

发挥家庭主妇作用，创新高 血压防治模式

重庆市疾病预防控制中心慢性病预防控制所
丁贤彬

Email: xianbinding@126.com

概要

1

• 背景

2

• 主要做法

3

• 成效

4

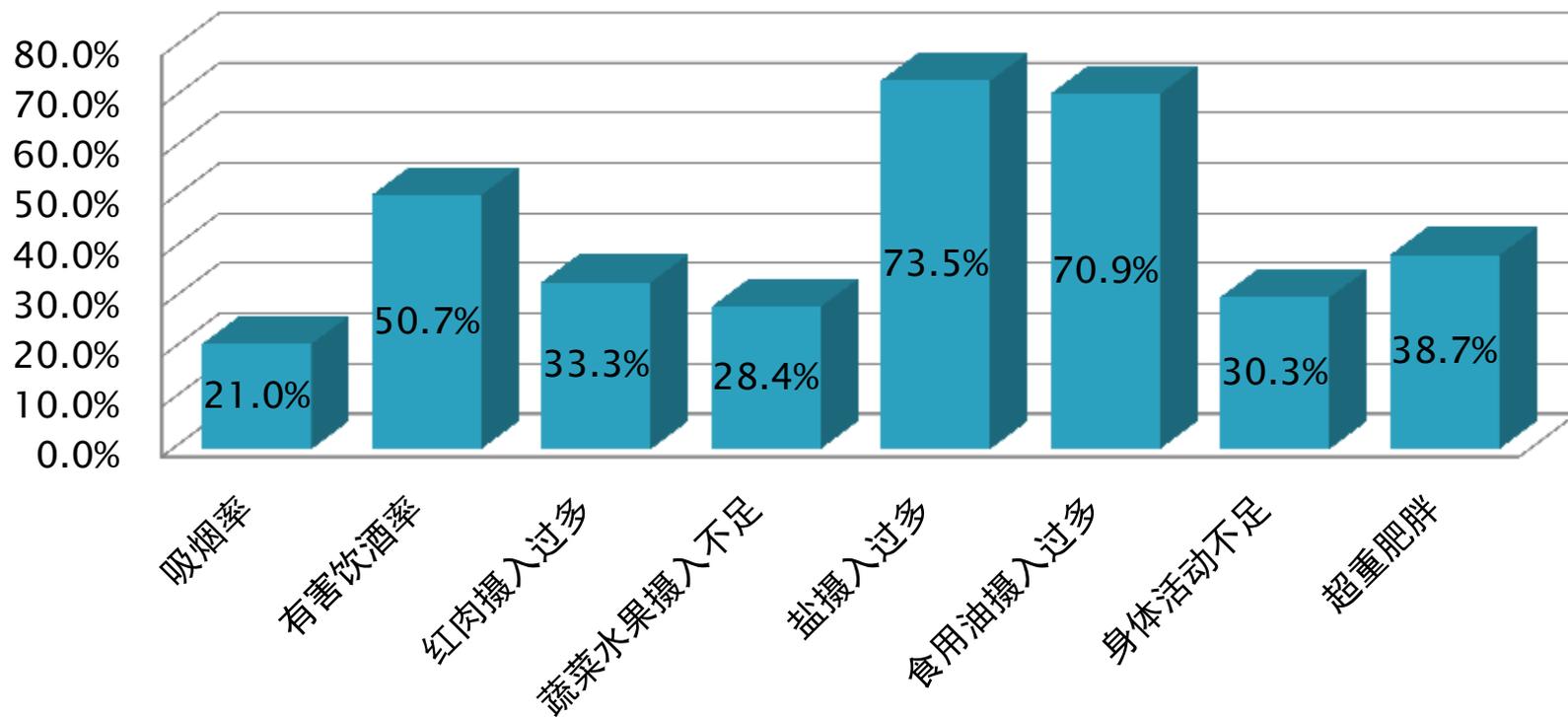
• 体会

一、背景

- ◆ 重庆市位于中国西南部
- ◆ 幅员面积8.24万平方公里
- ◆ 辖38个区县（自治县）
- ◆ 户籍人口3371万人
- ◆ 常住人口3017万人
- ◆ 城镇化率60.9%。

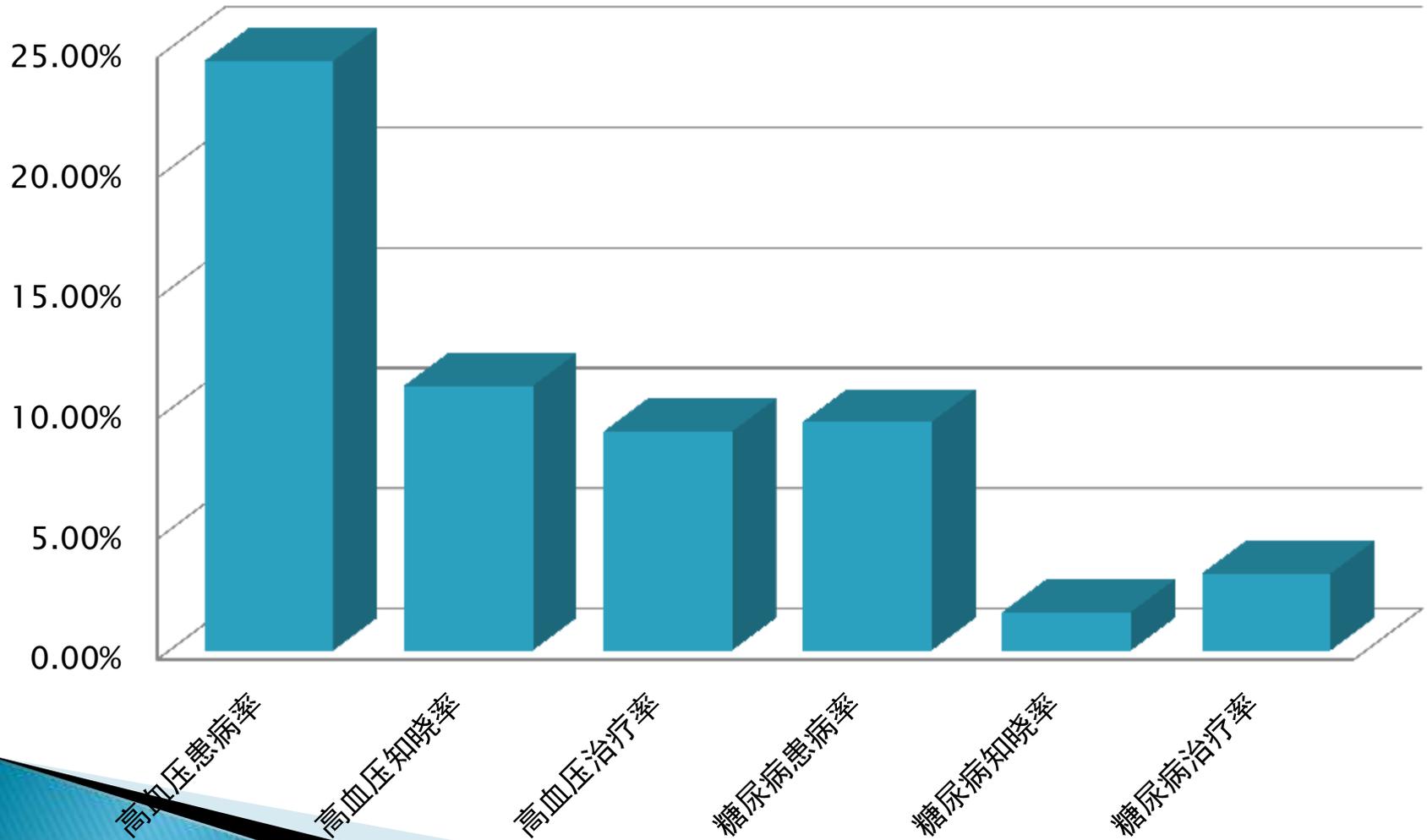


2010年重庆市慢性病患者率及相关的危险因素



平均每人每天盐摄入量：10.3克，食用油摄入量53.4克

2010年重庆市成年居民高血压与糖尿病患病率、知晓率与治疗率



家庭主妇 ——一家健康的主导者



二、主要做法

1、编写家庭主妇干预手册

- 第一篇 健康定义
- 第二篇 主要慢性病及其危险因素
- 第三篇 合理膳食---如何养“胃”
- 第四篇 如何科学的控盐、减油
- 第五篇 戒烟限酒
- 第六篇 心理调节
- 第七篇 高血压预防与控制
- 第八篇 糖尿病预防与控制
- 第九篇 肿瘤的预防
- 第十篇 慢性阻塞性肺病的预防控制



2、制定下发实施方案，提供经费保障

将家庭主妇健康干预作为慢性病防控工作的重点工作纳入目标考核；

将家庭主妇健康干预作为高血压防治个性化干预纳入基本公共卫生服务经费预算中，每个示范户将获得400元/年的活动经费。

重庆市家庭主妇减盐控油干预项目实施方案

为进一步推动全民健康生活方式行动的深入开展，以家庭主妇为干预对象，将减盐控油干预活动辐射到整个家庭，落实家庭减盐控油措施，根据国家全民健康生活方式行动项目办的要求，重庆市疾控中心决定在各区县高血压患者家庭推行家庭主妇减盐限油干预项目，要求每个区县开展100名家庭主妇减盐限油活动。为指导各区县顺利开展此项工作，特制定实施方案如下。

一、目的

通过从家庭主妇入手开展健康促进干预，使居民高血压防治知识知晓率有所提高，食盐量有所下降，高血压患者自我管理率升高。

(二) 义务宣传员的具体工作

1. 愿意接受学习高血压防治知识，把学习到的高血压防治知识向家庭成员进行传播，督促家庭中35岁以上的成员每半年去村卫生室或社区卫生服务中心测一次血压；督促家庭成员改掉不健康的生活习惯，建立戒烟限酒、减盐限油、适量体育运动等健康生活方式；
2. 坚持在做菜时，通过使用限盐勺和控油壶，以减少油盐的使用量；
3. 家庭主妇需要协助医生对高血压患者开展管理，使高血压患者血压达标；督促高血压患者每个月测一次血压并改掉不良的生活习惯，建立良好的生活方式。

3、招募家庭主妇，签订承诺书

◆家庭主妇的选择。家庭成员中有高血压患者（含家庭主妇本人），年龄在65岁以下，小学以上文化程度，愿意承担“家庭高血压防治义务宣传”的家庭主妇。

◆承诺书主要内容如下：

- (1) 传播所学健康知识；
- (2) 家庭健康监督员的职责，督促家庭成员养成健康生活方式；
- (3) 坚持家庭内减盐限油；
- (4) 高血压健康自我管理督促，提高健康管理的依从性。

荣昌县高血压防治经验推广活动参与承诺书			
户主姓名: 郑代清	性别: 女	年龄: 62	家庭人口数: 4
高血压患者人数: 2	联系电话: 35023147743		
尊敬的户主:			
您好!按照2016年荣昌县卫计委高血压防治项目推广活动计划的安排,决定选择您家庭开展高血压防治干预活动,本着自愿的原则,希望您能积极参与本次活动。参与家庭需承诺做到以下几点:			
一、家庭成员中的高血压患者要积极配合镇卫生院及村卫生室的规范化管理,接受一年四次面对面的随访工作,并坚持每月测一次血压,同时积极参加镇卫生院举办的高血压防治知识讲座。			
二、家庭主妇要积极参加镇卫生院举办的高血压防治知识讲座,并坚持在做菜时减少油、盐的投放量,做好每月油、盐食用记录,同时协助医生加强对高血压患者的管理,督促高血压患者改掉不良的生活习惯。			
三、家庭成员中参加高血压防治知识讲座后一定要对其他成员宣传高血压防治知识,提高整个家庭的防治知识知晓率。			
我们将组织专业人员于2016年10月对项目工作进行评估,对达到以上要求的家庭授予“高血压防治示范户”的称号,以带动广大群众积极参与高血压防治工作。			
本次活动自签字之日起开始,如有疑问,请与责任医生联系!			
承诺书一式两份,一份户主保存,一份交于责任单位保存。			
镇级卫生院(盖章):		责任村医签名: 朱江	
户主签名: 郑代清		联系电话: 13637710423	
日期: 2016年3月29日		日期: 2016年3月29日	

4、规范培训，颁发证书

- (1) 健康讲座；
- (2) 指导家庭主妇减盐与限油的技巧，使用限盐勺与控油壶；
- (3) 发放宣传资料与手册，发放健康支持工具；
- (4) 开展厨艺比赛；
- (5) 开展高血压防治示范户创建活动。
- (6) 发挥村医的技术支持作用。





采取多种形式如讲座、院坝会等形式进行培训，每月一次



医务人员对家庭主妇开展高血压防治技能培训，指导其正确有效使用限盐勺控油壶

附件 3

陈金容

荣昌县卫 XI 项目试点村创建高血压防治示范户每月油、盐食用量记录表

月份	本月就餐人数	本月做饭食用油量 (包括动物油和植物油) (g)	本月食用盐量 (g)	高血压患者血压测量值 (mmHg)	记录时间	记录人签字	备注
4 月	1	250g	150g	140/80	2011.4.28	陈金容	
5 月	1	750g	150g	130/80	2011.5.31	陈金容	
6 月	1	650g	155g	132/82	2011.6.28	陈金容	
7 月	1	600g	170g	130/88	2011.7.30	陈金容	
8 月	1	780g	165g	136/84	2011.8.31	陈金容	
9 月	1	720g	170g	132/80	2011.9.29	陈金容	
10 月	1	730g	168g	136/84	2011.10.30	陈金容	
11 月							

填写家庭内油盐食用记录

荣昌县卫 XI 项目高血压防治手册



荣昌县疾病预防控制中心
荣昌县疾病预防控制中心 编
二〇一三年七月

荣昌县卫 XI 项目高血压防治手册



发放宣传资料与支持工具

厨艺比赛现场



荣昌区 在3个健康村创建村举办了3期“家庭主妇限盐控油技能厨艺比赛”，共有27名家庭主妇参赛，有700余名村民进行观看。

荣昌县卫十一项目试点村 高血压防治示范户创建标准

一、创建对象

有高血压患者的家庭。

二、创建标准

(一) 家庭成员中的高血压患者要积极配合广顺镇卫生院及天常村村卫生室的规范化管理，一年接受四次面对面的随访工作，并坚持每月测一次血压；同时积极参加广顺镇卫生院举办的高血压防治知识讲座。

(二) 家庭主妇要积极参加广顺镇卫生院举办的高血压防治知识讲座，并坚持在做菜时使用限盐勺和控油壶减少油、盐的投放量，做好每月油、盐食用记录，同时协助医生加强对高血压患者的管理，督促高血压患者改掉不良的生活习惯。

(三) 家庭成员中参加高血压防治知识讲座后一定要对其他成员宣传高血压防治知识，提高整个家庭的防治知识知晓率。



高血压防治示范户创建村民动员会



表彰高血压防治示范户，以1带2带动村民积极参与高血压防治

家庭主妇实施干预

- ▶ 家庭主妇对邻居进行宣传教育与讲解减盐与限油技巧。



5、干预前后评估

培训前后对家庭主妇进行了问卷调查，评估培训效果。

家庭主妇开展干预前后对被干预的对象进行问卷调查，评估干预效果。

附件 1

重庆市家庭主妇减盐控油干预调查问卷
(2016)

个人问卷

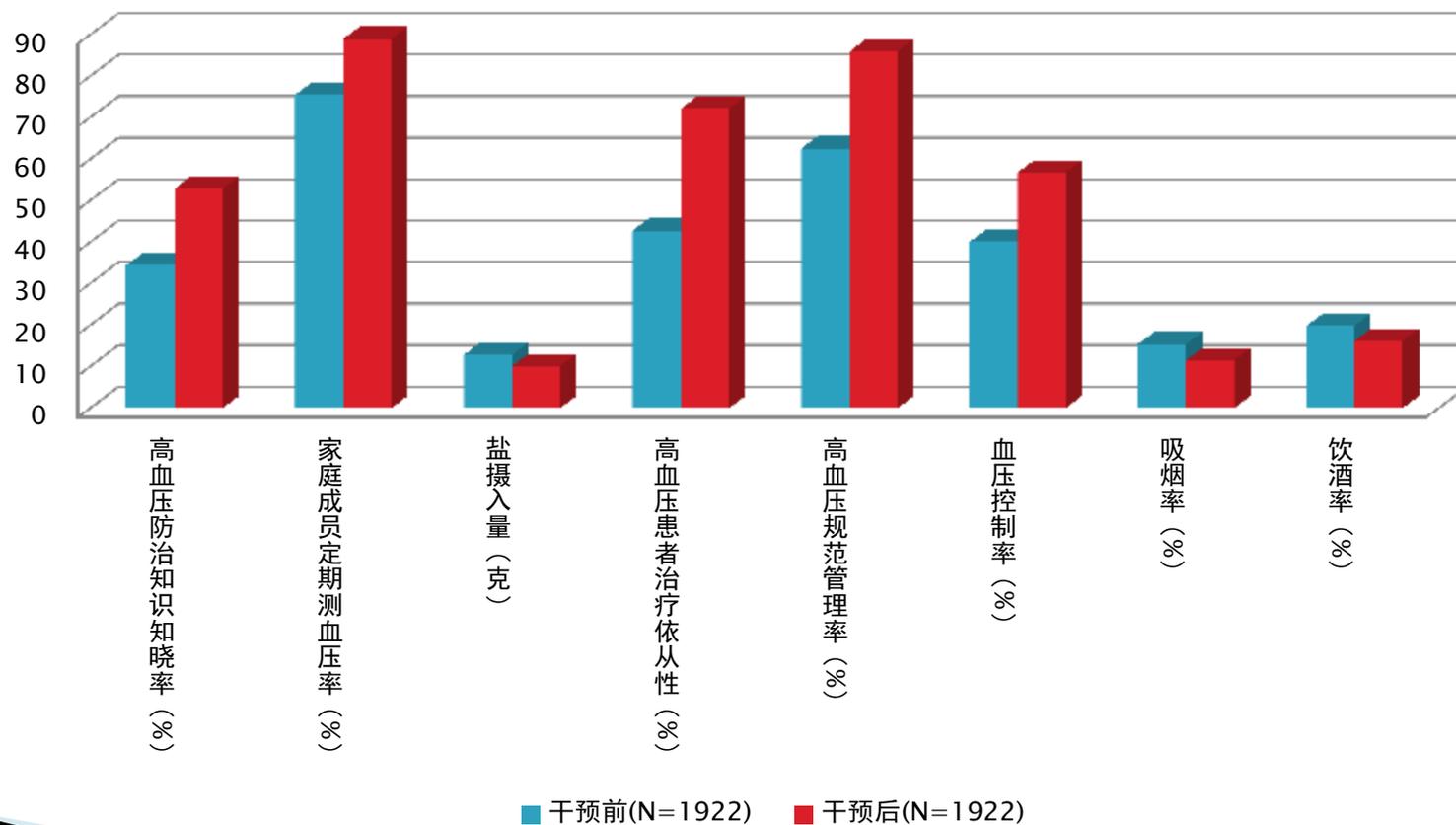
个人编号:	<input type="checkbox"/>
调查对象姓名:	电话: _____
乡镇(街道、团)名称:	_____
村(居委会、组)名称:	_____
调查员姓名:	日期: _____年____月____日

重庆市疾病预防控制中心
二〇一六年

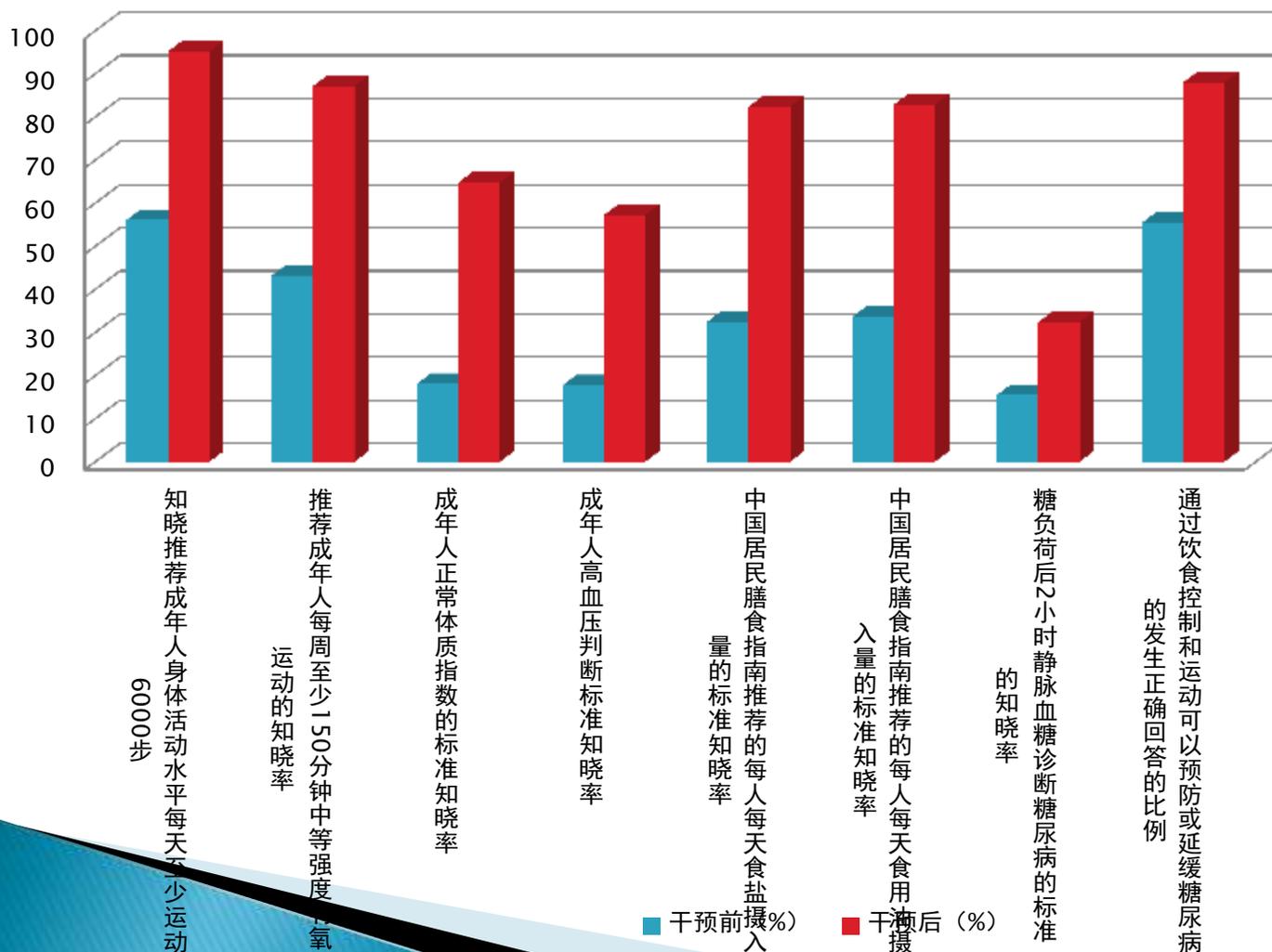


三、成效

重庆市荣昌区对1922名家庭居民干预前后的效果评估



重庆市永川区对271名家庭主妇干预前后效果评估



家庭主妇-家庭成员-示范户-社区

以家庭主妇为主要干预对象开展家庭高血压防治健康教育与健康促进模式发挥了家庭健康关键人的作用，是具有成本效果的防治措施。

家庭主妇的培训：知识、技能与信心

家庭膳食习惯的改变

家庭成员健康生活方式的养成

家庭成员健康知识与健康管理水平的提高

影响的扩散——家庭户到社区

四、体会

- 1、政策的支持是关键：将家庭主妇干预纳入基本公共卫生服务个性化健康指导中，提供经费的支持，保证可持续性。
- 2、规范培训，提高家庭主妇的知识、技能与信心，达到授人以渔的目的。
- 3、家庭主妇干预的规定动作保证干预措施的落地。
- 4、村医是家庭主妇干预的支撑，起到纽带的作用。
- 5、督导与评估保证干预的效果，为政策制定提供依据。

谢谢!

