健康教育联合个体化干预对体检人群健康行为改善的影响研究

马 迪

西北工业大学校医院 陕西 西安 710061

【摘 要】：现下大众参与健康体检的占比一路走高，不少体检对象只盯着体检报告结果看，后续连贯的健康管理动作完全缺位，传统一刀切式的健康教育很难适配不同个体的实际健康诉求。本研究围绕体检人群健康行为调整展开，摸索健康教育搭配个体化干预模式的搭建思路与落地路径，捋顺该模式在健康认知养成、不良生活习惯纠偏层面的实际效用。研究结合体检人群健康管理现存的现实堵点，拆解联合干预模式的应用长处，给体检机构补全检后健康服务、带动群体养成稳固健康行为给出可参照的指向。

【关键词】：健康教育；个体化干预；体检人群；健康行为；行为改善

DOI:10.12417/2811-051X.26.14.026

引言

健康体检算得是疾病早阶段筛查的关键手段，可帮着人群排查潜藏的健康风险。眼下不少体检者有看重检查流程、轻看后续健康调整的问题，常规健康宣教内容趋同问题突出，没法覆盖不同人群生活环境与行为习惯的各类差异。健康管理理念逐步扩散，检后连贯干预慢慢变为健康服务的关键组成部分。

1 相关研究基础与理论依据

1.1 核心概念界定

健康行为覆盖个体为护住自身健康主动做出的各类行动，装着日常饮食排布、定时运动、作息调派以及健康风险监测等好几个维度。健康教育是依托知识传递完成个体健康观念扭转的服务活动，着力点放在引导人群认清不良行为埋下的潜在影响。个体化干预看重对个体差异的充分尊重，参照每个人自身实际拟出适配的健康引导方案，和统一铺开的健康科普完全不同。把上述概念的内涵与彼此关联摸透，可给本研究干预模式划出清楚的理论边界，保准研究方向不会走偏。

1.2 干预模式相关理论支撑

行为转变关联理论给本研究干预方案设计撑住底，该理论指明个体行为转变有一步步推进的阶段，不同阶段人群的心理状态与行动意愿各有不同。健康信念理论聚焦个体对健康风险的自主判定，说清个体抵触改掉不良习惯的深层缘由。把两类理论揉进联合干预设计里头，可跳开纯知识灌输的老路子，顾及人群心理感受，从认知深层推着行为出现变动，拉高干预方案本身的妥当程度。

1.3 国内外研究现状与进展

域外很早启动体检人群健康行为干预相关摸索，慢慢攒出分层式健康管理服务体系，盯着长期连贯跟踪引导不放。国内关联研究大多盯着单一健康宣教手段做文章，针对体检后人群的联合干预研究尚有可深挖的余地。现有研究确证纯健康知识宣讲带来的行为转变存续时长偏短，多类干预手段彼此搭伙更利于健康习惯长久留存。把现有成果综合捋顺，可摸准当前研究尚存的延展方向，衬出本次研究的实用分量。

2 体检人群健康行为当前状态及干预堵点剖析

2.1 体检人群主流健康行为现存偏差

参与体检的群体当中，部分人员对自身健康状况有所知晓，长期生活方式调整却很难落地。不少人饮食结构排布失当，日常运动量缺口不小，作息时间排布紊乱等状况多有出现。部分人群拿到体检异常提示后短时段内调整生活习惯，过了一段时日又退回原有生活模式。还有群体对慢性病风险知晓度偏低，定期监测相关意识缺位，各类不良行为层层叠加攒积，会慢慢拉高健康损害出现的概率。

2.2 传统健康干预模式推进过程的明显缺项

此前体检机构落地的健康干预大多用集中宣讲、派发宣传手册的方式，内容覆盖全部体检人群，专属适配设计基本缺位。这类宣教形式大多堆在体检结束的极短时段内，后续跟进动作完全缺位，人群接收到健康知识之后外部督促完全断档。统一化宣教没法覆盖不同年龄、工作状态的体检者，部分人群对宣教内容很难吃透，健康知识很难转成实际行动，干预效果撑不了太长时段。

2.3 体检人群健康行为调整的核心诉求

体检人群不再单单满足拿到体检结果报告，更多人想要拿到适配自身实际情况的健康指引。不同人群生活环境、工作节奏各有不同，需拿到差异化的健康调整建议。多数体检对象需拿到不间断的引导与提示，帮自己守好健康生活方式，同时盼着拿到直白好懂的健康知识，方便日常落地执行。摸准体检人群的真实诉求，倒也能帮着调整干预方案，拉高健康服务的匹配度。

3 健康教育搭配个体化干预方案搭建

3.1 干预方案的搭建准则与排布脉络

干预方案排布看重整体性与差异化并行的准则，兼顾普适性健康知识传播与个体专属指引。方案排布理应充分考量方案落地的可行程度，适配体检机构日常服务流程，别让流程排布太过繁复。整体排布以拉高健康认知作为依托，同步推进行为引导，把统一健康教育和一对一指引揉合到一处，分时段推进

干预相关工作。方案排布阶段留足调整余地，方便顺着人群反馈逐步改动干预内容。

方案整体适配公共卫生服务与全周期健康管理的发展思路，盯着检后健康服务未覆盖的区域，兼顾服务规矩度与人文适配度。整体框架搭造过程中，兼顾群体共性健康问题与个体专属健康诉求，绕开传统干预模式同质化、模板化的老毛病。同时贴合当下大众生活与就医实际特征，砍掉多余的干预环节，适配基层健康服务的常规运营场景，让干预模式具备可复制、可铺开的前置条件。

3.2 普惠性健康教育内容与形式设计

普惠性健康教育覆盖所有来做体检的人员，内容排布贴合基础健康常识、常见不良生活方式危害、基础疾病预防知识几大板块。宣教开展形式不把纸质资料发放当作唯一路径，可依托线上推送科普内容、小型健康分享会等各类路径推进。宣教内容里专业术语得做压缩简化，不同知识背景的体检对象都能顺畅读明白。普惠宣教核心要把基础健康认知框架搭起来，后续开展个体化干预时人们已有相应认知铺垫，参与各类干预动作的主动性自然提上来。

宣教形式走多元路子，不同年龄段、不同职业群体各自的信息接收习惯都能适配，传播环节里时间、空间两类限制全被打破，健康知识能进到日常各类生活场景。科普输出保持常态化推进，大众脑子里根深蒂固的错误健康认知能慢慢被淡化，大伙原先对健康管理存有的懈怠心态也会一点点消解。科普内容做得轻巧、推送频次保持日常，大众和健康管理服务之间的距离倒也能拉得很近，后续推进个体化干预时大伙的配合度、接受度都会往上走。

3.3 分层分类个体化干预内容搭建

个体化干预操作时，先按人群健康风险等级做层级区分，体检对象各自风险水平不同，给到的指导内容侧重也各不一样。健康状态没什么波动的群体，指导重点放在日常健康习惯维持这块；指标出现轻度异常的人群，所有注意力都放在生活方式调整相关建议上。干预内容得和个体工作特点、生活习惯做适配调整，完全不套用标准化模板，个体执行时会不会有难度要纳入考量，最终出来的健康调整方案落地门槛会更低。

分层分类的干预模式踩中精准健康管理的核心要义，不同人群各自的健康管控需求都能精准对应上，资源无谓消耗、干预覆盖不到位的问题直接规避掉。个体日常作息、社交习惯、职业属性都纳入定制干预内容的参考维度，人们调整自身健康行为时的抵触情绪会降得很低。方案设计带着明确指向，实用性、适配性都能兼顾到，健康干预各项举措完全贴合个体日常所处场景，行为矫正落到实处的成效自然会往上走。

4 健康教育联合个体化干预的实施路径

4.1 前期健康筛查与个体信息研判

干预相关工作没正式启动前，体检对象的基础信息、体检关联信息都要收集到位，个体日常养成的生活习惯、过往健康相关情况逐一捋清，人群整体的基础状态就能摸得透亮。手头这些收集完毕的信息做交叉比照，个体身上主要的健康风险、不良行为所属类型就能判断清楚，牵扯个体调整生活习惯的各类影响要素也能逐一识别。信息研判相关工作全部做完之后，人群所属类别划定完成，后续干预要抓的重点也敲定下来，健康教育和个体化指导搭配推进的前置筹备工作也就全部落定。

信息收集做得周全、研判动作足够科学，精准干预就有最核心的前置依托，盲目开展干预最终成效偏弱的问题直接就能躲开。个体健康背景、行为层面存在的短板做系统化梳理，人群身上健康风险的诱发根源能定位得十分精准，影响因素里主观认知存偏差、客观条件受限制两类情况也能划分清楚。

4.2 分阶段联合干预落地实施流程

干预工作拆成数个阶段顺次铺开走，头一阶段借普惠健康教育做基础健康知识传布，体检人群能搭出基础认知框架。第二阶段推进一对一专属交流，逐个排查各人身上存有的不良行为做拆解，点出适配个人的调整路径。第三阶段盯紧人群实时状态，摸清楚健康行为落地的实际进展，即刻答复人群调整期间冒出的各类疑问。各阶段彼此扣合，走完从知识吸纳到行为试错的逐步转进。

这种分阶段走的落地形式适配人身体行为转变的固有规律，缓步推进的干预节奏倒也能把人群行为调整的门槛往下拉，不至于闹出短期高强度干预惹人反感的状况来。各阶段干预内容逐层往前推、串得很紧，走完认知养出、行为牵领、习惯定型的完整链路。阶段性落地形式也方便在岗人员把准干预推进快慢，撞见问题就即刻处置。

4.3 干预过程动态调整与优化机制

干预往前推的全程不间断收揽体检人群给出的反馈内容，摸透干预内容是不是合得上人群真实处境。盯紧人群健康行为转变走向，撞见部分干预举措落地门槛过高的情况，即刻调转干预的实操思路。搭起动态调改规则，不让干预方案僵死固定，顺着不同阶段人群状态波动换指导侧重。不停调改干预内容和实操路径，保着干预动作能一直起到引导效用。

这套动态调改规则破掉传统干预方案死磕一套的僵死套路，跟体检人群健康状态、日常环境的实时变动接得上。常规化的反馈归集和效果核验，倒也能第一时间揪出干预流程里的短板部分，对准要害调改干预方法和内容。

5 健康教育联合个体化干预的应用价值与优势分析

5.1 对体检人群健康认知的提升价值

联合干预模式可同时覆盖群体科普和个体释疑两类需求，帮体检人群掰正偏误的健康想法。不少体检者对健康风险存着认知错位，靠着不间断的健康知识递送和点对点拆解，可帮他们读透体检指标实际指向，以平常心看待自身健康处境。人群健康认知层级提上来之后，可主动盯着自身健康状况，少些对健康问题的漠视或是过度忧思，养出稳当理性的健康思路。

5.2 对不良健康行为的矫正优化作用

单做健康知识宣讲，很难推动长期行为发生改变。联合干预模式，科普内容做基底之上叠加个性化引导，帮对应人群找到适配自身的行为调整路径。沟通引导全程不间断推进，体检人群各类不良生活习惯慢慢缩减，主动把健康生活安排落到实处。个体化指导执行过程里，能够揪出行为改变路上实打实的阻碍因素，给出可落地的调整办法，帮个体扛过坚持健康习惯时遇到的各类难处，推促健康行为稳稳扎下根来。

5.3 对长效健康管理体系的完善意义

这套干预模式，体检机构能触达的服务边界拉得更宽，服务内容从纯做体检一路延伸开去，覆盖检后阶段的持续健康管理。健康教育搭配个体化干预，体检筛查、健康评估、持续干预这几块串成完整服务链条，体检机构健康服务能装进去的内容多了不少。这套干预思路，放到同类型健康服务机构那里也能借来参考，检后健康管理服务能往更完备的方向走，健康管理服务也能慢慢转成常态化、持续性运行的状态。

6 结论

本研究紧盯体检人群健康行为改善这一核心，健康教育联合个体化干预模式的理论根基、搭建逻辑、落地路径逐一展开探究，这套干预模式对比传统宣教方式存在的各类优势，也完成系统分析。所得研究结论显示，联合干预模式群体健康知识普及、个体差异化指导两头都能顾到，体检人群健康认知状况得到切实改善，不良生活行为也能一步步调整到位，检后健康管理相关服务也能补全短板。检后联合健康干预落地推行，体检服务就能从疾病筛查转向全周期健康维护。相关干预思路给到体检机构，优化健康服务时也能借来参考，往后还可接着探寻干预模式长效运行的可行路径，检后健康干预可拓展的发展空间还能再往深挖一挖。

参考文献：

[1] 傅莉,梁伟.精细化检后护理干预在健康人群体检肺小结节中的应用研究[J].黑龙江医药科学,2024,47(3):44-45.

[2] 陈莞婧,张芮,李东宇,等.西南地区健康体检人群久坐行为及心肺耐力与代谢综合征危险因素的相关性分析[J].实用医院临床杂志,2023,20(6):116-120.

[3] 陈亚萍.中医体质辨识在体检科亚健康人群健康管理中的应用[J].中医药管理杂志,2023,31(15):108-110.

[4] 耿彪,岳伟,李孟缘,等.健康体检人群体检频次及体检行为的影响因素分析[J].中华行为医学与脑科学杂志,2023,32(5):455-460.

[5] 柯婷,汪晓晴,滕莉,等.湖北省农村人群脑卒中认知与体检行为的质性研究[J].全科护理,2022,20(5):672-674.