



Chapter

1



緒論

第一節 衛生的定義

第二節 衛生的分類



吳樹屏 編著



學習
目標

研讀本章後，可使讀者達成下列目標：

1. 了解衛生的相關定義。
2. 認識公共衛生面向的 3P 法則及三級二級概念。
3. 能在個人衛生方面達成相關要求。

前言

美容工作是與人高度接觸的行業，了解並掌握相關衛生要求，都將有助於日後在從事美容工作時，達到衛生安全的訴求及目標。

本章即從衛生的定義與分類開始，說明從公共面向乃至個人衛生面向應留意的各項衛生原則與重點，以期奠定美容相關人員日後從業的基礎。

第一節 · 衛生的定義

生活中潛藏著許多顯性或隱性的健康危害因素，對於身體、心理及社會環境有著不同層面的影響，因此衛生學的廣義意涵即代表健康的象徵。以下分別以世界衛生組織 (World Health Organization ; WHO) 及 Ewles 與 Simnett(1985) 對健康之定義來闡述衛生的意涵。

壹、世界衛生組織對健康的定義

依據世界衛生組織 (1984) 對健康 (衛生) 的定義：健康不僅為疾病或虛弱之消除，而是身體、精神與社會處於完全良好的狀態。^{註1}

為了健康定義的實務與操作需要，世界衛生組織同時也提出衡量健康的十項標準，包括：

1. 精力充沛，能從容不迫地應付日常生活和工作。
2. 處事樂觀，態度積極，樂於承擔任務不挑剔。
3. 適度休息，睡眠良好。
4. 適應環境，應變能力強。
5. 對一般感冒和傳染病具有一定抵抗力。
6. 體重適當，體態勻稱。
7. 眼睛明亮，不發炎，反應敏捷。



 健康的標準包括有充沛活力、能應付日常的各项工作

註 1：Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

8. 牙齒清潔，無缺損，無疼痛；牙齦顏色正常，無出血。
9. 頭髮有光澤，無頭皮屑。
10. 骨骼健康，肌肉、皮膚有彈性，走路輕鬆。

貳、Ewles 與 Simnett 對健康的定義

Ewles 與 Simnett(1985) 則於 1985 年進一步提出健康的整體概念 (a holistic concept of health)：

1. 身體的健康 (physical health)：身體方面的功能健康。
2. 心理的健康 (mental health)：有能力做清楚且有條理的思考與判斷。
3. 情緒的健康 (emotional health)：有能力認知情緒，並能表達自己的情緒。亦指具有處理壓力、沮喪及焦慮等狀況之能力。
4. 社會的健康 (social health)：有能力創造與維持與他人之間的人際關係。
5. 精神的健康 (spiritual health)：個人的行為信條或原則，及獲得內心的平靜。對某些人而言，指的是宗教信仰及行為。
6. 團體的健康 (societal health)：處於健康的生活圈，生活在健康的環境中。

第二節 · 衛生的分類

依照上節中對衛生與健康的定義說明，以下將衛生區分為公共衛生與個人衛生兩個面向來加以說明。

壹、公共衛生方面

美國耶魯大學公共衛生教授 Winslow 指出 (Winslow, 1920)：公共衛生是預防疾病、延長壽命、促進身心健康和效能的科學和藝術。透過有組織的社區力量從事環境衛生、傳染病管制、個人衛生教育，並組織醫護事業，使疾病獲得早期的診斷和預防的治療；進而發展社會機構，以確保社會上每個人都有足以維持其健康的生活水準^{註2}。

一、3P 法則

而由以上的敘述中可以發現，在公共衛生的意涵上，有著相當重要的 3P 法則，即為：

1. 預防疾病 (preventing disease)：可藉由某些措施來預防傳染性疾病，如哺餵母乳、施打疫苗及抗生素的使用等；此外，安全用水及良好的衛生環境亦可預防疾病、減少或降低死亡的發生。
2. 延長壽命 (prolonging life)：藉由科學與醫學的進步及發展，提供民眾活力與健康的生活，同時透過相關保健知識與衛教資訊的推廣與宣導，協助民眾做出對健康有益的選擇及生活習慣，以保持健康生活的狀態。
3. 促進健康 (promoting health)：身體的不健康不僅危害生命，隨之而來的即是就醫與治療所需之開支與經濟負擔。因此，藉由預防、檢測與治療疾病，使民眾活得健康、延長壽命，同時亦能避免醫療資源的浪費與減輕民眾的經濟負擔。

註2：Public Health is the science and art of preventing disease, prolonging life, and promoting physical & mental health and efficiency through organized community efforts for the sanitation of the environment, the controls of the community infections, the education of the individual in principals of personal hygiene, the organization of medical & nursing service of the early diagnosis & preventive treatment of disease, and the development of the social machinery which will ensure to every individual in the community a standard of living adequate for the maintenance of health.

二、三段五級概念

疾病預防的觀念形成，由 Leavell 與 Clark(1940) 所提出的預防可區分為三個階段，而近年來隨著醫療的進步與成長則可再進一步區分為「三段五級」(圖 1-1)。三段包含：初段預防(primary prevention)、次段預防(secondary prevention)與第三段預防(tertiary prevention)等三個階段；五級的措施分別為：健康促進、特殊保護、早期診斷與適當治療、限制殘障與復健等。

| 可感受期 | | 次臨床期 | 臨床期 | 殘障期 |
|---|--|--|--|---|
| 健康促進 | | | | |
| 1. 衛生教育 2. 注重營養 3. 注重個性發展 4. 提供合適的工作娛樂和休息環境 5. 婚姻座談和性教育 6. 遺傳優生 7. 定期體驗 | 特殊保護 | 早期診斷與 適當治療 1. 尋找病例 2. 篩選檢定 3. 特殊體檢 目的： (1) 治療和預防疾病惡化 (2) 避免疾病蔓延 (3) 避免併發續發證症 (4) 縮短殘障期間 | 限制殘障 1. 適當治療以遏止疾病的惡化，並避免進一步併發和續發疾病 2. 提供限制殘障，避免死亡的設備 | 復健 |
| | 1. 實施預防注射 2. 培養個人衛生 3. 改進環境衛生 4. 避免職業危害 5. 預防意外事件 6. 攝取特殊營養 7. 祛除致癌物質 8. 慎防過敏來源 | | | 1. 心理、生理和職能的復健 2. 提供適宜的復健醫院、設備和就業機會 3. 醫院的職能治療 4. 療養院的長期照護 |
| 第一級 | 第二級 | 第三級 | 第四級 | 第五級 |
| 初段 | | 次段 | 第三段 | |

圖 1-1 三段五級的預防概念

資料來源：http://hlm.tzuchi.com.tw/cm/images/stories/images/2013-08-09_112421.jpg