



医药学院 610 2 10032634

院◎编著

Tielu Yuangong Jiankang Shouce

铁路员工 健康手册

献给铁路员工一份礼物 呵护健康 从现在做起



中国铁道出版社



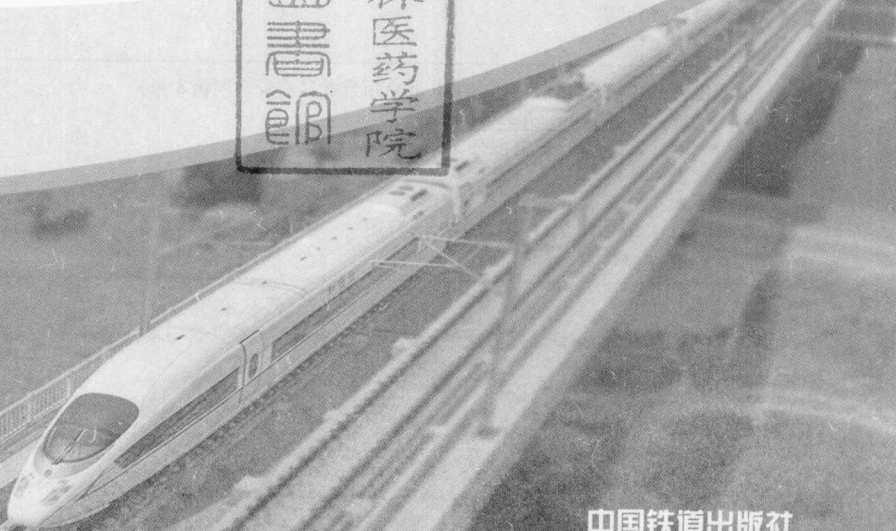
北京世纪坛医院◎编著



医药学院 610 2 10032634

Tielu Yuangong Jiankang Shouce

铁路员工 健康手册



中国铁道出版社

图书在版编目(CIP)数据

铁路员工健康手册/北京世纪坛医院编著. —北京:
中国铁道出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-113-11362-9

I. ①铁… II. ①北… III. ①铁路员工—保健—手册
IV. ①R161—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 079669 号

书 名:铁路员工健康手册

作 者:北京世纪坛医院 编著

策划编辑:郭 宇

责任编辑:罗桂英 郑媛媛 电话:010-51873027

封面设计:大象设计

责任校对:张玉华

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:北京铭成印刷有限公司

版 次:2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

开 本:700 mm × 1 000 mm 1/16 印张:12.25 字数:179 千

书 号:ISBN 978-7-113-11362-9

定 价:26.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

《铁路员工健康手册》编委会

主 编：封国生 郝沁绥
副主编：刘长春 马迎民 张能维 王亚非
编 委：周北玲 鲍仲英 宫 轲 方秋红
吴 静 孙蔚明 田少华 郑稼琳
赵绵松 王 真 李健东 林香春
张 曼 谈春容 李淑芬 张海英
石秋苏





序

进入21世纪,我国铁路事业高速发展,人民生活水平不断提高。随着生活和工作节奏的加快以及饮食结构的变化,越来越多的铁路员工的健康状况不容乐观。为更好地适应铁路事业发展的需要,提高广大铁路员工的自我保健意识,满足对疾病防治知识的需求以及行车人员对突发事件的应急处理能力,受中国铁道出版社的委托,我们编写了这本《铁路员工健康手册》。

这本手册由健康保健指南、常见疾病防治问答和常用急救知识三部分组成。在编写过程中,内容结合铁路员工特点,力求通俗、易懂,注重科普性、实用性和指导性。我们期望通过这本手册,能给广大铁路员工带来健康的福音,并成为你们健康的良师益友。

总之,由于我们水平有限,书中错漏之处在所难免,敬请广大读者朋友予以批评指正!

封国生

2010年5月27日

contents 目录

第一部分 铁路员工健康保健指南

高温环境下的健康之道	3
低温环境下的健康之道	4
高原环境下的健康之道	6
粉尘环境下的健康之道	7
噪声环境下的健康之道	8
森林环境下的健康之道	9
列车司乘人员的健康之道	10
值夜班人员的保健小常识	12
办公环境与污染	13
警惕“现代化因素”破坏机体免疫力	14
办公设备与健康	17
手机与健康	20
空调综合征	20
饮水机的隐患	21
有氧运动	23
运动建议	24
功能健身处方	25
学习释放工作压力	28
心态可以影响健康	28
长途旅行的心理调节	30
科学睡眠及睡眠障碍	31
平衡膳食	31
食物分类	32
平衡膳食推荐量	34
合理的三餐	34
关于夜宵	34
不科学饮食习惯的危害	35
什么样的人算肥胖	35
怎样减肥最好	36



目录

第二部分 铁路员工常见疾病防治问答

高血压

你知道高血压的危害性吗·····	39
怎么知道自己得了高血压病·····	39
轻度高血压的患者什么时候开始服降压 药物治疗·····	40
高血压治疗性的生活方式调整包括哪些 具体内容·····	40
降压药什么时间服用最好·····	41
你知道高血压药物治疗的一些原则吗·····	41
在坚持服药一段时间后,血压比较稳定了,可以 停药吗·····	42
什么叫动态血压监测,哪些人需要做这项检查·····	42
经过多方治疗,高血压依然很顽固怎么办·····	43
什么是继发性高血压·····	44
患高血压的铁路职工须知·····	44

冠心病

突发胸痛有可能是什么病·····	45
什么是冠心病·····	46
什么是动脉粥样硬化·····	47
什么人容易患冠心病·····	47
怎么知道自己得了冠心病·····	48
能够诊断冠心病的几种器械检查·····	48
不稳定性心绞痛是怎么回事·····	50
在医院外发生了心绞痛有哪些应急措施·····	50
急性心肌梗死有先兆吗·····	51
急性心肌梗死的现代治疗有哪些·····	51
对于急性心肌梗死患者来说为什么时间就是 心肌,时间就是生命·····	52

目录

冠心病、心绞痛的患者应该随身携带哪些药品·····	52
心绞痛发作时可以服用速效救心丸吗·····	53
阿司匹林的作用是什么,中老年人需要服用阿司匹林吗·····	53
你知道冠心病二级预防的 ABCDE 吗·····	54
冠心病患者能过性生活吗·····	55
冠心病患者能驾驶汽车吗·····	55
铁路职工防治冠心病须知·····	56
什么是高脂血症? 高脂血症有什么危害·····	56
我饮食控制很严格了,血脂为什么还是居高不下·····	57
他汀类药物在冠心病的防治过程中起着什么作用·····	57
服用降脂药物时应注意什么·····	58

脑血管病

什么是脑血管病·····	59
脑血管病有哪些危害·····	59
什么人易患脑血管病·····	59
卒中风险可以预知吗·····	61
如何进行卒中的早期识别和院前急救·····	63
怎样才能远离卒中·····	64
为什么会发生头痛·····	66
头痛常见于哪些疾病·····	66
什么样的头痛预示着严重疾病·····	67
什么是眩晕? 头晕和眩晕是一回事吗·····	68
眩晕常见于哪些疾病·····	69
运动病·····	70
头昏常见于哪些疾病·····	70
什么样的头晕需要紧急就医·····	70



目录

呼吸系统疾病

感冒就是流感吗	71
各种治疗感冒的中成药在感冒时都可以服用吗	71
打呼噜是病吗	72
打呼噜需要治疗吗	73
反复戒烟不成功是意志力不够坚强吗	73
有药物可以帮助戒烟吗	73
如何早知道无声无息的肺癌	74
你了解哮喘吗	74
哮喘可以根治吗	75
慢性咳嗽寻找原因是根本	75
什么是慢性阻塞性肺病	76
如何知道是否得了慢性阻塞性肺病	76
可怕的下肢深静脉血栓的形成	77
铁路职工预防肺栓塞须知	77

消化系统疾病

消化系统常见症状有哪些	78
便秘	79
脂肪肝	80
消化性溃疡	80
胃食管反流病	81
腹泻	82
肝硬化	83
急性胰腺炎	84

肾病

发现下肢水肿怎么办	85
感觉腰痛怎么办	85

目录

出现血尿怎么办	86
发现蛋白尿怎么办	86
发生尿频、尿急怎么办	87
为什么要做尿常规检查	87
了解肾脏功能需做哪些检查	87
肾脏超声检查能发现什么问题	88
肾脏为什么容易受到药物损害	88
如何预防药物引起的肾伤害	89
糖尿病会引起肾衰竭吗	89
发现糖尿病肾脏损害怎么办	89
什么是血液透析	90
哪些慢性肾衰患者适合接受血液透析治疗	90
慢性肾衰患者应何时接受血液透析治疗	90
慢性肾衰患者接受血液透析治疗需要做好 哪些准备	91
如何实施血液透析治疗	92

糖尿病

何谓糖尿病	92
如何知道自己是否得了糖尿病	92
如何在早期发现糖尿病	93
糖尿病确诊后应该做的检查指标有哪些	94
糖尿病患者化验血糖应注意哪些问题	95
糖尿病职工如何制定饮食治疗计划	96
糖尿病职工日常饮食治疗应注意哪些细节	97
糖尿病职工服用口服降糖药物的注意事项 有哪些	100
胰岛素治疗可怕吗	100
哪些患者需要胰岛素治疗	101
糖尿病患者进行胰岛素治疗常遇到的问题	102
糖尿病患者驾车时应注意哪些事项	103

目录

糖尿病职工如何防范低血糖	104
糖尿病职工如何识别和预防糖尿病慢性 并发症	105
糖尿病患者长途旅行时应注意的细节有哪些 ...	106
老年糖尿病职工在治疗上应注意细节	107
糖尿病女职工妊娠时应注意的事项有哪些 ...	109

风湿免疫疾病

什么是骨质疏松	110
怎样知道自己是否得了骨质疏松	111
怎样预防骨质疏松	111
如何正确选择和服用钙剂	112
什么是痛风	114
高尿酸血症与痛风是怎样的关系	114
怎样知道自己是否得了痛风	114
如何预防痛风	115
什么是免疫力	116
免疫系统的“武器”有哪些	117
什么人不应该打预防针	117
免疫系统与现代风湿病	118
常见风湿病的症状	118
铁路职工与骨关节炎	120
类风湿关节炎有哪些表现	120

外科常见疾病

粉渣瘤	121
疖	122
丹毒	123
拔“倒刺”的后果——甲沟炎	123
谨防坐出来的腰颈椎病	124
甲状腺疾病	127

目录

常见的乳腺疾病	131
前列腺增生症	132
让有“痔”之士无后“股”之忧	133
泌尿系感染	135
如何应急处理手外伤	137
扭伤该如何处理	137
在施工现场发生骨折应该如何急救处理	138
骨折伤员该如何搬运	138
多种急性外科腹痛的处理	139

传染病

常见传染病有哪些	143
甲型 H1N1 流感、禽流感和 SARS 有何异同 ...	143
流感流行时该怎么办	144
鼠疫	145
霍乱	147
病毒性肝炎	148
什么是感染性腹泻, 常见病因有哪些	150
什么是细菌性痢疾, 它是如何传播的	152
家庭和个人怎样预防肠道传染病	154
常见的发热伴出疹性传染病有何特点	154
你知道蚊子易传播哪些传染病吗	156
如何预防蚊子传播的传染病	157
艾滋病是如何传播的	157

第三部分 铁路员工常用急救知识

列车上突发胸痛时如何处理	161
列车上突发呛咳窒息怎么办	162
列车上大咯血发生的应急措施	163



目录

列车上哮喘急性发作该怎么办	163
列车上发生呕血怎么办	164
列车上食物中毒怎样救治	164
列车上发生有害气体中毒怎么办	165
列车上发生安眠药中毒怎么办	165
列车上发生呼吸困难怎么办	166
列车上发生中暑怎么办	166
什么是猝死和心肺复苏	167
出现休克怎样急救	167
出现一氧化碳中毒的急救	168
溺水怎样急救	169
昏迷怎样急救	169
电击伤怎样急救	170
烧伤怎样急救	171
毒蛇咬伤怎样急救	172
蚂蟥咬伤怎样急救	173
蜜蜂蜇伤怎样急救	173
颅脑外伤的急救	174
胸腹部外伤的急救	175

附录 临床检验常用数值及其临床意义

血液检查项目	179
体液检查项目	180
止血和血栓项目	181
生化检查项目	182



第一部分

铁路员工健康保健指南

高温环境下的健康之道

一般 35℃ 以上的生活环境、32℃ 以上的工作环境或 30℃ 以上相对湿度 80% 以上的工作场所被称为高温环境。

人体正常体温一般恒定在 37℃ 左右,主要是由于机体的调节作用,使产热和散热处于平衡状态。但是若在超过 35℃ 高温的环境中或炎夏烈日暴晒下从事一定时间的劳动而没有足够的防暑降温措施,常容易散热不足,发生中暑。中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下,机体体温调节障碍,水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害的症状的总称。中暑的表现多种多样,轻者表现为皮疹(痱子),重者出现手足抽搐、痉挛甚至昏厥。中暑是一种威胁生命的急诊病,若不给予迅速有力的治疗,可引起抽搐和死亡。

千保健,万保健,
心态平衡是关键

健康小贴士

紧急救治措施包括:迅速将中暑者转移到阴凉通风处休息或静卧,口服凉盐水、清凉含盐饮料。严重者迅速送往医院救治。一般患者经治疗 30 分钟到数小时内即可恢复。预防中暑需要从根本上改善劳动条件,隔离热源,降低工作环境的温度。高温天气可调整作息时间,供给含 0.3% 盐的清凉饮料。高温者应补充随同汗液失去的水分,氯、钠、钾、钙、镁等离子和水溶性维生素。

人在高温环境下工作和生活时,环境高温刺激体温调节中枢,在神经和体液的共同调解下,机体主要通过大量出汗和汗液蒸发增加散热,以调节和维持正常体温。汗液中 99% 为水分,其次为无机盐(钠、钾、钙、镁、



铁等)、水溶性维生素(维生素C、维生素B族)和水溶性含氮物质。在高温环境下,人体的生理状态主要表现为消化功能降低和食欲减退,但同时能量和各种营养素需求增加。因此,高温作业人员的膳食应以平衡膳食为基础,根据体力劳动强度适当提高热量,尤其注意补充水、无机盐、可溶性维生素。补充水分以补偿汗液和尿量,保持体内水平衡为原则,饮水以少量多次为宜,饮水温度不应过低,忌喝冰镇饮料。无机盐的补充以食盐为主,根据具体情况食盐的用量全天可以达到15克,甚至更多。以含盐饮料补充无机盐时,饮料中氯化钠的浓度以0.1%为宜。钾和其他无机盐可以通过各种新鲜蔬果、豆类补充,必要时可以使用无机盐混合制剂以保持体内电解质平衡。维生素C主要来源于新鲜蔬果,B族维生素来源于各种食物,必要时可以使用复合维生素制剂。由于在高温环境下人的

消化功能和食欲会减退,因此需要精心安排并合理搭配食物才能达到合理膳食的目的。食品种类上要注意主食粗细结合,蔬菜水果要品种丰富,豆类、鱼、禽、

健康小贴士

怒伤肝,喜伤心,
悲忧惊恐伤命根

肉、蛋、奶要适量食用,食品状态要干稀结合,烹调上可以选用促进食欲和促进消化液分泌的调味品,如姜、葱、醋等。

低温环境下的健康之道

当温度低于平常、风速增大时,热量迅速从人体散失,可以导致冻伤、低温症等健康问题。人暴露于寒冷天气时,机体耗热将快于其产热,长时间处于寒冷环境时,机体储存的热量将被耗尽。其结果将发生低温症,即体温低于正常值。体温过低时大脑功能将受到影响,导致患者意识不清或行动不便。低温症初期,患者往往容易忽视而没有采取任何措施,严重患者可出现意识丧失,脉搏、呼吸微弱。成年人的始发症状有:寒战、疲惫、意识模糊、记忆力下降、言语不清、嗜睡。婴儿的始发症状有:皮肤发红、发冷、活动减少。出现低温症始发症状时,应测量体温,体温低于35℃属紧急情况,应立即就医。

当处于寒冷环境,防护不足的时候,身体某部位的皮肤出现发红或者感觉疼痛,就应该警觉可能出现冻伤。冻伤患者通常对冻伤的发生没有