

健康教育在体检后的重要性

罗秀琴

绵阳市中医医院体检中心 621000

【中图分类号】R49

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-077-01

健康教育能够有效提升人民群众对于健康知识的认知,同时还能帮助人们了解更多的基本卫生保健内容,进而养成更为科学的、健康的、文明的生活习惯。体检属于人们检查自身健康情况的有效手段,在人们完成身体检查后,对其提供健康教育服务,能够为完成体检的人民群众提供更为科学有效的辅助作用,针对体检内容,为其推荐合理的健康教育内容,为体检后的群众身体健康起到保障作用。

一、健康教育的重要性

就目前而言,健康教育需要面对的主要问题为:促进个体或者群体的不健康生活方式和不健康行为,特别是群众的组织行为改变。对我国而言,这是一项非常艰巨的任务,其发展路程极为复杂、繁琐。现实生活中,很多人的不良生活方式或者不良行为均会受到文化背景、社会习俗、卫生服务、经济条件等多方面社会因素的影响,同时也会受到饮食习惯、居住条件、市场供应、工作条件等方面的生活状况影响。所以,想要改变民众现有的不健康行为,需要为民众提供更多有效资源,为社会群众提供足够的社会支持和社区领导,此时可以采用各种有针对性的健康教育,以此提升群众的基本健康意识,在日常生活中更为关注自身的身体健康情况。就目前而言,我国社区健康教育工作已经有了一定程度的基础,但是仅能够对已患病人群发挥作用,在时效性和覆盖范围方面存在一定的问题。但是,如果针对体检后人群开展健康教育知识普及,则会取得更为显著的效果,体检受众对于健康教育相关知识的渴求度更高,学习积极性和主动性更强。在这样的情况下,我国人民群众的基本健康意识会发生较大改变,人民整体健康意识水平会得到较大幅度的提高。

二、体检的重要性

体检在人民群众的日常生活中具有非常关键的作用,人们通过体检,不仅能够及时发现自己身体现有的各种疾病或者健康隐患,同时还能够了解自己身体在哪些方面存在不足,在此之后,可以通过科学的方法对自己的身体进行调节,以此保证自身的健康水平。例如:人们通过抽血可以化验血糖和血脂,得出结果后能够在第一时间发现糖尿病问题或者高脂血症问题,并及时采取对应的处理方式治疗病症或者养护身体;通过对肝胆部位的超声检查可以在第一时间发现肝癌、胆囊息肉、肝硬化、胆囊结石等身体问题;肺CT检查可以在第一时间发现肺气肿、肺癌等病症,体检能够为人们带来的益处不胜枚举,人们通过体检行为,可以在多个不同方面增强自身的身体素质,进而达到提升生活质量的目的。所以,人们需要在日后的生活中更加重视体检,体检间隔控制在每年一次为最佳。

三、体检后健康教育的重要性

健康教育在当今社会收到了人们的高度重视,在群众物质生活水平不断上升的今天,生活质量和身体健康状况成为了一项在社会范围内备受关注的话题,在此期间,体检又是人们了解自身健康状况的主要手段,通过体检,人们可以对自己身体存在的问题进行针对性处理,以此保证自身存在问题的身体部位不会更加恶劣,保证自身健康状态的同时,促进身体综合素质的提升。在此期间,还可以通过适当的健康饮食或者健康运动增强身体机能,以此提高自身的身体健康水平,为日后阶段的健康生活提供必要保障。

在人们体检后,会对自己健康状况不佳的身体部位尤为关心,此时如果能够得到必要的健康知识教育,那么会为体检后人群带来更为有效的调养或者保证作用。一般情况下,社区中比较常见的健康教育知识普及有效性较低,人们对于与自身无关的事物缺乏足够的了解热情,并不会主动询问问题,此时健康教育能够起到的实际作用微乎其微。但是,对于参与医院体检的人群而言,这部分群众会对自己的身体状况产生更为清晰的认知,并且会对自己身体存在问题的部位尤为关心,此时为其提供专业的健康鉴教育,他们会对教育内容产生更加深刻的记忆,对关键内容还会发出提问,此时健康教育工作产生的效果更佳,能够为人民群众带来的健康教育成果更为丰硕。

体检后人群具有一定的特殊性,这些人之所以会参加体检,证明他们对于自身的健康状况更为关心,同时这一类人群大多为老年人群、工作稳定人群或者已患病人群,这几大人群具有共同特点,自身的身体健康状况会对正常生活造成影响,同时还会影响到周边的人群。此时这些人对于健康知识的渴求度更高,要远远超出其他人,因此,为这部分人群提供健康教育服务能够起到更为有效的作用,并且能够起到立竿见影的效果。因此,健康教育在体检后,可以更高标准的提升这部分人群的身体素质,增强他们的健康意识,同时为其设定的科学的、健康的、规律的饮食、生活、运动方式也能够得到更好的执行,此时健康教育工作能够带来的作用更为明显,受益者的受益率更高。

综上所述,健康教育是一项面对社会大众的安全知识教育方式,在民健社区有着非常优质的保障作用,能够为更多的人群提供基本的健康知识查询和服务,同时还能够促进居民对于健康知识的求知欲望,对参与体检的人尤为如此,其参与度会远远超出其他不参与体检群众。在这样的情况下,人民群众的平均健康水平也能得到有效保证,人们的生活状态也会变得更加和谐。

(上接第76页)

强度的锻炼,再进行75分钟的高强度运动,让锻炼、饮食和体重控制成为预防心脏病的第一道防线。

总而言之,阿司匹林能否用于心脏病的预防需要因人而异。心血管疾病专家认为,对于没有高风险或已知心血管疾病的

老年人(>70岁)不建议长期服用阿司匹林,并且出血风险比较高的患者也不能将阿司匹林作为心血管疾病的预防手段,否则将对患者带来不良影响。心脏病的预防需要通过合理的方式,服药需要特别谨慎。