

# 健康评估内容

2016-07-15 23:42:00

## Contents

声明 . . . . . 1

健康评估意义及内容 . . . . . 1

    控制和降低危险因素 . . . . . 2

健康评估内容 . . . . . 3

    健康信息 . . . . . 3

    主观感觉 . . . . . 4

    客观检查 . . . . . 4

    量表评估 . . . . . 4

## 声明

本文为上海交通大学在Coursera开设的[生命安全与救援 \( Life Safety and Rescue \)](#)的课程笔记，所有内容均来源于该课程的材料。在此感谢该课程组所提供的保障生命安全的知识，我整理这些内容希望能让稍有安全常识的读者更好的延续自己的生命。

## 健康评估意义及内容

众所周知，运动（包括但不限于比赛爬山比赛拔河）是健康的源泉，也是长寿的秘诀。但不是运动就一定会带来健康，没有任何这个意思。

- 2012 年，意大利足球运动员莫洛西里在比赛中突然的猝死
- 也是 2012 年，东华大学的一个学生在参加 1000 米测试的时候，跑到终点就再也没能够爬起来。
- .....

不科学的健身方式，忽视了原有的心血管的危险因素，或者运动不当，均有可能导致意外，严重者可能产生猝死。

坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。但是与一般的日常活动比较，运动时肌体尤其是我们的肌肉组织的**能量代谢**要明显加快。虽然运动性猝死看似防不胜防，但是有一些预防措施还是可以减少运动时的意外的发生。真正的预防措施是赶在危险到来之前阻止它如何的让运动促进健康，这就需要运动前做好我们的**健康评估**，以便我们进行科学的运动。

健康评估是运用医学及相关学科的知识，对评估对象现存的或潜在的健康问题或生命过程中的状态进行评估。

健康评估的意义它包含了两方面：

1. 控制和降低危险因素
2. 可以提高我们生命的质量，延长健康的寿命。

### 控制和降低危险因素

从控制和降低危险因素方面来说，健康评估可以通过对于我们健康的一些不利因素的分析。如

- 环境因素
- 生物因素
- 生活方式因素
- 保健服务的因素

进行相关的分析。

像环境因素，环境因素又包含了我们的自然环境和社会环境。气候、气流、气压的突变，包括现在严重的雾霾天气，等等，都会对于我们的健康造成一些不良的影响。

生物因素方面，影响我们人最大的就是个**遗传因素**，现代医学发现遗传病不仅有两三千种，而且发病率高达20%。

生活方式方面，世界卫生组织曾经做过这样的一个评判，影响我们人的健康和寿命的问题60%是因为我们的生活方式而起的。例如1976年美国的死亡人数中，50%就是与我们的不良生活方式有关。

如果说还有一点就是我们的**医疗保健**的水平，以及我们自身所拥有的这样一种自我保护及救助的一些能力。

除此之外，控制和我们降低危险因素的话，对于已有的疾病我们可以能够做到及早的诊断，包括及早的治疗。同时，我们也要需要学会一点，读懂我们身体的信号。

其实我们任何疾病发生之前的话呢，我们的身体都会告诉我们，通过一些简单的一些方式来告诉我们。

1. 如经常性的头晕，无力，没有食欲，这些其实都会告知你你的身体处在一个疲劳状态，你需要休息。
2. 还有，像我们在夏季闷热的天气，如果你出现这种大量的出汗，**包括口渴、头晕、胸闷、恶心、心慌，包括四肢无力**，这时候你就应该关注到你是不是**中暑**？如果中暑，那你可以通过一些方法做好相应的处理的方式，比快速**阴凉通风**的地方，及时地去补给一些**淡盐水**啊等等，一般性短时间内都可以恢复。
3. 有些人**头痛**，尤其是**用力咳嗽**或者**运动**的时候，头痛症状会明显**加剧**，那你要注意你的颅内是不是有**恶性的病变**。
4. 再有像**腹痛**，腹痛并不一定是你吃坏了东西，我们的腹部是一个大容腔，里面装满了很多的组织和结构，像我们的胃肠肝脾等等，那在疼痛的时候，特别是突然的你的腹部有剧烈而且曾经**不曾经历过的**这种疼痛，**一定要以最快的速度送到医院去进行治疗**，不然的话有可能延误治疗，像我们的急性的胰腺炎、阑尾炎等等。

当我们对于这些危险因素有所了解之后，我们需要的是什么呢？

**建立相应的预防措施和防范。**有病该吃药的吃药，该治疗的治疗，有些运动不宜参与，有些运动量应该适当地减少，自己疲劳的时候应该及时的去做一些调整来保证于我们的健康，保证于我们的寿命。

健康评估的第二个意义就是我们提高生活的质量，来**延长**我们健康的寿命，这点在此不详细展开。

## 健康评估内容

我们对于我们健康评估的意义有了一个初步的了解后，应该通过什么样来对于我们的健康进行相应的评估呢？

它包含了四个方面

1. 健康信息
2. 主观感觉
3. 客观检查
4. 量表评估

### 健康信息

首先就是我健康的信息。对于健康的信息，我们需要关注的是什么呢？是你的病史，这你自己患有什么样的疾病，像你是不是患有高血压，心脏病啊，或者贫血啊，我在运动的时候该如何注意。

那还有的话呢就是你的生长的经历，那我们虽然每个人都经历了从婴幼儿到青少年到中老年，但每个人在这成长的过程中其实也是不一样的，比如我们有的人是早产儿，有的人是母乳喂养；同样的，女生月经期来的也是不一样。但这些经历，点滴的信息对于整个健康也有一定的影响。

同时，了解家族史能够更好的帮我们分析一些潜在的慢性病，特别是**遗传病**，比如你的母亲在 65 岁之前曾经患有心脏病，那你就一定要当心，你比其他人更容易患有心脏病。

### 主观感觉

主观感觉主要是自身机体功能的异常，或者病理变化的一种主观的感受，像头痛、恶心、乏力、食欲不振，包括我们的睡眠出汗等症状，出汗看起来好像是一个很正常的事情，但是，它也演示了我们你的身体的一些不同的变化。

### 客观检查

再一个就是客观检查。客观检查它是一个通过客观的评定标准，来告知你的健康状况。

客观检查我们一般性分为两部分，一部分是健康体检。健康体检就是我们到医院常常进行的这样的一个医疗的体检过程。第二部分就是体质测试，或者是称为体适能测试。体质测试通过一些体成分的分析，包括运动能力的分析，来告知你的体质状况以及你的运动能力。

## 量表评估

量表评估的话呢它大多数是运用在我们的心理评估的这一块，那它主要是通过一些量表的设定来测定于你的认知、情绪、情感，包括你的个性、压力等各方面的一个检测。

我们常用的健康量表如 90 症状 SCL--90 是一个清单包括

- 抑郁状态量表
- 康奈尔医学指数
- 焦虑自评量表
- 简明的精神病量表
- 还有针对你的社会适应能力，社会功能的缺陷量表评估

来让你自己更清楚的了解我在心理的以及我们的社会适应能有什么样的欠缺。

那通过我们的健康信息、主观感受、客观评价以及量表评估这四块的分析之后，我们最主要的是什么？更清楚的去分析我自己的健康状况，依据我们自己的健康状况，为自己设定适合的一种锻炼的方式方法，我们俗称运动处方，来通过这样的一种锻炼方式的介入来改善于我们的健康，也就是通过干预运动来改善健康，提高健康。