

2012年公卫执业助理医师：促进健康行为分类 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656429.htm

促进健康行为分类：基本健康行为、戒除不良嗜好、预警行为、避免环境危害行为、合理利用卫生服务。促进健康行为可以分为以下五大类：（1）基本健康行为指日常生活中一系列有益于健康的基本行为，如合理营养、平衡膳食、适当的身体活动、积极的休息与适量睡眠等。（2）戒除不良嗜好不良嗜好指的是对健康有危害的个人偏好，如吸烟、酗酒与滥用药物等。戒烟、戒毒、戒除酗酒、戒除滥用药物、戒除网络成瘾等属于戒除不良嗜好行为。（3）预警行为指对可能发生的危害健康的事件预先采取预防措施从而预防事故发生，以及能在事故发生后正确处置的行为，如驾车使用安全带，溺水、车祸、火灾等意外事故发生后的自救和他救行为。（4）避免环境危害行为这里的环境危害是广义的，包括了人们生活和工作自然环境与心理社会环境中对健康有害的各种因素。此外，避开不利于健康的环境也可以采取积极或消极两类方式，如离开被二手烟污染的环境、在存在污染的环境中工作时穿戴防护用具属于消极避免环境危害的行为，而采取措施减轻环境污染、积极应对那些引起人们心理应激的紧张生活事件等则属于积极避免环境危害行为。（5）合理利用卫生服务指有效、合理地利用现有卫生保健服务，以实现三级预防，维护自身健康的行为，包括定期体检、预防接种、患病后及时就诊、遵从医嘱、配合治疗、积极康复等。其中：1）求医行为（health-seeking behavior）：指人们感到不适，或察觉到自己

患有疾病时，主动寻求科学可靠的医疗帮助的行为。2) 遵医行为 (compliance behavior)：指个体在确诊患有疾病后，积极遵从医嘱检查、用药，配合治疗的一系列行为。相关推荐：
#0000ff>2012年公卫执业助理医师：久戴帽子更易脱发
#0000ff>2012年公卫执业助理医师：抑郁成办公室最大心理隐患
#0000ff>2012年公卫助理医师：秋季女性养生排毒的六种食物
特别推荐：
#0000ff>2011年执业医师考试真题及答案（网友版）
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