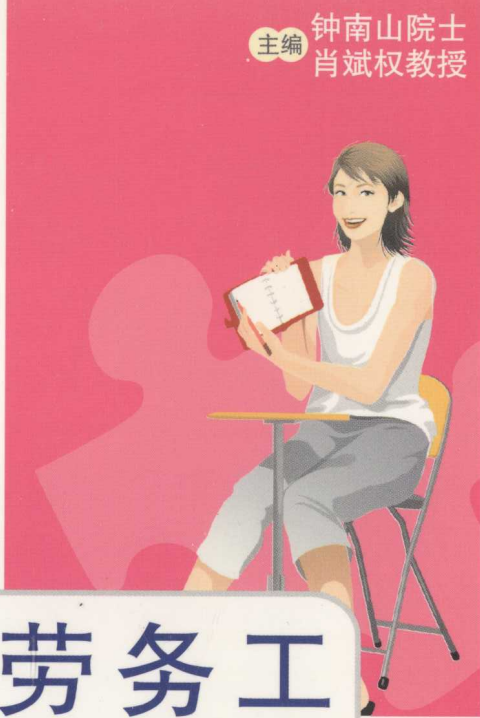
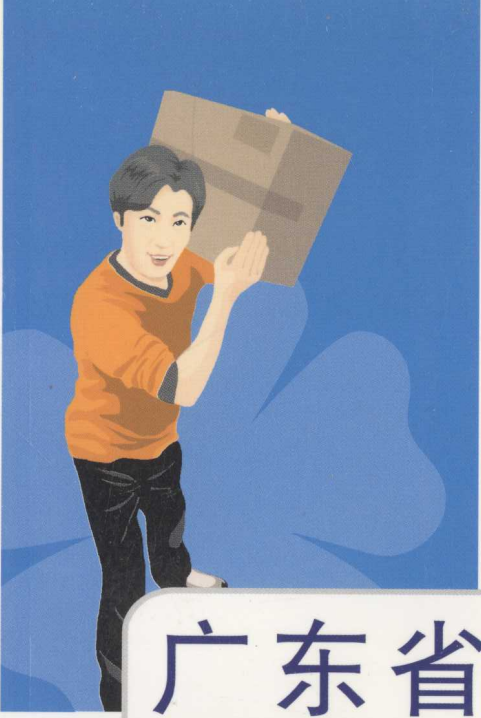
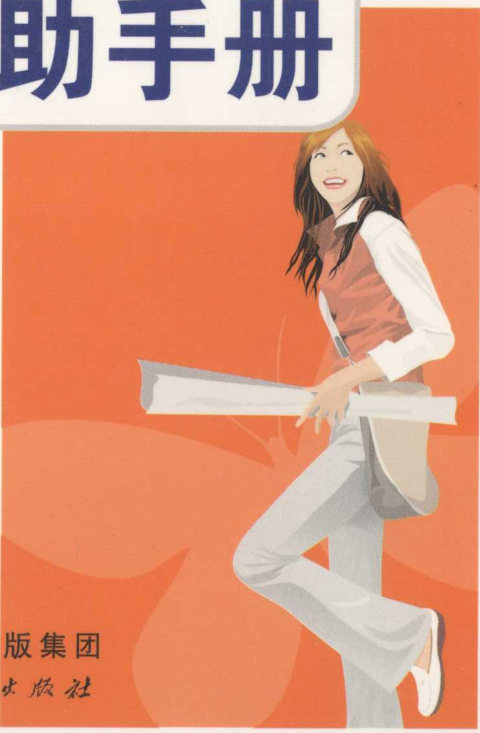
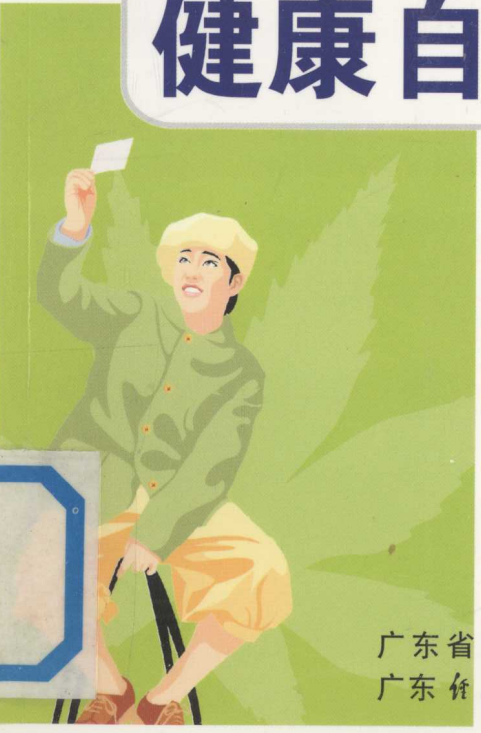


钟南山院士
肖斌权教授
主编



广东省劳务工 健康自助手册



广东省出版集团
广东人民出版社

广东省劳务 健康自助手册

主 编 钟南山 院士
 肖斌权 教授

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东省劳务工健康自助手册/钟南山、肖斌权主编. —
广州: 广东经济出版社, 2006. 4

ISBN 7-80728-285-1

I. 广… II. 钟… III. 农民-劳动就业-健康教育-普及读物 IV. R193-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 031190 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	肇庆市端州报社印刷厂 (肇庆市建设一路 2 号)
规格	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印张	6
字数	125 000 字
版次	2006 年 5 月第 1 版
印次	2006 年 5 月第 1 次
印数	1 ~ 50 000 册
书号	ISBN 7-80728-285-1/R·94
定价	9.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4~5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

本社网址: [WWW. sun-book. com](http://WWW.sun-book.com)

·版权所有 翻印必究·

珍惜自己 爱护健康

——致全省劳务工朋友

广东省省长 黄华华

广大劳务工朋友们，在“五一”国际劳动节——这个我们劳动者自己的节日来临之际，我衷心地向你们说声“辛苦了”！

由中华医学会会长钟南山院士主编的《广东省劳务工健康自助手册》终于在“五一”节前与大家见面了，这是献给广大劳务工朋友们的一份珍贵的节日礼物。这本《手册》倾注了广东省近20位医学专家的浓浓心血，体现了我省有关政府部门、社会团体、出版机构和医学工作者对广大劳务工朋友的拳拳关爱之心。

27年前，“大潮涌南粤、风帆起珠江”。在党的改革开放政策指引下，广东作为改革开放的前沿阵地，经过无数劳动者们的辛勤劳动，如今在政治、经济、社会、文化等各方面都得到了跨越式发展。而来自祖国四面八方的劳务工们，在广东这段建设和发展的辉煌历程中，用自己的辛勤汗水浇灌了南粤的繁华，浓墨重彩地抒写了广东改革开放的光辉篇章。在广东省的建设和发展中，你

们已经并将继续发挥重要作用。

你们的汗水和辛劳，党和政府不会忘记，南粤人民也永远不会忘记。事实上，在投身广东建设事业的过程中，劳务工朋友们不管来自哪里，都已经成为广东大家庭中的重要成员。全社会都应该像对待自己的兄弟姐妹一样，去关爱劳务工朋友的工作和生活，高度重视、切实维护劳务工朋友的生命安全和身心健康。

关爱劳务工，是构建和谐广东的重要课题，具有极为重要的现实意义。劳务工绝大部分都是农民工，你们既是广东工业化建设的重要力量，又是家乡社会主义新农村建设的生力军。把广大农民工的根本利益作为出发点和落脚点，注重解决农民工最关心、最迫切的问题，就是关心、支持和积极促进新农村建设，是推动城乡协调发展、城市支持农村、推进新农村建设的一个重要方面。始终关注广大劳务工朋友的切身利益，实实在在地帮助劳务工解决工作、生活中的各种困难，为劳务工朋友营造一个合法权益受到切实维护、身心健康获得有效保障的工作生活环境，是我们各级政府的重要职责。

远离家乡，每一位劳务工朋友都可能会碰到各种困难。这其中，最令人关切的除了劳务工合法权益的维护问题之外，就是劳务工的健康保障问题。有关方面的调查显示，劳务工群体中普遍存在着健康问题，包括长期劳累和缺乏劳动保护导致各种职业病和慢性病、饮食居住条件差带来传染病、性知识缺乏引起性病高发、情感和压力无法释放导致心理疾病、小病不医拖成大病等等，而这往往又是由于劳务工群体健康意识淡薄、保健常识

缺乏所造成的。

《广东省劳务工健康自助手册》的编写和出版，是关爱劳务工的一次实际行动。这本小册子从劳务工的实际需要出发，讲求针对性、科学性、实用性、通俗性，可以帮助劳务工朋友掌握基本的疾病预防和强身健体的知识和技巧，提高科学文化素质。希望广大劳务工朋友通过阅读这本健康知识读物，增强保健意识，提高自我防护能力，养成健康的生活习惯和良好的行为习惯，最大限度地减少危害健康的因素。愿你们在广东这方热土，激情地工作，快乐地生活，拥有一个健康美好的人生！

2006年4月10日

目 录

第一章 劳务工常见病预防

流行性感	[1]	咽喉肿痛	[34]
结核病	[2]	低血糖	[36]
传染性非典型肺炎	[3]	乳腺肿块	[38]
肠道传染病	[6]	外伤出血	[41]
病毒性肝炎	[8]	骨折	[45]
禽流感	[10]	扭伤	[48]
头痛	[12]	晒伤	[50]
眩晕	[14]	烧伤	[52]
胸痛	[16]	破伤风	[54]
腹痛	[18]	皮肤瘙痒	[56]
腹泻	[20]	皮肤炎症	[57]
便血	[21]	皮疹	[58]
血尿	[23]	疥疮	[60]
恶心呕吐	[25]	粉刺	[61]
心悸	[27]	关节疼痛	[62]
发热	[29]	慢性疲劳综合征	[65]
呼吸困难	[31]	外阴瘙痒	[67]
咳嗽咳痰	[32]	白带异常	[69]

第二章 自我保健与生活习惯病的预防

卫生习惯	[71]	眼睛保护	[83]
饮食营养	[72]	听力保护	[84]
营养均衡	[74]	吸烟的危害	[85]
正确减肥	[76]	酗酒的危害	[86]
预防食物中毒	[77]	吸毒的危害	[88]
睡眠卫生	[79]	赌博的危害	[90]
饮水卫生	[80]	网络沉迷的危害	[91]
口腔卫生	[81]		

第三章 心理健康与心理疾病预防

心理健康	[93]	心理异常	[105]
人际关系	[95]	情绪调节	[107]
心理压力	[97]	人格异常	[109]
正确对待爱情	[99]	抑郁症	[111]
正确对待挫折	[101]	焦虑症	[113]
病态社会心理	[103]		

第四章 劳动保护与职业病预防

劳动卫生保护知识	[115]	尘肺病预防	[120]
高温中暑预防	[116]	有毒有害气体预防	[122]
噪音病预防	[118]	工伤事故的预防	[124]

第五章 性、生育与性病预防

女性生殖器官	[125]	月经不调	[133]
月经期	[128]	人工流产	[134]
痛经	[130]	怀孕与分娩	[136]
停经	[130]	男性生殖器官	[138]

遗精	[141]	艾滋病	[151]
手淫	[142]	淋病	[152]
安全性行为	[143]	非淋病性泌尿	
避孕知识及方法选择	[144]	生殖道炎	[153]
正确使用安全套	[148]	尖锐湿疣	[154]
性病预防	[150]	梅毒	[154]

第六章 治病自助民间验方

防治感冒验方	[157]	治疗皮肤病验方	[161]
治疗哮喘验方	[158]	治疗乳腺病验方	[162]
治疗肠胃病验方	[159]	治疗月经病验方	[162]
治疗失眠验方	[160]	治疗出血验方	[163]
治疗泌尿系统		治疗蛇伤验方	[164]
疾病验方	[160]	排毒食物介绍	[164]

第七章 正确求医治病和享受医疗保险

正确求医	[167]	深圳市劳务工	
合理用药	[168]	参保就医须知	[177]
急诊与急救	[169]	广东省各市劳务工	
如何参加和享受		医疗保险咨询电话	
医疗保险	[171]	和信息网址	[179]
广州市劳务工			
参保就医须知	[172]		

第一章

劳务工常见病预防

流行性感冒

疾病症状

流行性感冒(简称流感)是由流行性感冒病毒(简称流感病毒)引起的急性呼吸道传染病,临床表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽,可有肠胃不适。流感一般会在2~7天内自行痊愈。但是有些人(如老年人、儿童以及患有各种慢性病或者体质虚弱者)很有可能因为流感而得严重的并发症,加重潜在的疾病(心肺疾患)或者引起继发细菌性肺炎或原发流感病毒性肺炎。

医生指导

流感与普通感冒不同,流感是呼吸道传染病,通过咳嗽和喷嚏形成的飞沫传播。流感病毒分甲、乙、丙三型,其中甲型和乙型流感对人类威胁较大。流感病毒传播迅速、流行广泛,抗原易变异,人群的特异性免疫状况不稳定,可造成大流行。20世纪全世界曾发生过4次流感大流行。1918年发生的西班牙流感全球大流行是由甲I型流感病毒导致的,据估计这

次流感共死亡 2000 万~5000 万人。

流感流行具有一定的季节性，南方四季都有病例发生，发病高峰季节在 2~6 月。北方地区的流行一般均发生在冬春两面两季。暴发疫情常发生在学校等人员集中的单位。

健康自助

预防流感要采用综合性预防措施，讲究卫生，勤洗手，不随地吐痰；打喷嚏要主动捂住口鼻，不要让飞沫溅到别人；注意体格锻炼和营养，保持室内空气流通；平时要根据天气的冷暖变化勤添减衣服；注意饮食营养卫生，多吃新鲜蔬菜和水果；生活用品要专用，不要与其他人共用或交换使用毛巾、牙刷、口杯等个人专用物品；尽量不到医院探视患传染病的病人，如要探视，必须做好防护措施。

接种流感疫苗是预防和控制流感的主要措施之一。在流感流行季节(11月至第二年1月)之前进行流感疫苗预防接种，可以减少感染流感的机会或者减轻流感症状。

结核病

疾病症状

结核病俗称“痨病”，是由结核杆菌引起的一种慢性传染病。结核菌可侵入任何器官，常见是肺部，叫肺结核。肺结核的主要症状有低热（通常是上午低热 38℃ 左右，午后逐渐升高）、咳嗽、咳痰或痰中带血，同时伴有胸痛、夜间盗汗、消瘦等，严重者可出现大咯血、气短，甚至呼吸困难。

医生指导

我国是世界上 22 个结核病高发地区之一，现有结核病患者

约 500 万人，居世界第二位，其中 80% 的患者在农村。结核病死亡率在甲乙丙类传染病中高居第一位。

结核病人是结核病的传染源，未经治疗的排菌病人在咳嗽、打喷嚏和大声说话时，肺内的结核菌随着飞沫喷出来浮在空气中，健康人吸入带菌的空气后就会被感染。

健康自助

预防结核病办法包括：

① 新生儿及时接种卡介苗。

② 讲究卫生，不乱吐痰，室内通风换气、勤打扫，衣服多晾晒，少去拥挤的公共场所。

③ 若持续出现咳嗽、胸痛、发热、晚上睡觉时出汗等症状，应及时到医院诊治。目前，我国已经实行对传染性肺结核病人进行免费检查和免费抗结核药物治疗。病人可到所在地的结核病防治机构接受免费检查和治疗。免费检查范围包括：胸部透视、拍摄 X 光胸片和痰涂片检查。免费治疗范围包括：统一方案的抗结核药物。其他费用仍需自付。只要在医务人员的指导下，初治服药 90 次，复治病人服药 120 次，绝大多数初治病人可在 6 个月内彻底治愈。

传染性非典型肺炎

疾病症状

传染性非典型肺炎 (SARS) 是一种由新的冠状病毒 (SARS-CoV) 引起的急性呼吸道传染病。人感染 SARS 冠状病毒，通常经过 2~10 天的潜伏期 (限于 2 周之内) 后，起病急，以

发热为首发症状，体温一般高于 38°C ，半数以上的病人伴有头痛、关节肌肉酸痛、乏力等症状，部分病人可有干咳、胸痛、腹泻等症状，但少有上呼吸道卡他症状，肺部体征多不明显。X光胸片肺部阴影在发病第2天即可出现，平均在4天出现，95%以上的病人在病程7天内出现肺部影像改变。此后发热及感染中毒症状持续存在，肺部病变进行性加重，表现为胸闷、气促、呼吸困难，尤其在活动后更为明显。X光胸片检查肺部阴影发展迅速，且常为多叶病变。少数病人（10%~15%）出现成人呼吸窘迫综合征而危及生命。

医生指导

SARS病人是SARS的主要传染源。极少数病人在刚出现症状时即具有传染性。一般情况下，传染性随病程而逐渐增强，在发病的第2周最具传染力。通常认为症状明显的病人传染性较强。尚未发现潜伏期内病人以及治愈出院者有传染他人的证据。

人传人主要是通过近距离呼吸道飞沫传播，即通过与病人近距离接触，吸入病人咳出的含有病毒颗粒的飞沫，是SARS经呼吸道传播的主要方式。医院和个别社区爆发SARS的传播途径可能有空气传播。通过手接触传播是另一种重要的传播途径，是因易感者的手直接或间接接触了病人的分泌物、排泄物以及其他被污染的物品，再经手接触口、鼻、眼黏膜，致病毒侵入机体而实现的传播。目前尚不能排除经肠道传播的可能性，尚无经过血液途径、性途径传播和垂直传播的流行病学证据。尚无证据表明苍蝇、蚊子、蟑螂等媒介昆虫可以传播SARS-CoV。目前怀疑果子狸、蝙蝠等野生动物可能是SARS冠状病毒的来源。

影响传播的因素很多，医院病房环境通风不良、病人病情危重、医护或探访人员个人防护不当，使感染危险性增加。另外如飞机、电梯等相对密闭、不通风的环境都是可能发生传播的场所。其中密切接触是最主要的因素，包括治疗或护理、探视病人，与病人共同生活，直接接触病人的呼吸道分泌物或体液等。

健康自助

预防传染性非典型肺炎要注意：

① 注意均衡饮食，加强营养；充分休息，防止过度紧张和疲劳；最好不吸烟；经常进行户外活动，呼吸新鲜空气；定期进行身体锻炼，增强身体抵抗力；注意根据天气变化及时增减衣服，避免淋雨、着凉。

② 保持良好的卫生习惯和社会公德。打喷嚏、咳嗽时要用手或纸巾掩口鼻，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手，洗手后要用清洁的毛巾或纸巾擦干；不要共用餐具、毛巾和盥洗用具；勤洗手，避免用脏手揉眼和清洁鼻腔；不随地吐痰，不面对他人打喷嚏、咳嗽和大声说话。

③ 家居和工作场所经常通风换气，尽可能打开门窗，开启排气扇、风扇，促进空气流通。注意家居环境卫生，勤打扫，勤晒衣物被褥，保持家庭环境整洁通风。

④ 在流行时，尽量避免前往人群密集的公共场所，避免长时间停留在密闭、空气流通不畅的场所，不到非典型肺炎流行地区旅行、探亲。

⑤ 尽量避免到医院探视高烧不退或“肺炎”病人，如一定要探视，必须做好防护措施。

⑥ 出现高烧、咳嗽等不适症状时，戴上口罩，尽早到正规医院求医。非典型肺炎不但可防，及时就医也完全可以医

治，切莫讳疾忌医。

7 不吃果子狸、蝙蝠等野生动物。

肠道传染病

疾病症状

肠道传染病主要有霍乱、痢疾、伤寒、甲型和戊型肝炎，及其他感染性腹泻等。患病后其主要表现胃肠道症状一般是腹泻、腹痛、呕吐、发热等，以腹泻为最普遍。

霍乱是由霍乱弧菌引起的急性肠道传染病。通常与进食未煮熟受污染的水产品有关。典型患者多急骤起病，多数不发热。临床表现轻重不一，轻者仅有轻度腹泻，是烈性传染病，泻吐可以很剧烈，处理不当会很快死亡。

细菌性痢疾是由志贺菌属即痢疾杆菌引起的急性肠道传染病，简称菌痢。急性痢疾典型的症状是起病急，畏寒、发热，多为 $38^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$ 以上，伴头昏、头痛、恶心等全身中毒症状及腹痛、腹泻，粪便开始呈稀泥糊状或稀水样，继则呈黏液或黏液脓血便，量不多，每日排便十次至数十次不等，伴里急后重。

感染性腹泻的病原可以是细菌、病毒或寄生虫。病毒性胃肠炎秋季多见，主要感染小孩。一般症状较轻，病程短，可以自愈，临床表现为腹泻和呕吐。与进食一些生的或未经煮熟的食物，如贝类海产、沙拉及生的蔬菜有关。

医生指导

肠道传染病全年都可发病，但夏、秋季是多发季节，常

常是因细菌所引起的，原因是气温高、湿度大，适合苍蝇、蟑螂及病菌生长繁殖；同时食物容易腐败变质，市民此时常感觉疲倦、口渴，喜欢吃生冷食物，稍不注意饮食卫生，就容易得病。而秋冬早晚温差大，正是病毒性胃肠炎流行高峰期。

病人的大小便及呕吐物含有大量病原体，污染了水源、食品、日常用品，进食受过污染的水、食物，或用手接触受污染的物品再经口进入肠道而感染发病。苍蝇、蟑螂也可传播肠道传染病。

健康自助

要预防肠道传染病重点是防止病从口入，主要的方法：

① 搞好个人卫生，饭前便后洗手，勤剪指甲，不喝生水，喝开水、瓶装净水。

② 不光顾街边无牌流动食品摊档，不吃街边已开刀、削皮的水果。

③ 不吃腐烂不洁的瓜果，吃水果要先洗净，再用开水烫或削皮。

④ 不吃腐败变质食品，食物要烧熟煮透，隔餐的食物要煮（蒸）透后才能吃。家中餐、厨具要清洗干净，使用消毒碗柜消毒，餐具、刀、砧板等用具应生熟分开。

⑤ 人人动手搞好家居和社区环境清洁卫生，消灭苍蝇、蟑螂、老鼠。保持家居和工作学习环境通风良好。

⑥ 与霍乱、痢疾、伤寒病人有密切接触的人，可在医生指导下服用抗生素。

⑦ 痢疾、伤寒、甲型肝炎等可用疫苗进行预防，接种疫苗简单、经济安全和有效。

⑧ 到肠道传染病流行地区要特别小心饮食卫生，不购买海产品，不吃鱼生，不在卫生条件差和信誉差的食肆吃寿司、刺身、凉拌菜。

⑨ 家中有吐泻、发热病人应立即到医院检查，确诊病人应留院隔离治疗，直至医生允许出院为止。家中病人用过的物品用具，特别是餐具、衣物应单独洗涤，用速消净、漂白水等进行浸泡；对被污染的物件、地方进行消毒。

⑩ 注意家中婴幼儿保育、喂养卫生，及时妥善处理婴幼儿粪便。

病毒性肝炎

疾病症状

病毒性肝炎是一组由不同肝炎病毒引起的传染病的统称，这些病毒包括甲、乙、丙、丁、戊、庚型等，分别引起甲型肝炎、乙型肝炎等病毒性肝炎。其中甲、戊型肝炎是经消化道传染，主要是经过粪便污染食物、水或用具经口传播。乙、丙、丁、庚型肝炎主要经血液或医源性传染，输血、不安全注射是主要传播途径，乙型肝炎也可通过母婴传播、性传播或通过破损的皮肤黏膜等方式传播。甲、戊型肝炎不会慢性携带，乙、丙型肝炎易转为慢性。

甲型肝炎（简称甲肝）潜伏期平均约 30 天。多以发热起病，类似感冒症状，平均发热 3 天左右。常伴随有恶心、呕吐、厌油食等类似胃炎表现。随之出现尿色深红如隔夜茶色，皮肤黏膜发黄，粪便颜色变浅。化验检查出现血清胆红素和谷丙转氨酶（Salt）明显增高；病情常呈自限性，预后良好，