

提升大学生健康教育成效对策研究

张丽艳

沈阳师范大学 校医院

摘要:随着大学生健康情况形势发生变化,对大学生健康教育的开展提出了新的标准和要求。本文首先对当前大学生健康状况中身体方面和心理方面存在问题进行分析。最后针对存在问题,从大学生健康教育角度提出相关对策,旨在不断提升大学健康教育效果,从而提高大学生自我健康防护意识,掌握健康知识,养成良好习惯,为促进大学生身心健康和全面发展献言献策。

关键词:大学生;健康教育;对策研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.11.129

一、引言

在信息爆炸的今天,大学生群体拥有专业知识和技能,是国家和社会的未来和希望。随着社会的进步发展和生活条件的改善,大学生生活水平和质量也显著提升,但在近年来大学生体检和日常诊疗情况看,因学业就业压力增大、不良饮食习惯、缺乏运动等因素,大学生群体身体素质并未明显改善反而呈下降趋势,部分大学生还存在心理障碍,以及病理性的网络使用、吸烟、酗酒、自杀等健康危险行为。因此,通过开展形式多样的健康教育活动,让大学生了解健康知识,提升自我预防和自救能力势在必行、迫在眉睫。

二、当代大学生健康状况现状

1、身体方面问题

当前,很多大学生对健康常识不重视,相关医学知识和自我预防意识欠缺,存在不良生活习惯,亚健康情况较为普遍。在健康行为方面也存在不足,如:有的大学生不吃早餐、熬夜甚至吸烟喝酒,数据显示:大学生能量饮料饮用率为39.2%,吸烟率为18%,饮酒率为34.8%^[1]。这不仅对身体健康造成较大的影响,还会影响学习和生活。又如:有的大学生因沉迷于网络游戏而彻夜不睡觉,白天上课精神状态十分不好。再如:高校对大学生的性教育的缺失,导致女大学生人工流产的概率逐年增加,严重影响大学生的身心发育。另外,大学生身体素质方面普遍存在亚健康情况,王平霞等在《大学生亚健康状况调查及其影响因素分析》中指出:我国大学生亚健康患病率为56.6%,体质状况不容乐观^[2]。

2、心理健康问题

大学生从以学习为中心的高中生活进入到大

学活,对人际关系及学业的适应需要一段时间,大学生面临着复杂的人际关系和诱惑,出现心理健康问题的概率大大提高。在经济繁荣发展社会多元化的今天,一些大学生存在自卑、焦虑、抑郁孤独等心理问题,引发了社会各界的关注与重视。相关学者也对大学生心理情况做了调查,我国大学生慢性病和抑郁发生情况值得关注。其中慢性病患病率为22.36%、抑郁发生率为15.32%^[3-4]。程琳等^[5]对我国华中地区某高校大学生健康调查结果显示,大学生失眠现象比较普遍,其中,37.5%存在失眠现象、33.2%有可疑失眠情况。更有甚者,大学生因心理问题引发的休学、退学甚至自杀、他杀等恶性事件屡见不鲜,大学生心理健康已经告急。

三、加强大学生健康教育的有效对策

1、提升大学生健康保护意识

(1) 合理膳食

营养均衡和饮食合理对预防疾病发生、保持身体健康尤为重要。第一,饮食搭配要均衡,要以谷类为主,多食用水果蔬菜、奶类及大豆类食物,适量吃鱼,禽类,蛋鸡瘦肉等,少盐少油,控糖限酒,同时不要暴饮暴食,大学生饮食不规律,饥一顿,饱一顿,长期没有规律,会导致疾病的发生。第二,要吃好三餐。常言道:三餐不能少、早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要少吃。长期不吃早餐,不但影响身体健康,还易患胆结石。晚餐吃的过多,易导致肥胖。第三,要少吃零食。大学生爱吃零食的情况比较普遍,尤其是女生更喜欢零食。零食所提供的营养。不均衡、不全面。而且多数零食味道浓厚,倾向于咸、甜、辣,糖分和脂肪含量均较高,既影响了大学生进食正餐的胃口,又容易造成

钙、铁、锌、碘、维生素等多种营养素的缺失。

(2) 适量运动

适量的体育锻炼不仅能够使大学生强健体魄，益脑益智，锻炼意志品质，更能够锻炼人们的意志品质，提升抗挫折和抗压能力，而且能够有效的以愉悦身心、调节情绪、发展个性、完善自我、健全人格，改善人际关系。临床研究也表明，慢跑、太极拳等中强度的体育项目能减轻抑郁症状，对于增强自尊心和自信心，建立健康的心态和保持良好情绪效果显著^[6]。

(3) 戒烟限酒

吸烟，过量饮酒是人们最常见的危险行为。近年来，我国烟草流行呈现出低龄化趋势。我国大学生吸烟率为7.8%。特别是，半数以上的大学生吸烟者购买1盒香烟的支出在16元以上，而成人购买1盒香烟的平均支出仅有9.9元^[7]。且吸烟是一种能导致多种慢性致死性疾病的不良行为，烟雾中的有害物质可在几年甚至几十年里慢慢地破坏机体组织，引起慢性支气管炎，肺气肿，心脑血管疾病和肺癌，致千百年人丧生。大学生等青少年是烟草防控的重点人群。《健康中国行动（2019-2030年）》中对国家开展的控烟行动作出规划：为青少年营造远离烟草的环境；将烟草危害和二手烟危害等控烟相关知识纳入中小学生健康教育课程；加强无烟学校建设^[8]。因此，在大学中开展烟草危害与防控课程，提高大学生对烟草相关知识的了解和掌握程度，对我国烟草防控工作的开展具有重要意义。另外，过量饮酒会对消化系统造成损害，导致食道炎，胃炎及十二指肠溃疡，同时对肝脏的损害特别大，导致酒精性肝炎，肝硬化，狂饮暴饮还可能会诱发急性坏死性胰腺炎，严重者危机生命。大学生减少酒精摄入十分必要。

2. 加强大学生常见传染病的预防

在高校，由于人群比较集中，学习生活中接触较多，特别是新生、入学学生、各地实习、假期返校等人员流动比较大，加上不少学生缺乏卫生防疫知识。缺少良好的卫生习惯，同时对各项公共卫生管理规章制度置若罔闻，因此比较容易发生传染病的传播。根据不同季节组织大学生进行季节性传染病防治知识的培训，如肺结核，水痘、麻疹、腮腺炎、肝炎痢疾等。通过各种宣

传教育等形式，如发放宣传单、健康教育处方，张贴宣传画、宣传标语，开展健康教育讲座、咨询、去学生宿舍进行消毒等，经常性地在各院系学生中进行传染病防治知识的宣传教育，提高学生的防病意识和自我保护能力，与此同时，加强医护人员在法律法规、传染病知识、诊断标准、传染病报告时限、报告程序、传染病报告卡片的填写等方面的知识培训，树立和增强对传染病的防范意识，特别是在传染病高发的春秋等季节，更要做到早预防、早发现、早通报、早治疗。大力宣传预防接种，是预防和控制传染病的最简单，最经济最有效的措施，

3. 加强大学生性健康教育

青春期是人心发展的关键时刻，特别是在大学时期，男女学生生殖器官均已逐渐发育成熟，生殖功能逐渐完善，生育能力开始具备。因此，在这个时期，青春期青少年不仅要进行生长发育、青春期心理、青春期性健康、性侵害预防。性传播疾病主要包括淋病、梅毒、尖锐湿疣、软下疳、生殖器疱疹以及艾滋病等疾病。艾滋病是一种可预防但不能治愈的疾病。性病主要通过性接触传播，如阴道性交、阴道性交、口交、肛交。一般日常接触如握手、拥抱、进食等不会传染性病。另外，通过胎盘或血液感染也有可能引发性病，通过接触污染的血液、血制品和共同共用注射器针头以及胎盘、产道等感染。预防性传播疾病最可靠的方法便是禁止性欲，必要时使用安全套，正确地使用安全套可以有效地阻止性传播疾病病原如人免疫缺陷病毒、乙型肝炎病毒等通过。在艾滋病日开展各种讲座、分发宣传画等活动，使大学生全面了解艾滋病及其他性病的传播途径、临床症状，教大学生使用安全套的方法，加强大学生对性传播疾病的警惕性。对于已经感染的大学生，要尽早发现不要隐瞒，要尽早诊断治疗，配合医院做好康复训练，用药应早期、足量、规范，定期随访复查。要针对大学生开展性教育，帮助大学生认识自我生理成长的变化和过程，帮助他们从心理、人际交往、法律法规、道德约束等方面更好地认识青春期的自己，从而建立正确的性道德观和异性交往观念，自尊自爱的同时，更要尊重他人。

4. 普及心肺复苏技能

心肺复苏是重要的常用急救措施和手段，是急救人员针对心脏呼吸骤停者做出的急救措施，以挽救其生命，复苏成功即可死而复生。心脏骤停主要损害大脑，常温下大脑耐受缺氧时间为四到六分钟，八分钟即可出现脑死亡、心肺复苏的黄金时间。四分钟就是指心脏骤停者。如在四分钟内实施心肺复苏术，死而复生的可能性最大。初级心肺复苏一般包括3种方法：首先对患者进行胸外按压，其次是人工呼吸、最后是开放气道。胸部按压包括按压的部位、按压的方法、按压频率和按压的幅度。按压的部位为胸骨中下1/3交界处或双乳头与前正中线交界处。按压频率为100-120次/分。按压的幅度是胸骨下陷至少5厘米。按压与呼吸的频率比值为30:2。

5. 加强高等院校校医院建设

一是完善政策制度体系。加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见，完善高校突发公共卫生事件应急处置预案，切实确立工作条件和保障，逐步提高各级领导对校医配备的重视程度，抓好落实，从源头上解决学校医疗卫生条件不过关、专业医疗卫生人员配备不到位等问题。二是加强高校专业卫生人员队伍建设。推进高校卫生保健机构改革与创新，加强高校校医院和校医、保健教师队伍建设，加强对校医公开招聘工作的管理，创新公开招聘方式方法，在坚持公开招聘制度的前提下，探索完善体现校医特点和岗位要求的方式方法，以更好地促进校医人才队伍建设。三是进一步加强校医岗位培训。加强对校医培训工作的指导，多种形式培训现有校医，明确培训机构和考核办法，提高在岗人员对健康教育的工作胜任力，推动建设一支高素质专业化的校医队伍。四是积极开展专题调研和试点研究。针对校医配备中存在的主要问题，开拓思路，因地制宜，进一步研究明确校医岗位和人才需求，加快制定学校特色的校医职称晋升考核标准和办法，进一步研究完善校医职称晋升机制，确保校医院医护人员与高校教师拥有平等职称晋升机会。

总之，面对当前大学生健康情况的现状，应加强健康教育知识宣传和普及力度，提升大学生自我保护和健

康意识；加强传染病的预防和提升急救水平。要重视校医院建设，加强校医院医护人员队伍建设，提升校医院健康教育工作水平。同时，建议将大学健康教育课作为学生必修课开展，及时更新教育理念、优化课程设置。学校还需要根据学生需求及健康现状进行有针对性的健康教育，并逐步丰富课程内容、充分利用校园资源、优化课程形式、加强体育教育，使大学生的自我保健知识得到大幅度的提高，养成良好的生活习惯和行为习惯，为他们步入社会奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 胡春梅, 王蕾, 王亚欣. 大学生性行为和相关健康危险行为的关系[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(11): 1644-1646.
 - [2] 王平霞, 朱小云. 大学生亚健康状况调查及其影响因素分析[J]. 价值工程, 2020, 39(21): 219-221.
 - [3] 贾月辉, 祁艳波, 韩云峰, 等. 齐齐哈尔市大学生慢性病患现状[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(3): 468-470.
 - [4] 刘琰, 谭曦, 李扬, 等. 大学生抑郁情绪现状及影响因素分析[J]. 中华全科医学, 2015, 13(1): 91-93.
 - [5] 程琳, 李忠, 张韡, 赵焱. 大学生失眠与中医体质类型的关系[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(10): 1499-1501.
 - [6] 石颖, 史艳超. 高校体育与大学生健康教育探析[J]. 体育世界, 2011, (6): 108.
 - [7] 健康中国行动推进委员会. 健康中国行动(2019-2030). 中国组织工程研究, 2020, 24(36): 5905.
 - [8] 中国疾病预防控制中心控烟办. 2018年中国成人烟草调查结果发布——我国15岁及以上人群吸烟率呈下降趋势. 北京: 中国疾病预防控制中心, 2019.3
- 作者简介: 张丽艳, 1983年3月生, 主治医师, 沈阳师范大学校医院医生。辽宁医科大学临床医学本科毕业, 辽宁中医药大学中医五官硕士毕业。作者长期在高校医疗临床一线工作, 同时承担沈阳师范大学本科生健康教育课程授课工作。主要研究方向: 临床医学。