康体检中开展健康促进的实践

(1) 提供健康教育：在体检过程中，医生可以向患者提供健康教育，包括饮食、运动、心理健康等方面的知识，帮助患者了解如何保持健康。(2) 制定个性化健康计划：根据患者的体检结果和生活习惯，医生可以制定个性化的健康计划，包括饮食、运动、药物治疗等方面的建议，帮助患者改善健康状况。(3) 提供健康咨询服务：医生可以为患者提供健康咨询服务，解答患者的健康问题，帮助患者更好地了解自己的健康状况。(4) 推广健康生活方式：医生可以向患者推广健康生活方式，如戒烟、限酒、减肥、定期体检等，帮助患者养成健康的生活习惯。(5) 建立健康档案：医生可以为患者建立健康档案，记录患者的健康状况、体检结果、治疗方案等信息，帮助患者更好地管理自己的健康。(6) 定期回访：医生可以定期回访患者，了解患者的健康状况和生活习惯是否有改善，帮助患者保持健康状态。

3.3 健康体检中开展健康促进的效果评估

健康体检中开展健康促进工作的效果评估可以从以下几个方面进行：(1) 健康知识的掌握程度：通过问卷调查或测试，评估参与健康促进活动的人员对健康知识的掌握程度，比较参与者和未参与者

的差异，以此评估健康促进工作的效果。(2) 健康行为的改变：通过问卷调查或观察，评估参与健康促进活动的人员在健康行为上的改变，如饮食习惯、运动量、戒烟戒酒等，比较参与者和未参与者的差异，以此评估健康促进工作的效果。(3) 健康指标的改善：通过体检数据，评估参与健康促进活动的人员在健康指标上的改善情况，如血压、血糖、血脂等，比较参与者和未参与者的差异，以此评估健康促进工作的效果。(4) 参与率和满意度：通过问卷调查，评估参与健康促进活动的人员的参与率和满意度，以此评估健康促进工作的效果，并针对不足之处进行改进。(5) 经济效益：通过统计参与健康促进活动的人员的医疗费用和健康状况，评估健康促进工作对经济的影响，以此评估健康促进工作的效果^[5]。

4 健康体检中开展健康促进工作的挑战和对策

4.1 健康体检中开展健康促进工作的挑战

(1) 缺乏健康教育：许多人对健康知识的了解不足，缺乏对健康的认识和意识，需要进行更多的健康教育。(2) 个人偏好和行为：许多人有不健康的生活方式和行为，如吸烟、饮酒、不规律的饮食和缺乏运动等，这些行为难以改变。(3) 社会和文化因素：社会和文化因素也会影响健康促进工作的开展，例如，一些文化认为肥胖是健康的象征，这会影响到人们对健康的认识和行为。(4) 资源不足：健康促进工作需要大量的资源，包括人力、物力和财力等，这些资源可能不足，限制了健康促进工作的开展。(5) 缺乏有效的评估和监测：健康促进工作需要有效的评估和监测，以了解其效果和改进方向，但缺乏有效的评估和监测机制可能会影响健康促进工作的效果。

4.2 健康体检中开展健康促进工作的对策

首先，需要加强健康教育，其次，需要加强健康知识普及，提高公众的健康素养，让人们了解如何预防疾病，如何保持健康。最后，提供更多的健康资源，如健康咨询、健康检测、健康管理等，让公众更容易获取健康服务。除此之外，需要加强健康保障体系建设，提高医疗保障水平，让公众更加放心地享受健康服务。

5 结束语

综上所述，通过本次健康体检中的健康促进工作，我们深刻认识到健康是人类最宝贵的财富，也

是我们生命的基石。因此，我们要时刻关注自己的身体健康，积极采取科学的健康促进措施，预防疾病，提高生活质量。同时，我们也要加强健康教育，让更多的人了解健康知识，掌握健康技能，共同营造健康的生活环境。

参考文献

- [1] 陈海艳,章芳芳,黄春焦,等.PDCA 护理管理在老干部住院体检质量中的效果观察[J].海军医学杂志,2018,39(4):84-86.
- [2] 钟雯.护理质量管理在健康体检中心护理工作中的临床价值[J].智慧健康,2019.5(2):18-19,24.

- [3] 刘蓉, 孔艳霞.现代健康管理理念在健康体检工作中应用分析[J].中医临床研究,2017.9(9):142-144.
- [4] 刘红. 在健康体检中开展健康促进工作[J]. 现代财经, 2021, (6): 160-161.
- [5] 孙立志. 在健康体检中开展健康促进工作[J]. 财经理论与实践, 2021(12): 115-116.

版权声明：©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS