

预防医学考试辅导行为生活方式与健康执业医师资格考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/511/2021\\_2022\\_\\_E9\\_A2\\_84\\_E9\\_98\\_B2\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_c22\\_511778.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/511/2021_2022__E9_A2_84_E9_98_B2_E5_8C_BB_E5_c22_511778.htm) 行为生活方式与健康

一、行为和生活方式的概念 1.行为 是指人在主客观因素影响下产生的外部活动。人类对自己的行为有明显的目的性与意志性。卫生行为是指与人类健康紧密相关的生活方式，其形成受特殊文化、社会和经济状况等因素制约。卫生行为分健康行为和偏离行为（不良行为）两类，前者为保护和增进自身健康的行为；后者即产生健康危险因素的行为。 2.生活方式 生活方式是指人们长期受一定民族习俗、规范以及家庭影响所形成的一系列生活意识和习惯。

二、不良的行为生活方式对健康的危害 对人类健康危害最大的不良行为生活方式有吸烟、酗酒、吸毒、性乱、赌博、不良饮食习惯、滥用药物和缺乏体育锻炼等。

1.吸烟 吸烟是导致心、脑血管病，慢性呼吸系统疾病、恶性肿瘤等多种疾病和死亡的重要危险因子。烟雾中含有一氧化碳、尼古丁、焦油和氰化物等有害物质。为反对吸烟，WHO将1988年4月7日的世界卫生日定为无烟草日（戒烟日），1989年起把每年的5月31日定为无烟日。

2.酗酒 由于酗酒所致健康损害和社会问题可分急、慢性两大类。急性的包括急性酒精中毒、车祸、犯罪、斗殴、家庭不和谐等。考试大网站整理慢性的对健康主要损害有酒瘾综合征、酒精性肝硬化、心脑血管疾患、性功能减退、免疫力下降、营养不良、影响生育及后代健康等。

3.吸毒 吸毒损害吸毒者自身的身心健康，并导致一系列社会问题。染上吸毒恶癖，往往难以自拔，吸毒者为获得毒品而不择手段，沦为卖淫、

盗窃、凶杀等各种犯罪，严重影响社会安定，败坏社会风气。使用静脉毒品，还可增加艾滋病传播机会。4.性生活紊乱  
性生活紊乱可造成性病的传播。性传播性疾病，具有特定的传染源和传播途径，特殊的临床特征和流行病学规律。它是一个严重的社会问题，危害极大。尤其是艾滋病，患病后破坏机体免疫功能，死亡率极高，目前尚无特效治疗药物。5.  
赌博 赌博影响生产、工作和学习，增加犯罪机会，酿成家庭悲剧，败坏社会风气，对健康也有很大损害。"#F8F8F8"  
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)