

如何做好卫生保健和疾病预防

周静（博山经济开发区卫生院，山东淄博 255213）

卫生保健和疾病预防在生活中经常以口号及宣传单的形式出现，但大部分人对此没有具体的概念。本文就相关知识进行介绍，希望能帮助大家加强了解，平时做好防护工作。

什么是健康

健康是一个宽泛的概念，不仅指身体健康，也包括心理健康。一个人是否健康，要从身体、心理及意识观念进行判断。对身体方面的要求，就是保证没有躯体疾病、体重在正常范围内、进行常规活动及体力劳动时不会出现过于疲劳的现象；对心理方面的要求是，具备良好的心理素质、积极乐观的心态，没有任何心理疾病；对意识观念方面的要求是，树立正确的世界观、价值观、道德观，对待事物要保持正面、正直的态度，且能够很好地适应社会生活。

卫生保健的内容

卫生保健内容包括对现存卫生健康问题的研究防治与宣传、提供适应基本生活的安全用水及基本环境卫生设施、妇幼保健和计划生育、传染病的预防接种、不同地域常见疾病的预防和控制，以及基本医疗药物的提供、常见疾病的治疗等工作。

预防疾病小知识

多洗手

手部是日常接触细菌、病毒等病原体最多的身体部位。如果不能对手部进行全面有效的清洁，手部的病菌容易通过接触其他身体部位进入体内，从而危害健康。所以在日常生活中，尤其吃饭前、排便后，要及时做好手部卫生工作，最好使用洗手液

或香皂消除细菌。

注射疫苗

注射疫苗能够有效增强身体对病毒的抵抗力。但要注意，疫苗接种工作并不是一劳永逸的，不同类型的疾病需要接种不同的疫苗，身体才能获得相应的抵抗能力。

不能偏食

偏食是不良的饮食习惯，容易造成营养不良，不仅影响身体发育，还会导致身体因微量元素缺乏引起多种疾病。

注意保暖

当气温降低或身处寒冷环境时，人体会消耗大量热量，导致机体免疫力下降，增加疾病感染的风险。所以在日常生活中，一定要做好保暖工作。

睡眠充足

充足的睡眠不仅能够保证人体循环系统的正常运行，还能够改善内分泌失调。此外，充足的睡眠有利于保持情绪稳定，减轻器官负担，提高身体抵抗力，对多种疾病尤其是心脑血管疾病起到有效的预防作用。

防止交叉感染

交叉感染通常指细菌、病毒等病原体通过人与人之间互相传播，进而造成感染的现象，主要传播途径有空气传播、医疗器械传播、接触性传播等。在日常生活中，尽量少去人员密集的地方，避免近距离接触造成飞沫传播的情况出现；外出活动后，要及时进行面部、手部的卫生清理工作。

保持情绪稳定

保持情绪稳定是预防疾病的有效手段之一，有利于提高身体抵抗力，促进身心健康发展。

谨慎接触小动物

小动物体内可能携带一定的细菌，过分亲密接触会导致细菌通过手部进入人体，进而增加疾病发生率。