全民健康助力全面小康
**Health for All, Prosperity for All**

# 深化全民健康教育 提高全民健康素养

## Strengthen National Health Education, Improve National Health Literacy

唐乾利
Tang Qianli

作者单位：533000 广西 百色，右江民族医学院
通讯作者：唐乾利，Email：htmgx@163.com
Affiliation：Youjiang Medical University for Nationalities, Baise City, Guangxi 533000, China
Corresponding author：Tang Qianli, Email：htmgx@163.com

**【摘要】** 《“健康中国 2030”规划纲要》指出，推进健康中国建设、提高人民健康水平，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础，全民健康是实现健康中国的根本目的。本文从优生优育、心理健康、未病先防、理解医疗、了解死亡等方面探讨全民健康的重要性，以深化人们对健康的认识，提高人们的健康素养，为建设健康中国，实现“四个面向”贡献力量。

**【关键词】** 全民健康；健康教育；健康素养；健康中国；面向人民生命健康
**【标志符】** **doi：10.3969/j.issn.1001-0726.2020.06.001**
**【文章类型】** 专家论坛

**【Abstract】** The Healthy China 2030 Planning Outline pointed out that promoting healthy China Initiative and improving people's health provide the foundation for building a moderately prosperous society in all aspects and achieving socialist modernization basically. Health for all is the fundamental goal of building a healthy China. In this article, the importance of national health was discussed from the perspectives of prenatal and postnatal care, mental health, prevention before disease onset, understanding of healthcare and death, etc., to raise people's awareness of health, improve their health literacy, contributing to the building of healthy China and the realization of the “four-orientated” requirements -(orientate towards the frontiers of world science and technology, the main economic battlefield, the major needs of the country and the people's life and health).

**【Key words】** Health for all; Health education; Health literacy; Healthy China; Oriented towards people's life and health

世界卫生组织对健康的定义中指出：健康不仅是躯体无病，而且要心理健康、社会适应良好及道德健康。所以想要保持健康状态的存续，不仅要拥有健康的身体，还必须保持心理、社会适应以及道德上的良好状态。全民健康一直是医疗行业所奋斗的目标，本文试图从优生优育、心理健康、未病先防、理解医疗、了解死亡等方面探讨全民健康的重要性，以期抛砖引玉。

### 1 优生优育的重要性

2019 年 9 月 12 日中国新闻网报道：我国出生缺陷的总发生率约为 5.6%。另外，国家卫生健康委员会副主任曾益新在当日的讲话中表示，在建档立卡统计中因病致贫、返贫的农村贫困人口中有 10% 是因为罹患出生缺陷疾病。如，我国每年新增 10 万例神经管畸形患儿，且其死亡率高达 90%，而仅存的 10% 患儿每年也要花费 20 亿元人民币用于治疗[1-2]。

目前，我国对出生缺陷采取的应对策略是“三级预防”，第一级主要是孕前宣传教育，创造优生环境；第二级主要是产前筛查，早发现、早诊断、早干预，降低出生缺陷发生率；第三级主要是对新生儿进行疾病筛查，早诊断、早治疗，降低致残率，提高生活质量。除此之外，还包括加强心脏病筛查以及填补贫困地区新生儿疾病筛查和救助“短板”等措施。随着出生缺陷三级预防政策的实施，部分重大出生缺陷发生率呈下降趋势。如全国围产期神经管缺陷发生率由 1987 年的 27.4/万下降至 2017 年的 1.5/万，降幅达 94.5%，从围产期重点监测的 23 个出生缺陷病种的第 1 位下降至第 12 位；另外，地中海贫血的防治成效也较为明显，广东、广西地区胎儿水肿综合征（重型 α 地中海贫血）的发生率已由 2006 年的 21.7/万和 44.6/万分别下降至 2017 年的 1.93/万和 3.15/万，降幅分别达 91% 和 93%[3]。但自我国 2016 年 1 月 1 日全面放开二孩政策以来，我国高龄孕产妇的比例不断增高，全国符合全面二孩政策的妇女约为 9100 万，其中约 60% 在 35 岁以上[3]，心脏畸形、神经管畸形、唇腭裂等出生缺陷的发生率又出现了上升趋势。如，女性在 30、35、40 岁时孕育的胎儿 21-三体综合征（又称“唐氏综合症”）发生率逐渐上升，分别为 2.6%、5.2%、15.2%，随着女性年龄的增长胎儿出现染色体异常的概率随之上升[3-4]，为出生缺陷的防治又带来了新的挑战。

出生缺陷不仅降低了患儿自身的生活质量，也给患儿家庭及社会带来了严重的经济负担，由此可见，大力开展优生优育，以减少出生缺陷发生率至关重要。

## 2 心理健康的重要性

心理健康一直被大部分人忽视，但世界卫生组织官方网站上关于抑郁症的介绍中指出，全球抑郁症患者约达 3.5 亿，且抑郁症可导致患者自杀，每年因抑郁症自杀的患者人数高达 100 万，目前虽然具有对抑郁症行之有效的治疗方法，但接受有效治疗的患者却不足 50%，部分国家甚至不足 10%，关注心理健康已刻不容缓。

抑郁症是社会、心理和生理因素相互作用的产物，关爱缺失、丧亲之痛、事业失败以及心血管疾病等均可导致抑郁症的发生，反之抑郁症还可增加心血管疾病等器质性疾病的发病率。

临床研究证实，开展增强儿童及青少年思维意识以及老年人体育运动等预防规划可减少抑郁症的发生。

## 3 未病先防的重要性

研究显示[5]，2017 年致死率最高的三大疾病分别为脑卒中、缺血性心脏病和慢性阻塞性肺病。其中，脑卒中、缺血性心脏病的发生与高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、饮酒、超重或肥胖、心理状态不佳等密切相关[6]，且因机体代偿机制的存在，大部分患者发病时病情已较严重。因此，为降低此类疾病的发生，应做到日常主动筛查，在慢性病早期尚未出现明显症状时及早发现，从源头上预防或从中间环节阻断慢性病的发展以及巧妙地增强代偿功能。2020 年 4 月上海市抗癌协会发布的 2020 版《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》中提到，约 50% 的癌症可通过改善生活方式等提前预防，另外 30% 的癌症可通过早期筛查获得治愈机会。如，99% 以上的宫颈癌由 HPV 感染所致，接种宫颈癌疫苗可从源头上预防 HPV 感染，早期予以活体组织检查，并行根治性子宫切除术等可明显提高宫颈癌治愈率；在医生的指导下，通过相关康复训练，促进缺血性心脏病患者狭窄血管周围小血管形成，可提高患者的代偿功能[7]。可见，对于一些疾病诱发因素的有效预防，能够大大降低疾病的患病率；对于一些疾病的早期发现与治疗，能够大大提高疾病的治愈率。

## 4 理解医疗的重要性

因医疗行业专业性强、知识水平要求高、性命攸关等特点，致使患者自觉了解相关信息不足，担心被过度医疗，医生自觉宣教困难，担心疗效无法达到预期。如何培植尊重医师劳动，维护医患双方合法权益，既给医师创造宽松的执业环境与社会氛围，最大限度发挥医师潜能，又能实现医患之间的有效沟通尤为重要[8]。目前，知情同意已成为医疗过程中的重要环节，如何让患者在尽可能短的时间内了解当前病情、医疗方案利弊、不良反应和可能发生的意外并最终使患者做出理性决策，需要医患双方相互合作。北京大学肿瘤医院卫燕教授曾将自己与父亲制定医疗方案的过程发表在《英国医学杂志（中文版）》上，可予以借鉴[9]。

## 5 了解死亡是最终去向

永生，一直是人类追求的目标，随着经济、社会、教育和医疗等条件的改善，人类寿命也切实在逐渐延长，但在目前这个时代展望未来，永生仍是不可实现的目标。美国学者海尔弗利曾在 1961 年提出“细胞分裂次数学说”，表示动物胚胎细胞在生长过程中的分裂次数是有规律的，到一定阶段就会出现衰老和死亡。如人类细胞分裂到 50 代时就会全部死亡，而每代的分裂周期约为 2.4 年，故人类的自然寿命应为 120 岁。

由于现阶段医疗水平的局限性和医疗结果的或然性，医学还有很多未解之谜，对许多疾病的认识仍非常有限，治疗也不尽人意。另外，任何医术、疗法、药物、检查都有极限，但由于是基于技术崇拜而脆弱不堪的、且已异化为消费关系的医患关系以及人们对医学的期望值过高，长期以来人们都误认为生命可以交易，花钱能买来健康，以致于医患权利之争成为了社会的热点与焦点。

生老病死是自然规律，我们无法逃避死亡，只能尽可能延长生命健康的时间。目前，“面向人民生命健康”已经上升到与“面向世界科技前沿”“面向经济主战场”“面向国家重大需求”同样的高度。作为医务工作者，这也是我们义不容辞的责任与义务。而作为教育工作者，还应坚持“立德树人”的理念，构建特色鲜明的人才培养模式，以知识、能力、素质培养为主线，促进人才培养质量的提升[10]，努力培养更多、更强、更好的高级医学人才。

## 6 小结

全民健康一直是医疗行业大力提倡的理念，千千万万的医务工作者在长期不懈的为之努力奋斗。只有真正意义上达到全民健康，才有可能实现“四个面向”目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦。实现全民健康不仅要从优生优育，减少缺陷人群诞生入手，还要从疾病预防入手，且提高全民健康素养是实现全民健康的基础。当今社会，人口老龄化加剧、自然环境恶化、化学药品毒副作用凸现等多种因素导致心脑血管疾病、恶性肿瘤等疾病的发病率急剧上升，且随着人们健康意识的逐步提升，“治未病”以防患于未然的理念渐进成熟[11]。纵观数千年的医疗发展及实践可见，中医药已逐步形成未病先防、既病防变和愈后防复的理论体系，其涵盖了无病自调、因病而防，以及宏观与微观相结合等广泛内容[11-13]。中医药及中西医结合事业或将在“面向人民生命健康”的时代需求中扮演更重要角色，为人类健康做出更大贡献。

**参考文献**


[1] 张璘，刘雪霞，宋桂宁，等. 预防出生缺陷优生优育是全民健康的重要基石 [J]. 中国医药，2020，15（9）：1329-1333.

[2] 国家卫生健康委妇幼健康司. 中国妇幼健康事业发展报告（2019）[EB/OL]. 2019-05-27 [2020-10-05]. http://www.nhc.gov.cn/fys/jdt/201905/bbd8e2134a7e47958c5c9ef032e1dfa2.shtml

[3] 麻海英，杨荣山，闫承生. “二孩”政策给孕产期保健服务带来的思考 [J]. 中国妇幼保健，2019，34（18）：4119-4121.

[4] 马京梅，李辉，王玲，等. 11003 例唐氏综合征筛查分析 [J/CD]. 中华妇幼临床医学杂志（电子版），2009，5（4）：63-66.

[5]《中国脑卒中防治报告》编写组.《中国脑卒中防治报告 2019》概要 [J]. 中国脑血管病杂志，2020，17（5）：272-281.

[6] 薄世宁. 薄世宁医学通识讲义 [M]. 北京：中信出版集团，2019：54-56.

[7] Zhou MG，Wang HD，Zeng XY，et al. Mortality，morbidity，and risk factors in China and its provinces，1990-2017：a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 [J]. Lancet，2019，394（24）：1145-1158.

[8] 唐乾利，桂雄斌，卢健祺，等. 改善医师执业环境 维护医师合法权益 [J]. 中国卫生事业管理，2010，27（10）：682-683，715.

[9] 卫燕. 我和老爸的术前讨论 [J]. 英国医学杂志中文版，2017，20（10）：602.

[10] 施桂玲，李雪斌，唐毓金，等. 民族地区临床医学卓越人才培养探索与实践——以右江民族医学院为例 [J]. 右江民族医学院学报，2019，41（3）：350-352.

[11] 唐乾利，岳桂华. “治未病”对中医院发展的机遇及问题探析 [J]. 中国中医药信息杂志，2008，15（6）：4-6.

[12] 唐乾利，何清湖. 中医发展现状与现代化的若干问题思考 [J]. 中华中医药杂志，2011，26（11）：2728-2730.

[13] 唐乾利. 新中国烧伤治疗技术 70 年发展与展望 [J]. 中国烧伤创疡杂志，2019，31（5）：305-311.


（收稿日期：2020-10-05）