健康管理與社會關懷知識增益系列:社區健康

學與教參考資料

- 1 個人在人生不同階段的需要和發展
- 2 健康和幸福
- 3 健康體魄
- 4 精神健康
- 5 社群健康-人際關係
- 6 健康的社區
- 7 關愛的社區
- 8 生態與健康
- 9 建設健康城市
- 10 健康護理制度
- 11 社會福利制度
- 12 醫護與社福界專業
- 13 健康和社會關懷政策
- 14 關懷社會行動
- 15A 健康和社會關懷議題 人口老化
- 15B 健康和社會關懷議題 歧視
- 15C 健康和社會關懷議題-家庭暴力
- 15D 健康和社會關懷議題 成癮
- 15E 健康和社會關懷議題 貧窮

主題冊6-健康的社區

2016年9月

中四-概念及架構

主題冊 (1) 個人成長

主題冊 (2) 健康和幸福

中四-全人健康

主題冊(3) 健康體魄

主題冊(4)精神健康

主題冊(5)社群健康



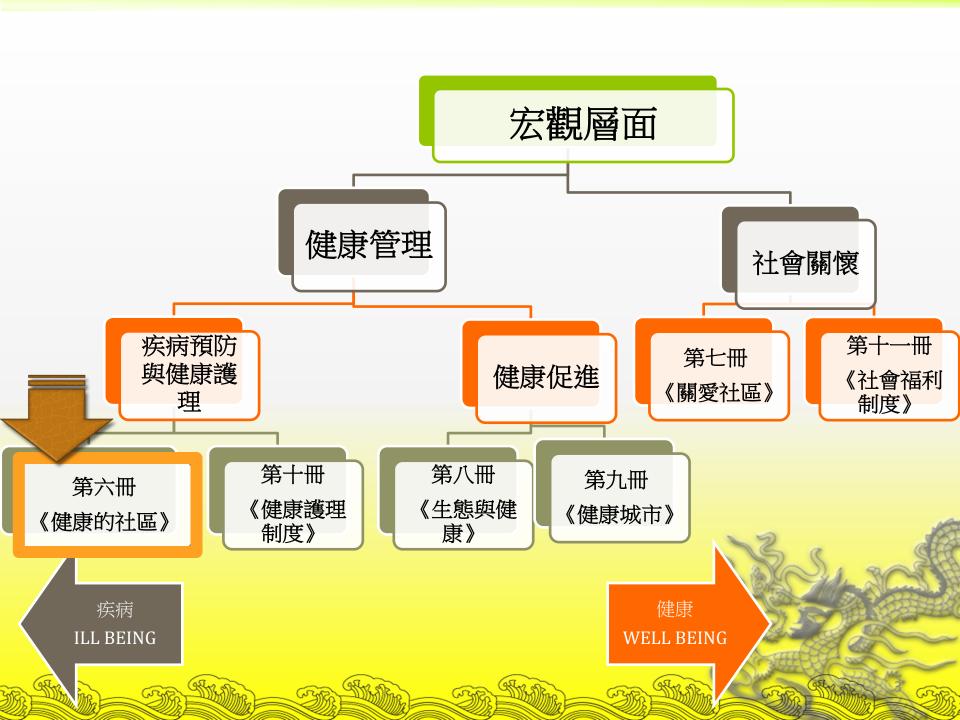


中五 - 宏觀層面

健康管理 - 主題冊 (6) (8) (9) (10)

社會關懷 - 主題冊 (7) (11)(14)

總結:主題冊(13)健康和社會關懷政策



學習目標

價值觀

和態度

• 承擔責任,推廣個人健康和健康的生活方式

• 鼓勵和支持他人選擇較健康的生活方式

能力

• 實踐有利個人及公共衞生的健康習慣

知識

6.1 / 6.3

• 探究全球化的趨勢如何影響健康

知識

6.2 / 6.3

• 辨別容易受疾病感染的情況及原因

知識

6.4

• 分析生活方式的轉變與常見疾病之間的關係

• 瞭解個人衞生及公共衞生的聯繫

知識

6.5

• 明白有關保障健康的因素及危害健康的因素

- 明白個人、社區及政府在維持健康和預防疾病中所擔任的 角色
- 分辨第一、二及三級疾病預防的概念
- 明白個人習慣及態度如何有助防止疾病傳播

知識

6.6

- 瞭解個人衞生及公共衞生的聯繫
- 檢視政府維持及推廣公共衞生的角色

疾病預防

如何建立健康的社區?

疾病預 防政策

衛生防 護中心 為什麼我們需要建立健康的生活方式?

第一級疾病預防

第二級

疾病預防

第三級

疾病預防

疾病如何影響社區及個人的健康?

傳染病

非傳染病

6.1 疾病趨勢

- ◆課題二 本地與全球健康與社會關懷的情境
- ◆ 2C生活方式改變、全球化及家庭的轉變引 致人口更容易受疾病感染或處於危險邊緣
 - ◊ 2C1 疾病與生活方式轉變
 - ◆本地常見的疾病
 - - ◆ 全球化和引致的傷害
 - ◇ 人口流動導致傳染病的散播
 - *探究全球化的趨勢如何影響健康與福祉*

6.1A全球化與傳染病

人口流動性大



國際旅遊和 貿易



跨境傳播

跨境傳染例子

人類免疫力缺乏病 毒/愛滋病

伊波拉病毒

人傳人流感(H3N2) /禽流感(H5N1)

6.1B 流行病類別的轉變

世界

非傳染病

非傳染病迅速取代以往常見的傳染 病(例如傷寒、結核病等),成為導致 失去活動能力和早逝的主因

精神障礙

抑鬱症和精神分裂症日趨嚴重

身體損傷

與意外、暴力和自我傷害(如自殺)有關 造成的官能殘疾和社會心理障礙

本港

死亡由四大主要但 可預防的非傳染病 引致:

- 1. 惡性腫瘤 (癌症)
- 2. 肺炎
- 3. 心臟病
- 4. 腦血管病 (中風)















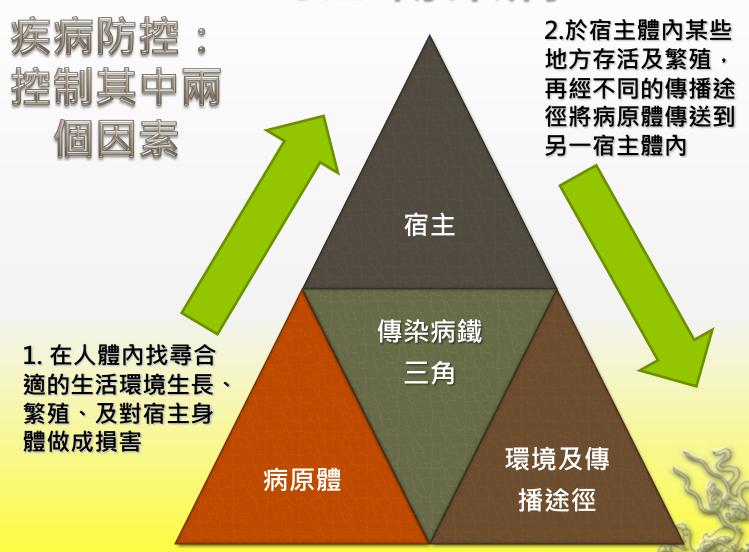




6.2 傳染病

- ◆ 課題二 本地與全球健康與社會關懷的情境
- ◆ 2C生活方式改變、全球化及家庭的轉變引 致人口更容易受疾病感染或處於危險邊緣
 - ◆ 2C1 疾病與生活方式轉變
 - 傳染病
 - ◆ 傳染病和生活方式的轉變
 - > 辨別容易<u>受疾病感染</u>或處於危險邊緣的原因
 - *分析生活方式的轉變與常見的疾病之間的關係*

6.2 傳染病





6.2 病原體

傳染力

- 由一個宿主體 內移往另一個 宿主體內定居 與繁殖的能力
- 高感染力疾病 有天花、麻疹、 水痘

致病力

- 病原體侵入人 體後能引起疾 病的能力,即 患病的比例
- 高致病力疾病 有天花、麻疹、 水痘、狂犬病

毒力

- 疾病的嚴重度
- 嚴重的病徵, 例如登革熱出 血;嚴重後遺 症,例如小兒 麻痺造成肢體 終生殘疾

6.2 環境及傳播途徑

環境及傳 播途徑

		AL-PA-PA-PA-PA-PA-PA-PA-PA-PA-PA-PA-PA-PA-
	<u>直接接觸</u>	非直接接觸 透過一個中介帶菌者散播病原體, 如:蚊子、雀鳥
飛沫	因接觸患者的飛沫而受感染。 (流行性感冒)	
空氣	一個受感染的人透過呼吸將病原體送 進空氣,又被另一個人吸入,繼而受 感染。 (肺結核)	
攝取	微生物可能附於雙手、食物或飲料中或透過附於地上或其他表面的嘔吐物微粒,經人手接觸而感染(甲型肝炎、沙門氏菌)	因接觸中介帶菌者糞便而感染(禽流 感)
血液及 體液	透過皮膚表面的損傷,使受感染的血液直接注入受害人的血液系統,因而受到感染 (HIV) / 針筒注射 / 性交	中介帶菌者透過血液/體液傳播(登革熱)

6.4B 性傳染病

毒力

嚴重的疾病,不單會影響性器官及生殖系統,造成痛楚和 不育,更可蔓延到身體其他器官,引致併發症,甚至死亡

例子

梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、非特異性生殖道感染、性病疣、滴蟲、陰蝨與疱疹二型

傳播途徑

• 人與人接觸的性行為,包括:陰道性交、口交和肛交等

6.2 人體防禦

免疫系統

控制身體對 抗外來入侵



非特性防禦

第一線防禦

生理屏障

咳嗽或打噴 嚏

唾液及胃酸

第二線防禦-

炎性反應

白血球(吞噬細胞)攻擊病原體

- 紅腫微熱

特性防禦

免疫力

第三線防禦

免疫反應

淋巴細胞(T細胞/B細胞)

識別病原體的抗原

製造一種抗體・緊附於一種抗原

之上,消滅抗原

6.2 如何建立免疫力





(淋巴細胞)



抗體



複合物



記憶細胞

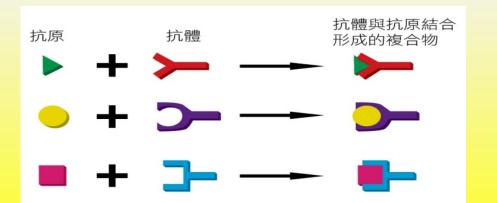
包括細菌、 花粉或是由 細菌產生的 毒素

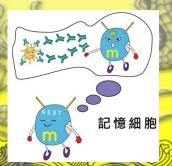
抗原

辨認抗原

抗原的出現 能刺激免疫 系統製造抗 體 抗體遇到獨特性的抗原時,抗體與抗原會結合形成複合物

複合物隨即 會被消滅

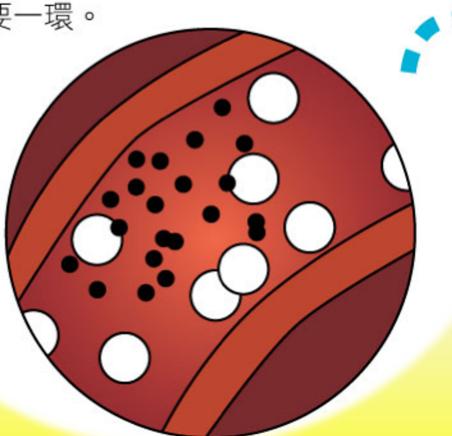




HIV 感染和破壞T淋巴細胞

。這些細胞是免疫系統的

重要一環。





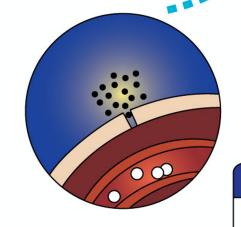
人類 免疫 力缺 乏病



3 隨著病毒數量增加,愈 來愈多淋巴細胞受到破 壞,免疫系統的防禦能 力便每況愈下。



HIV 存寄在受感染的體液, 經皮膚破損處入侵人體。



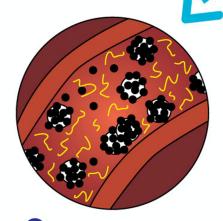
圖例

- 人類免疫力缺乏病毒

淋巴細胞

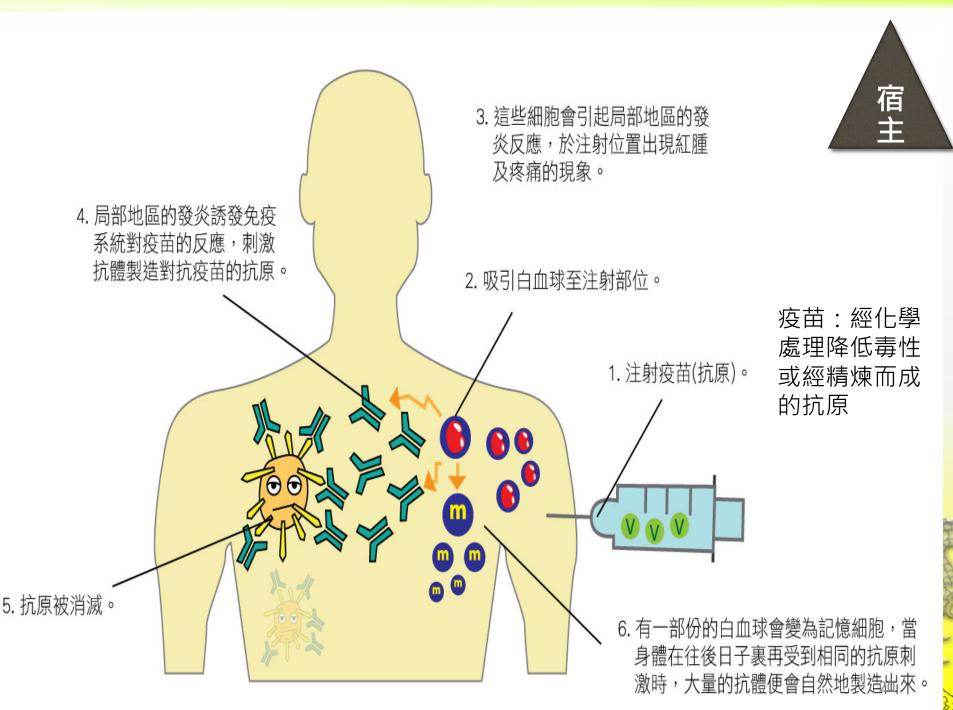
3

細菌

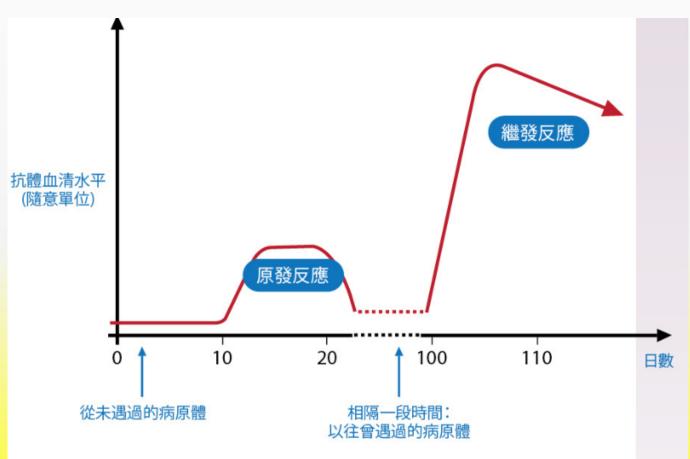


4 免疫系統最終不能抗禦一些 普通疾病使病人因而死亡。 宿主

人免力乏 類疫缺病 サン



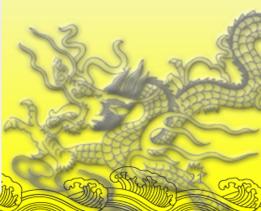
人在接受了免疫接種或疫苗後,身體的免疫系統便能夠辨認出疫苗的細菌或病毒。後來若是**再遇到這種病菌**,身體便能**迅速與病菌對抗**,不致病倒下來。



原發反應:某種病原體首次入侵,刺激身體產生抗體。

繼發反應:同一種入侵的病原體刺激淋巴細胞,更迅速地產生更大量的抗體。





6.4B 生活方式和傳染病

	生活方式改變		傳染病例子
病原體	全球化	國際旅遊和貿易增加,促使 病毒散播(6.1A)	流感 (H3N2)
宿主	人類免疫力缺乏病毒帶菌者 /愛滋病人的 性行為	沒有安全措施的性行為越境傳播人類免疫力缺乏病毒	人類免疫力缺乏 病毒/愛滋病
環境及傳 播途徑	高危性接觸	接受/進行婚前性行為/擁有多於一個性伴侶/缺乏性傳染病的知識	梅毒、淋病、性 病疣、滴蟲、陰 蝨與疱疹二型
	衞生習慣	公眾是否重視和實行衛生習慣如洗手和戴口罩。 •人們減少洗手習慣,食物中毒的數字上升。	食物中毒

6.3 非傳染病

- ◆課題二 本地與全球健康與社會關懷的情境
- ◆ 2C生活方式改變、全球化及家庭的轉變引 致人口更容易受疾病感染或處於危險邊緣
 - ◈ 2C1疾病與生活方式轉變
 - 非傳染病和生活方式的轉變
 - *辨別容易受疾病感染或處於危險邊緣的原因*

6.3 非傳染病

(參考主題冊3 - 身體系統及生理健康的量度)

	慢性病	特點
癌症	肺癌、結腸癌、肝 癌、胃癌和乳癌	細胞的正常構造改變 / 不正常的細胞不受控制地生長
腦血管疾 病	「中風」	腦部的血管出現問題 腦動脈可被血凝塊堵塞 腦動脈也可爆裂而導致腦出血
心臟病	冠心病、高血壓、 慢性風濕性心臟病 和先天性心臟病	膽固醇層在冠狀動脈內壁積聚, 令動脈管腔收窄
糖尿病		缺乏胰島素/胰島素分泌不足引致血糖水平上升

6.4B生活方式和非傳染病

生活方式	
四肢不勤的生活方式	缺少運動、能量消耗減少,增加肥胖/脂肪積聚風險
不良飲食習慣	低膳食纖維、多紅肉及加工肉類,增加體內脂肪及血管中壞膽固醇積聚 高脂、高鹽、高糖,以及低纖、低鈣的飲食增加心血管疾病的風險
吸煙	尼古丁讓人上癮且用於精神藥物,煙草所產生煙霧化 學物質,增加癌症風險
長期酗酒	過量攝入酒精會直接影響身體的組織,導致 <mark>肝、腎和</mark> 腦部受損
危險工作環境	長期接觸一些工業用化學及放射物質,增加癌症風險
長期壓力	使心血管產生變化,令人體的免疫能力減弱,對抗癌 症及修復的激素分泌減少 25

6.5 預防疾病

- ◆ 課題三 回應健康(護理、推廣及保健)與社會關懷範疇的需要
- *▶ 3A推廣健康、保持健康、<mark>疾病預防</mark>、社會關懷、福利與* 社區服務等概念與實踐
- ◆ 3A2 保持健康及預防疾病:
 - ◈ 個人角色
 - 保障健康的因素:運動、康樂及休息、均衡飲食、良好的衛生習慣、 保護措施(例如:使用頭盔、安全帶)、採取全面的傳染病預防措施
 - 危害健康的因素:吸食毒品、運動/休息不足、不健康的飲食習慣、 不衛生的習慣、危害健康及不安全的行為、久坐不動的生活方式
 - **,明白有關保障健康的因素及危害健康的因素**
 - » 明白個人在維持健康和<mark>預防疾病</mark>的角色

6.5 預防疾病 – 三級預防概念

- ◆ 課題四:推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ 4A疾病預防(第一、第二及第三級),在日常
 常生活習慣和方式中可採取的預防措施
 - ◆ 4A1 第一、二及三級疾病預防
 - > <u>分辨第一、二及三級疾病預防的概念</u>

6.5 預防疾病 – 三級預防概念

• 對象:健康人口

• 目的:防止疾病或傷患發生

• 例如:公眾教育及接種疫苗

• 對象:可能患病人口

• 目的:通過及早偵出疾病,增加治理疾病的機會,防止病情惡化

• 例如:身體檢查、血壓測量、偵測子宮頸癌的帕氏塗片檢測

• 對象:患病人口

• 目的:讓已患病的人得到適當康復,盡量減少造成殘障和併發症的可能

• 例如:復康服務

第二級

第一級

第三級

6.5 預防疾病 — 個人層面

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ 4A疾病預防(第一、第二及第三級),在日常生 活習慣和方式中可採取的預防措施
 - ⋄ 4A2 個人衛生習慣及傳染病預防
 - ◆ 4A3 定時運動、參加消閒活動及注意健康飲食,以預防健康出現問題,例如:心臟病、中風、肥胖症、高血壓
 - ◆ 4A4 對性的正確態度、以預防性傳染病
 - ,明白個人習慣及態度如何有助防止疾病傳播
 - » 實踐有利個人及公共衛生的健康習慣
 - **上一時解個人衛生及公共衛生的聯繫**

6.5 預防疾病 – 個人層面

日常生活習慣和方式	
衞生習慣	● 洗手 - 正確洗手方法和適當地使用酒精潔手液● 戴口罩 - 有效地預防呼吸道感染的疾病藉着飛沫傳播
帶氧運動	 改善心肺功能,減低發生各種慢性病的風險 保持體重,以及骨骼、肌肉和關節的健康 減少骨骼損耗,預防停經後婦女患上骨質疏鬆症 提高心理質素,減少壓力、抑鬱和焦慮 参考主題冊: 2.2A2/ 3.2A2/6.4C1-2
餘暇活動及休息	● 餘暇活動能夠恢復身心的狀態:(1)產生鬆弛或興奮感覺;(2)提高自強能力、精神健康及人生滿足感● 良好的睡眠,能使身體恢復體能和精力,缺乏優質的休息,會使人的警覺性下降,甚至引致意外
健康飲食	● 進食各種必需的營養素只可適量,例如避免進食過量膽固醇及鹽/每天應吃足夠的水果和蔬菜● 參考主題冊2.2A1/3.2A1/6.4C2/6.5B
安全性行為	● 保持專一性關係● 採取安全性行為;每次性接觸時都正確使用安全套

6.6 政府預防疾病的策略

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ 4A疾病預防(第一、第二及第三級),在日常生 活習慣和方式中可採取的預防措施
- ♦ 4A7政府策略:
 - ◈制訂政策
 - ◆ 疾病預防與監控

 - ◈ 推廣公共衛生
 - ◈資源管理

檢視政府維持及推廣公共衛生的角色

6.6 政府預防疾病的策略

政府角色	策略
控制疾病散播	當傳染病爆發,檢討和修訂相關的政策,例如醫院、診所、學校、幼稚園、老人院感染監控和處理的政策
制訂政策	發表醫療改革諮詢文件,提供為醫療制度發展提供策略性 方向
推廣公共衛生	提供資訊、鼓勵措施和基建設施,幫助市民控制和改善健康
疾病預防與監控	負責監察預防護理工作的發展,確認和評估社會和環境變 化對健康的影響,透過立法和規管去保障健康
資源管理	提供服務包括:疾病監控和預防、健康教育與推廣、免疫接種和健康檢查

6.6 政府預防疾病的策略 - 傳染病

實時監測

- 從診所及醫院收集數據
- 分析有關數據,及時發放資訊,從而採取即時行動,預防及控制疾病蔓延

迅速介入

- 對爆發事故進行快速有效的調查,
- 盡快採取適當的控制措施。

適時通報

- 發出警告及有系統地發布有關疾病風險的可靠資料
- 以令社會各界儘早採取預防措施

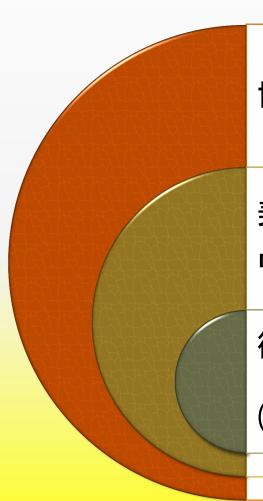
6.6 政府預防疾病的策略 - 非傳染病

策略	例子	
支援及加強 <mark>健康促進</mark>	● 推行全港健康促進計劃,例如「健康飲食」、「動感生活」和「正視過重問題」的計劃● 支援健康學校、無煙公眾場所、健康工作間和健康城市	
建立有效的 <mark>資料庫和系統</mark> 提供 <u>指引</u>	● 監測非傳染病,追蹤人口健康風險及健康決定 因素的轉變情況	
加強 伙伴關係	鼓勵政府各階層、社區和所有市民共同參與, 建立有利推廣健康行為的環境	
運用適當的 <mark>資訊和工具</mark>	● 提升公眾的健康認知水平	
訓練醫護人員	鼓勵醫護專業人員識別及處理非傳染病的風險 因素通過適當的檢查和輔導作早期介入	
加強及制訂 <mark>法例</mark>	● 控煙政策和食物標籤及安全 34	

6.6 政府預防疾病的策略 – 收集及應用數據資料



疾病預防組織



世界衞生組織

提供感染控制的支持和應 對引起國際關注的突發公 共衞生事件。

美國疾病控制及預防 中心

預防及控制美國及全球 「活躍」的傳染病

衞生防護中心

(6.6B)

鞏固公共衞生體系,以防 護香港市民免受傳染病和 其他公共衞生危機的侵害