

预防医学考试辅导自我保健执业医师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/513/2021\\_2022\\_\\_E9\\_A2\\_84\\_E9\\_98\\_B2\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_c22\\_513360.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/513/2021_2022__E9_A2_84_E9_98_B2_E5_8C_BB_E5_c22_513360.htm)

一、自我保健的内涵 WHO认为自我保健是指由个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生运动，并做出与卫生运动有关的决定。其内容包括维护健康、预防疾病、自我诊断、自我治疗（包括自我用药）以及在医疗机构诊治后的继续自我保健等。根据人们对自我保健的需求，可将其分为以下三类：1.一般性自我保健需求即维持基本生命活动的需求，如空气、水、进食与排泄、活动与睡眠、交往与休息等。2.治疗康复性自我保健需求为减轻疾病、配合治疗、促进康复而调节机体内外环境平衡的需求。3.预防性自我保健需求为支持和促进健康、消除健康危险因素、增加利用健康有利因素的自我保健需求，如培养良好的卫生习惯，纠正不良的生活方式以及进行劳动保护、环境卫生、生活、心理卫生、体育锻炼、饮食营养等方面的咨询指导等。

二、自我保健的内容从行为科学考虑，其内容是：1.保持促进健康的行为指个体和群体表现出的在客观上有利于自身和他人健康的相对明显、确定而稳定的一组行为群。2.消除危害健康的行为是指消除偏离个人、他人乃至社会健康所期望的方向上所表现的一系列相对明显、确定的行为群，如吸烟等。3.自我诊断能力指自己对自身疾患的判断能力。4.自我治疗能力即对一般常见病、多发病能合理用药；对慢性病能运用自我保健疗法等配合医生治疗。5.自我预防能力指发病前加强体育锻炼，培养良好心态，消除不良行为，合理营养，定期体检；发病时采取百考试题，网站收集

阻止其病情恶化的措施；病后运用自我保健活动促进康复。

三、自我保健方法 1.生理调节 规律的生活、合理的营养和坚持锻炼。 2.心理调节 具有和谐的人际交往能力、应变能力和  
社会适应能力。 3.行为矫正 即改变有害健康行为的方法

。"#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)