

# 高校开设慢性病健康教育的现状研究

## ——以民办四川天一学院为例

肖 玲

民办四川天一学院 四川 德阳 618200

**摘 要:** 随着我国经济水平的提高,人们生活方式、饮食结构的改变等原因,人们慢性病的发生和因慢性病死亡情况不断增多,人们因慢性病所产生的经济负担日益加重。由于我国的人口基数大,社会化和人口老龄化进程加快慢性病患者需求日益多样化,我国整体处于高负担期<sup>[1]</sup>。所以慢性病的防止工作已刻不容缓,在世界的研究发现中慢性病的健康教育对慢性病的防止有着非常经济实用的效果,同样在高校开展慢性病健康教育对这一批的慢性病防止工作也是非常重要的。

**关键词:** 慢性病;健康教育;高校

慢性病虽然不像癌症一样让人们谈“癌”色变,但是因慢性病的发生发展周期特别长,对人们身体危害大,而且因为周期长对人们的经济也会产生特别大的负担,所以我国特别重视慢性病的防治工作,不仅在许多常见慢性病的治疗给予了很大的补贴,而且还依据《“健康中国2030”规划纲要》,国务院制定了中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年),说明慢性病的干预防治必须得到重视并即刻进行,我国慢性病防控工作目前尚处于起步阶段,而德阳、绵竹地区因经济等原因慢性病的防止工作更加滞后,又因人口基数大、卫生资源有限等情况,而且目前因新冠肺炎国际形势的影响,就更加忽略了慢性病的防止工作,而随着社会经济的迅速发展,其慢性病的发展概率不断提高,时间证明,有效的性行为干预可降低慢性病的发病风险,相关机构需对其进行针对性的健康教育,以此控制疾病的发展<sup>[2]</sup>。所以各个年龄段的慢性病健康教育都是非常重要的。高校作为专门培养各种高素质人才的基地,学生都具备一定的接受能力及判断能力,所以加强高校开设慢性病健康教育来说对国家、地区对慢性病防治方面的作用都是不容忽视的。但是我们从身边的学生身上发现,学校开展了大量的慢性病健康教育工作,但是他们对这方面并不关注,而且即使是学生从各个途径了解到某些慢性病的危害,自己的一些行为方式也与其相关,针对这种情况,也为了提高慢性病健康教育的推广,我们在我们学校民办四川天一学院进行了一个详细的调查问卷,希望以小见大。

### 一、研究对象及方法

本次研究采取调查问卷的方式,在问卷星在设置问卷,以我们学校十几个专业的各个年级的学生未调查对象,收到各个专业有效的问卷结果681份,我们根据问卷上的专业对问卷的结果进行划分,并进行分析和研究,得出以下结果。

### 二、研究结果

#### 1. 高校开设慢性病健康教育现状

通过对我校学生调查高校开设慢性病健康教育的现状调查,绝大多数学校都通过讲座、健康教育、宣传栏、班会等形式向同学们进行的高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、高脂血症及其他慢性疾病的健康教育,不同的专业开展慢性病健康教育频率有所不同,医学专业比如护理等专业开展的频率要低一些,主要是因为他们本身对于这些方面的内容了解比较多,而非医学专业开设的慢性病健康教育的频率就要明显高于医学专业,这样的分配也是非常合理的,说明学校对慢性病的健康教育非常重视,而且在高校中开展慢性病健康教育,不仅仅是高校大学生对知识的接受程度高,而且能够对他们周围人群产生积极的影响,扩大慢性病知识的受众,从而提高慢性病的整体防治效果,共同完成中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)的目标。

#### 2. 学生在传统的慢性病健康教育下并不积极

通过对部分同学进行座谈,发现虽然我校对学生进行了慢性病的健康教育,但是大部分学生对于听讲座、宣传栏、班会等形式并不感兴趣,大多在这种传统形式下的慢性病健康教育的情况下,学生都在玩手机,互相交谈,或者是做其他的事情,他们没有认识到这件事的重要性,而且这些传统的方式对他们并没有很大的吸引力,随着科学技术的发展人民生活的新需求,手机、网络的普遍使用其作为“新媒体”的作用受到重视,利用新媒体开展健康教育具有受众广、多点对多点、传播快等特点,将会越来越广泛地应用于开展健康教育,越来越多的实践证明健康教育是投入少效益高的消除慢性病等健康危险因素、维护及促进健康的有效手段<sup>[3]</sup>。所以我认为,对于慢性病健康教育的形式要做出改变,符合当今新生代大学生的兴趣点,多采用网络形式的宣传,比如制定网络宣传片,并且生动有趣。

#### 3. 学生对于慢性病的防治不够重视

虽然我校对于慢性病健康教育非常重视,并且对教育后学生的掌握情况进行了调查,但是健康教育后调查结果却

不容乐观。大部分学生对慢性病健康教育的重视度不够,即便学校严格要求,有时还会有简单的测试,当时他们能够记住慢性病的一些病理特点、防治要点等内容,但过后就完全抛到脑后,无法对自身的行为习惯有改变,也不会去影响自己身边的人群,从而学校做的慢性病健康教育就没有得到相关的影响及效果。所以我认为,高校在做慢性病健康教育的时候不仅要讲慢性病的特点、防治要点等内容,更重要的要对慢性病对人体有多大的危害要告诉学生,而且必须要形象具体,深入人心,这样才学生才能接受良好,不同年龄阶段的人群选择不同的健康教育模式,目前大家比较容易接受的方式主要是以短视频、小游戏等,选择合适的宣教方式,学生才能主动去了解。而且以短视频、小游戏等方式让学生能够直观的看到慢性病的发生、发展及对身体的影响,这样才能深入影响学生,学生才能对慢性病的防治给与重视,使其自觉改变不良饮食习惯、摒弃嗜烟恶习、限制饮酒量,坚持合理适当运动。

#### 4. 学生无法改变现在的不良生活方式

慢性病的发生病因非常多,与很多因素都有关系,当然有遗传因素,有干预的因素有生活方式、心理状态及饮食习惯等。虽然有的学生明知道自己如今部分生活方式不健康,比如调查中显示的包括吸烟、饮酒、长期日夜颠倒、长期吃外卖、缺乏运动或基本不运动、长期不吃早饭等行为方式,由于他们对于慢性病的防止不够重视,而且适应了如今的生活方式,对于学生来说他们没有想法去改变自己的生活方式或者是想改变但是没有毅力去坚持健康的生活方式占了很大的一个比例,所以养成一个健康的生活方式非常重要,而养成健康的生活方式就需要周围的人从小的引导。从现代医学研究中我们可以发现,一些生活当中的不良行为方式与某些慢性病的发生发展有极为密切的关系密切,但是早期干预防治的话,慢性病的发生和发展就会明显变慢,甚至阻止相关慢性病的发生,这在尤其只有家族慢性病发生倾向的人们身上就更加重要。

#### 三、结果和结论

当前慢性病已成为影响人类生存质量的非常重要的一

个问题,我校对于慢性病的健康教育还是做得比较到位的,但是取得的效果还是不尽人意,因为慢性病对大学生的影响在我校学生的身上还没有体现的淋漓尽致,他们只是在身边的中老年人看到慢性病的危害,并没有亲身经历,也认为慢性病防治与他们没多大关系,在他们这个年龄段不需要慢性病的防治,所以我校的学生对于慢性病的防治不以为然,对学校进行的慢性病的普及及健康教育也没有重视,他们身上存在大量的不良生活习惯,包括吸烟、饮酒、长期日夜颠倒、长期吃外卖、缺乏运动或基本不运动、长期不吃早饭等,这些问题严重影响大学生的身体健康,虽然我校学生普遍反映学校的慢性病健康教育对他们是有影响的,但是只是短时间的影 响,他们之中大部分同学无法改变目前他们已经习惯了的生活行为方式。生活行为方式包括睡眠、运动、饮食等都会对慢性病的防止工作造成影响,良好的生活行为习惯我们都知道是可以避免慢性病的发生,所以在高校开设有效的健康教育积极地去影响这一批学生,并让他们去影响周边的人群,从小范围开始,以点到面去影响更多的人群,为“中国慢性病防治中长期规划(2017—2025年)”奉献一份力量。

#### 参考文献:

- [1] 傅晶,夏瑶,赵瑞瑞,周光清,李海燕. 国外城市社区慢性病健康教育研究现状及其对我国的启示 [J]. 中国全科医学,2017,20(31):3841-3847.
- [2] 辛乐忠. 健康教育控制慢性病行为危险因素研究进展分析 [J]. 医药,2017(01):98-98.
- [3] 罗洁. 慢性病危险因素流行水平与健康教育干预效果研究 [J]. 中国医药指南 2013,11(27),333--335.
- [4] 赵文华,施小明,张娟. 全民健康生活方式行为的实施策略与科学证据 [J]. 中国慢性病预防与控制,2013,21(3),257--259.
- [5] 李素清,韦春华,黄继征. 健康教育在慢性病危险因素控制中的作用 [J]. 临床医药实践,2013,22(2),122--124.
- [6] 刘娜. 体检人群体检后相关健康管理需求的调查结果分析 [J]. 中国明康医学,2016,28(19),67--71.