

国家卫生健康委员会办公厅

国卫办基层函〔2019〕276号

国家卫生健康委办公厅关于印发贫困地区 主要慢性病健康教育处方的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委(卫生计生委):

加强健康促进与健康教育,提高人民健康素养,是提升全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。在贫困地区大力开展健康教育,提高居民健康素养,是深入实施健康扶贫工程的重要内容,是贯彻落实党中央、国务院脱贫攻坚战略决策部署、打赢脱贫攻坚战的重要举措。

国家卫生健康委办公厅、国务院扶贫办综合司《关于印发贫困地区健康促进三年攻坚行动方案的通知》(国卫办宣传函〔2018〕907号)明确要求在贫困地区开展“健康教育进家庭行动”,覆盖全部贫困患者家庭,根据村民的疾病特点提供健康教育服务,其中针对贫困地区高发的脑血管病、冠心病、慢阻肺、类风湿关节炎、骨关节炎、重型老年慢性支气管炎等6种主要慢性病患者发放健康教育处方。目前,6种健康教育处方已完成开发(电子版可从国家卫生健康委网站“健康扶贫网络展览”专题栏目下载),现印发给你

们,请结合实际组织印制,由基层医务人员根据患者具体情况出具健康教育处方(勾选适宜项目)后,免费发放给患者,并作好相关解读。

各级卫生健康部门要将此项工作作为贫困地区健康促进三年攻坚行动的一项具体措施,加强宣传引导,密切配合,完成好贫困地区主要慢性病健康教育处方发放工作,提升贫困慢性病患者的获得感,推动健康促进三年攻坚行动计划落实落地。

附件:贫困地区主要慢性病健康教育处方



(信息公开形式:主动公开)

骨关节炎患者健康教育处方

姓名：

性别：

年龄：

诊断：

骨关节炎是多种因素引起的关节软骨损伤、破坏导致的关节疾病。最常见的症状是关节疼痛和僵硬，久坐后起立活动时症状明显，活动后稍缓解，但活动过量后又会再加重。

骨关节炎主要危险因素包括：肥胖、关节软骨损伤、膝关节畸形、长时间寒冷阴湿环境等。年龄越大患病可能性越大，女性患病风险是男性的2-3倍。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注□中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 控制体重：超重或肥胖患者应通过健康饮食、合理的运动锻炼控制体重。
- 身体活动：除了关节肿胀时需要限制活动外，骨关节炎患者应积极进行身体活动。要注意选择合适的运动方式，走平缓的路，少走陡坡。尽量减少爬山、爬楼、蹲起、提重物、长距离行走。
- 注意保暖，减少寒冷刺激。

● 治疗与康复

- 遵医嘱服药。
- 外用膏药可根据具体情况使用，注意避免皮肤过敏。
- 可以局部热敷（如用热水袋等），但关节肿胀积液期不建议使用。
- 康复锻炼

■ 关节活动范围锻炼：膝关节伸直和弯曲的锻炼每天做100次，保持关节灵活运动。

■ 肌肉锻炼：将腿绷直抬腿，坚持5-10秒钟放下。建议每天练习100下。

■ 步行：简单易行，是耐力锻炼的首选。

■ 骑车：膝关节负重少，能增强肌肉力量。

● 急症处理

- 因劳累或受凉等情况可能会出现关节肿胀、疼痛等症状急性加重，这时应休息，减少行走、提重物等活动，可以冰敷、外用消炎止痛软膏，必要时可口服消炎止疼药。如果病情加重，及时就医。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

骨关节炎患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

骨关节炎患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

冠心病患者健康教育处方

姓名：

性别：

年龄：

诊断：

冠心病是指由于冠状动脉发生粥样硬化病变，使管腔狭窄或闭塞，引起心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病，严重时可猝死。心绞痛是冠心病最常见的表现。

冠心病的主要危险因素包括高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖和超重、吸烟、饮食不合理（如高脂肪、高胆固醇、高热量饮食，过量进食等）、心理因素（如抑郁、焦虑、严重失眠等）等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注□中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 不饮酒或少饮酒。
- 超重或肥胖的患者减轻体重。体重指数应控制在 24 以下，体重指数(BMI)= 体重(千克,kg) / 身高²(米², m²)。
- 少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物，炒菜少放油，多吃新鲜蔬菜。
- 低盐饮食，患者每日食盐量不超过 6 克。
- 康复期患者应坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周 3-5 次，每次持续 20-30 分钟，推荐中等强度，具体活动安排应根据自己身体情况而定。
- 急性期患者好转出院后，可从每天身体活动 10 分钟开始，逐渐增加运动时间。
- 保持心情舒畅、情绪稳定；避免过度劳累，保证充足睡眠。

● 治疗与康复

- 长期药物治疗：**遵医嘱坚持长期药物治疗，即使在置入支架后仍需长期服药，不要随意自行停药，如需调整药物，应先咨询医生。
- 急救药物随身带：**随身携带硝酸甘油、消心痛、速效救心丸等急救药物。
- 定期复查：**在医生指导下定期复查心率、血压、血脂和血糖等，监测药物不良反应。
- 危险因素控制：**合并高血压、糖尿病、血脂异常等患者应控制血压、血糖、血脂等指标。

● 急症处理

出现病情加重，尤其是出现下列症状之一，应尽快到附近有条件的医院进行救治。

- 胸痛程度加重，持续时间延长，持续 20 分钟以上提示可能心梗。
- 轻体力活动甚至休息状态下胸痛发作。
- 经休息或含服硝酸甘油等急救药物，胸痛不缓解。
- 活动时喘息异常或平卧位呼吸困难。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

冠心病患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

冠心病患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

类风湿关节炎患者健康教育处方

姓名：

性别：

年龄：

诊断：

类风湿关节炎，常被简称为类风湿，是一种常见的以损害周围关节（如手指、脚趾等部位的关节）为主的自身免疫病。多见于中青年女性，主要表现为对称性、慢性、进行性多关节炎，随病情进展，造成关节软骨、骨和关节囊破坏，最终导致关节畸形和功能丧失，严重影响患者的生活与健康。

类风湿关节炎的病因尚不明确，一般认为是反复感染、寒冷刺激、疲劳及遗传、内分泌等因素导致身体免疫系统出现异常，产生针对自身组织的免疫攻击而出现关节病变等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注□中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 注意保暖，减少寒冷刺激。
- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 注意饮食卫生，避免增加胃肠道负担的饮食（如过于油腻、太辣的食物）。
- 适当增加优质蛋白质比例（如蛋类、瘦肉）。
- 超重肥胖者控制膳食总量，避免体重增加，加重关节负担。
- 休息与放松。短时休息或睡眠可以缓解类风湿关节炎引起的乏力、关节僵痛；避免紧张、焦虑，保持良好的心态，可以让关节和全身情况好转。

● 治疗与康复

- 在风湿免疫专科医师指导下，长期坚持治疗。
- 在治疗初期应该至少每月复诊一次，病情控制稳定后每3-6个月复诊一次，以便及时调整治疗方案，有效控制疾病。
- 自我关节防护。日常生活中应注意关节保护，尤其双手关节保护。需要注意以下几点：
 - ① 活动时使用大关节，比如把拎包改为挎包；用手持物时，尽可能用双手，比如双手端锅。
 - ② 加大把持物握柄，比如在牙刷把上缠绕纱布，方便握持。
 - ③ 避免掌指关节弯曲、指关节伸直的动作，如起床时用手掌撑起，避免只用手指。
 - ④ 能推不提，比如推车买菜。
 - ⑤ 尽量坐有靠背的椅子，避免长久站立。
 - ⑥ 久坐、平卧后，先活动关节，再起身。

适当运动。类风湿关节炎患者应该参加锻炼。规律锻炼有助于减轻关节炎所致的疼痛，运动方式以保持关节灵活性和肌肉强度为主。

① **锻炼项目：**根据个人关节病情严重程度选择适合自己的锻炼方式，比如简单的保持关节灵活性的手指活动和上肢运动；能改善心肺功能和肌肉力量的有氧运动，如散步、骑自行车和游泳。避免对关节形成高冲击性的运动，如跑步、打篮球等。

② **锻炼的量：**每日锻炼约30-40分钟（可分成几次完成），一周锻炼多日。运动量应该从轻缓开始、缓慢增加。运动开始前应进行适当的热身运动，如缓慢步行、原地踏步或拉伸肌肉。

③ **运动保护：**锻炼时通过以下方式保护关节：如有髋关节、膝关节、足部或踝关节问题，尽可能在平整的路面上行走，避免爬坡、爬楼梯；穿着可支持足部并提供缓冲的鞋子，如带有气垫的运动鞋；如果出现运动时疼痛，应停止或改变活动方式；避免进行扭转关节的活动；穿戴膝部支具或其他支持设备。

● 急症处理

如果病情加重，或正常服用抗风湿药物过程中出现发热、黑便、长期干咳（尤其活动后加重）、多发口腔溃疡、关节僵硬或肿痛持续加重等情况，应及时就诊。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名： 咨询电话： 日期： 年 月 日

类风湿关节炎患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

类风湿关节炎患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

慢阻肺患者健康教育处方

姓名：

性别：

年龄：

诊断：

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）是一种可防、可治的慢性呼吸系统疾病。该病危害大，影响患者生活质量和劳动能力，严重者会因呼吸衰竭、肺心病而死亡。主要症状包括慢性咳嗽、咳痰、喘憋，可以只存在一个或同时存在多个症状，疾病早期可以没有任何症状。致病因素主要包括吸烟（最重要的发病因素）、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注□中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 烧柴草、煤炭、木炭做饭时，注意通风，改善排烟设施。
- 接触烟雾、粉尘及刺激性气体的职业应注意劳动防护，如戴口罩。
- 雾霾天外出注意戴口罩。
- 注意保暖，防止受凉，注意通风，避免呼吸道感染。
- 合理饮食，少吃多餐，避免吃得过饱。少吃容易导致腹胀的食品。
- 消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。
- 如无禁忌（心功能衰竭、肾功能衰竭等），尽量保证水分摄入，不要等到口渴再喝水，水分不足会导致痰变粘稠不易咳出。
- 可进行散步、慢跑等活动，但以不引起明显的呼吸困难为基础。

● 治疗与康复

- 遵医嘱坚持长期用药，不可随意停药。维持长期治疗有助于改善生活质量，减少慢阻肺急性加重次数，降低死亡风险。
- 患者应每半年左右到医院进行肺功能等检查，了解病情进展。肺功能检查对慢阻肺的诊断、严重度评价、疾病进展、预后及治疗反应均有重要意义。
- 平时可进行科学的呼吸运动，改善通气功能。
 - ①腹式呼吸：可采用卧位、坐位、立位练习，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部内收，每次 10-15 分钟，每日 2-3 次或更多（图 1）。
 - ②缩唇呼吸：闭口经鼻吸气，缩唇做吹口哨样缓慢呼气 4-6 秒，使肺内气体尽量呼出（图 2）。

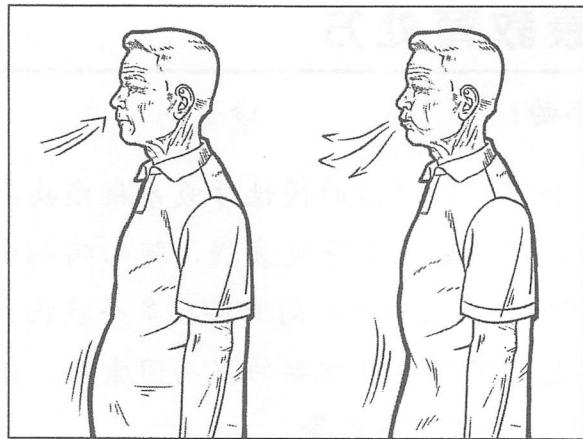


图 1 腹式呼吸

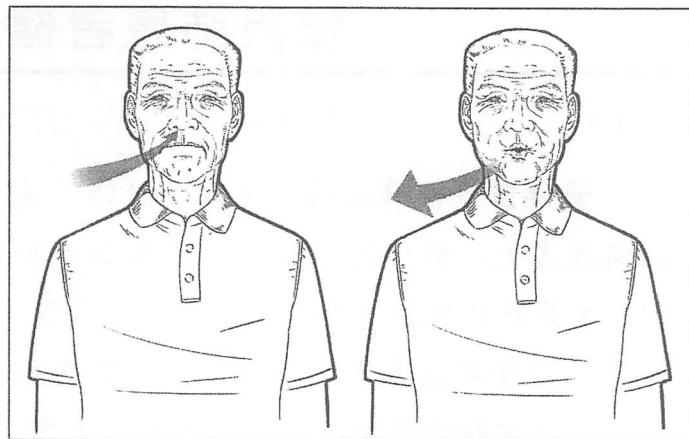


图 2 缩唇呼吸

● 急症处理

- 急性加重：**短期内出现咳嗽、咳痰或喘憋症状加重时，减少活动，尽快联系医生或到附近医院就诊，严重者尽快拨打急救电话。
- 并发症：**当出现呼吸困难加重或嘴唇发紫、腿肿、腹胀、食欲差、胸痛、头晕、头痛或昏迷等症状时，提示存在并发症，应尽快就诊。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名： 咨询电话： 日期： 年 月 日

慢阻肺患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

慢阻肺患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

脑血管病患者健康教育处方

姓名：

性别：

年龄：

诊断：

脑血管病泛指脑部血管的各种疾病，发病率高、死亡率高、致残率高。其中脑梗死和脑出血是最常见的类型，主要表现为：言语不清，听不懂别人的讲话、口角歪斜、肢体瘫痪、头昏、走路不稳、严重者可昏迷不醒。脑梗死多在安静状态下发病，头痛少见；脑出血多在清醒或活动状态下起病，伴头痛、恶心、呕吐，部分患者伴剧烈头痛。脑出血最常见的是高血压脑出血，发病凶险，病情变化快，复发率比较高。

脑梗死的主要危险因素包括：长期高血压，冠心病、心房纤颤等，糖尿病、高脂血症，肥胖，吸烟、酗酒、缺乏体力活动、饮食不合理（如长期吃过多盐、肉、动物油等），以及高龄、遗传因素等。脑出血的主要危险因素包括：长期高血压以及高龄、遗传因素、脑血管畸形、脑肿瘤、服用抗凝药物等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注□中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 不饮酒或少饮酒。
- 超重或肥胖的患者减轻体重。体重指数应控制在 24 以下，体重指数(BMI)=体重(千克, kg) / 身高²(米², m²)。
- 少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物，炒菜少放油，多吃新鲜蔬菜。
- 低盐饮食，患者每日食盐量不超过 6 克。
- 坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周 3-5 次，每次持续 20-30 分钟，推荐中等强度，具体活动安排应根据自己身体情况而定。
- 保持心情舒畅、情绪稳定；避免过度劳累，保证充足睡眠。

● 治疗与康复

- 遵医嘱服药，不要随意自行停药，如需调整药物，应先咨询医生。
- 定期复查。
- 脑梗死患者严格控制血脂、血压及血糖。
- 脑出血患者平稳控制血压。
- 存在后遗症的患者，应在医生的指导下进行适当康复训练。
- 防止饮水呛咳导致肺炎。

● 急症处理

出现病情加重，尤其是出现下列症状之一，应尽快到附近有条件的医院进行救治。

1. 出现脸部左右不对称，口角歪斜。
2. 平行举起两只胳膊出现单侧无力。
3. 言语不清，表达困难。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

脑血管病患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

脑梗死、脑出血等脑血管病患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

重型老年慢性支气管炎患者健康教育处方

姓名：

性别：

年龄：

诊断：

慢性支气管炎俗称老慢支，是气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性炎症。该病会影响患者生活质量和劳动能力，严重者会发展为慢阻肺，进而可能因呼吸衰竭、肺心病而死亡。主要表现为：反复发作的咳嗽、咳痰或伴有喘息，每年发作时间超过3个月，持续2年以上。症状常在冬季或气候变化时加重。主要危险因素包括：吸烟（最重要的发病因素）、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注□中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 烧柴草、煤炭、木炭做饭时，注意通风、改善排烟设施。
- 接触烟雾、粉尘及刺激性气体的职业应注意劳动防护，如戴口罩。
- 雾霾天外出注意戴口罩。
- 注意保暖，防止受凉，注意通风，避免呼吸道感染。
- 合理饮食，消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。
- 可进行散步、慢跑等活动，但以不引起明显的呼吸困难为基础。

● 治疗与康复

- 遵医嘱服药。
- 诊断后长期随诊。每年做一次肺功能检查，筛查是否患有慢性阻塞性肺疾病。

● 急症处理

- 急性加重：痰量增多、粘稠可口服化痰药；痰为黄脓性需及时就诊；喘息加重时，减少活动，尽快联系医生或到附近医院就诊，严重者尽快拨打急救电话。
- 并发症：当出现呼吸困难加重或嘴唇发紫、腿肿、腹胀、食欲差、胸痛、头晕、头痛或昏迷等症状时，提示存在并发症，应尽快就诊。

其他指导建议

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

重型老年慢性支气管炎患者健康教育处方使用说明

○ 使用对象

重型老年慢性支气管炎患者。

○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。

国家卫生健康委办公厅

2019年3月15日印发

校对：鄂啟顺