

教师 防治职业病的 智慧

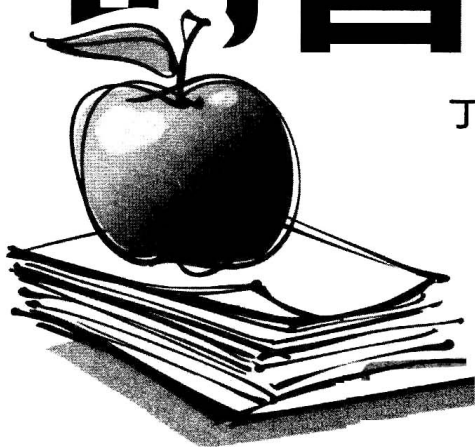
丁 霞 ◇ 编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

教师 防治职业病的 智慧

丁 霞 ◇ 编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

教师防治职业病的智慧/丁霞编著. - 北京:华夏出版社,2012.1
ISBN 978-7-5080-6666-0

I. ①教… II. ①丁… III. ①教师-职业病-防治

IV. ①R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 215472 号

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建筑工业印刷厂南厂

装 订: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2012 年 1 月北京第 1 版

2012 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32 开

印 张: 8.75

字 数: 196 千字

插 页: 1

定 价: 28.00 元

本版图书凡有印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，人们常用这句诗来形容我们的教师。教师被人们誉为“人类灵魂的工程师”。教师是一个集脑力劳动与体力劳动于一体的职业，辛勤的园丁们在繁重而辛劳的教学中，由于职业的特殊性，周而复始地上课、批改作业、写教案、值班，几十年如一日任劳任怨、呕心沥血、废寝忘食地工作，肩负着国家和社会赋予的重任，时时自我加压，却往往忽视了对自己身体的呵护和锻炼。

教师工作有三大特点：说话时间长、站立时间长、伏案时间长，由此容易产生一些教师职业病，其中，咽炎、颈椎病、痔疮和胃炎或胃溃疡是排在前四位的疾病。除此之外，长期的压力和超负荷工作，以及用眼过度、长期接触粉尘等原因，还容易导致眼部疾病、过敏性鼻炎、支气管炎、胃肠功能紊乱、痔疮、关节疼痛等疾病。这些病成为教师的常见病、多发病、职业病。同时，由于社会竞争加剧，生活节奏加快，社会与生活中诸多矛盾的增加，教师们同样面临着较大的心理压力。因此，紧张、焦虑、失眠、心悸、心烦易怒、便秘等心身症状也明显增加，从而导致了冠心病、高血压、脑动脉硬化、脑梗塞、肝胆疾病和胃肠疾病等多种心身疾病。这些疾病，都严重影响了教师们的生活质

量，甚至寿命的长短。

其实分析一下，各位教师朋友如果平时注意关注自己的身体状况，积极改正不良的生活习惯，采取一些必要的预防措施，比如在日常生活中注意合理膳食、均衡营养，多食富含蛋白质、维生素和微量元素的营养食品，注意劳逸结合，积极锻炼身体并保持良好的心理状态，就可以预防并减少教师职业病的发生。

中医学特别重视养生与预防疾病。在中医学的经典著作《黄帝内经》一书中，有很多关于养生防病的理论和方法，如“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”等论述。

为了帮助教师们更好地养生和预防疾病，我们在中医学理论的指导下，结合教师的职业特点精心编写了此书，希望通过本书为教师朋友们介绍一些日常保健养生方法，帮助教师保持健康的生活方式，预防职业病，为人民教师的健康保驾护航。

本书编写过程中，得到了师宁、冯园、徐丹、余求祥、梁子钰等人的大力支持和帮助，在此一并致谢。

由于作者水平有限，不足之处在所难免，恳请读者不吝指正。

丁 霞

2011年2月于北京



目 录

第一章 教师防治眼部疾病的智慧...001

第一节 教师防治干眼症的智慧...001

一、什么是干眼症...001

二、帮助教师找病因...002

三、干眼症的自我诊断...003

四、干眼症的预防与保健...005

五、干眼症的治疗...009

第二节 教师防治角膜炎的智慧...010

一、什么是角膜炎...011

二、帮助教师找病因...012

三、角膜炎的自我诊断...013

四、角膜炎的预防与保健...014

五、角膜炎的治疗...016

第二章 教师防治呼吸系统疾病的智慧...018

第一节 教师防治过敏性鼻炎的智慧...018

一、什么是过敏性鼻炎...019

二、帮助教师找病因...019

	三、过敏性鼻炎的自我诊断...020
	四、过敏性鼻炎的预防与保健...021
	五、过敏性鼻炎的治疗...027
第二节	教师防治慢性咽喉炎的智慧...030
	一、什么是慢性咽喉炎...030
	二、帮助教师找病因...032
	三、慢性咽喉炎的自我诊断...033
	四、慢性咽喉炎的预防与保健...033
	五、慢性咽喉炎的治疗...042
第三节	教师防治感冒的智慧...044
	一、什么是感冒...044
	二、帮助教师找病因...045
	三、感冒的自我诊断...045
	四、感冒的预防与保健...046
	五、感冒的治疗...049
第四节	教师防治支气管炎的智慧...052
	一、什么是支气管炎...052
	二、帮助教师找病因...052
	三、支气管炎的自我诊断...053
	四、支气管炎的预防与保健...053
	五、支气管炎的治疗...056
第三章	教师防治心血管系统疾病的智慧...059
第一节	教师防治血脂异常的智慧...059
	一、什么是血脂异常...060



二、帮助教师找病因...	060
三、血脂异常的自我诊断...	062
四、血脂异常的预防与保健...	065
五、血脂异常的治疗...	072
第二节 教师防治心悸的智慧...	073
一、什么是心悸...	074
二、帮助教师找病因...	074
三、心悸的自我诊断...	075
四、心悸的预防与保健...	076
五、心悸的治疗...	083
第三节 教师防治下肢静脉曲张的智慧...	083
一、什么是下肢静脉曲张...	084
二、帮助教师找病因...	085
三、下肢静脉曲张的自我诊断...	086
四、下肢静脉曲张的预防与保健...	088
五、下肢静脉曲张的治疗...	092
第四章 教师防治消化系统疾病的智慧...	095
第一节 教师防治慢性胃炎的智慧...	095
一、什么是慢性胃炎...	095
二、帮助教师找病因...	096
三、慢性胃炎的自我诊断...	097
四、慢性胃炎的预防与保健...	098
五、慢性胃炎的治疗...	108

第二节 教师防治功能性消化不良的智慧...108

一、什么是功能性消化不良...109

二、帮助教师找病因...109

三、功能性消化不良的自我诊断...111

四、功能性消化不良的预防与保健...112

五、功能性消化不良的治疗...116

第三节 教师防治便秘的智慧...117

一、什么是便秘...117

二、帮助教师找病因...118

三、便秘的预防与保健...119

四、便秘的治疗...126

第四节 教师防治肠易激综合征的智慧...132

一、什么是肠易激综合征...132

二、帮助教师找病因...133

三、肠易激综合征的自我诊断...134

四、肠易激综合征的预防与保健...135

五、肠易激综合征的治疗...140

第五节 教师防治痔疮的智慧...143

一、什么是痔疮...143

二、帮助教师找病因...144

三、痔疮的自我诊断...145

四、痔疮的预防与保健...146

五、痔疮的治疗...154

第五章 教师防治关节疾病的智慧...159

第一节 教师防治颈椎病的智慧...159

- 一、什么是颈椎病...159
- 二、帮助教师找病因...160
- 三、颈椎病的自我诊断...161
- 四、颈椎病的预防与保健...163
- 五、颈椎病的治疗...168

第二节 教师防治腰椎病的智慧...172

- 一、什么是腰椎病...172
- 二、帮助教师找病因...174
- 三、腰椎间盘突出症的自我诊断...176
- 四、腰椎间盘突出症的预防与保健...178
- 五、腰椎间盘突出症的治疗...182

第三节 教师防治鼠标手的智慧...182

- 一、什么是鼠标手...183
- 二、帮助教师找病因...183
- 三、鼠标手的自我诊断...184
- 四、鼠标手的预防与保健...185
- 五、鼠标手的治疗...188

第四节 教师防治肩周炎的智慧...189

- 一、什么是肩周炎...189
- 二、帮助教师找病因...190
- 三、肩周炎的自我诊断...191

四、肩周炎的预防与保健...193

五、肩周炎的治疗...198

第六章 教师防治内分泌系统疾病的智慧...200

第一节 教师防治甲亢的智慧...200

一、什么是甲亢...201

二、帮助教师找病因...202

三、甲亢的自我诊断...203

四、甲亢的预防与保健...205

五、甲亢的治疗...211

第二节 教师防治肥胖症的智慧...211

一、什么是肥胖症...212

二、帮助教师找病因...213

三、肥胖症的自我诊断...215

四、肥胖症的预防与保健...217

五、肥胖症的治疗...230

第七章 教师防治神经精神系统疾病的智慧...234

第一节 教师防治失眠的智慧...234

一、什么是失眠...234

二、帮助教师找病因...235

三、失眠的自我诊断...236

四、失眠的预防与保健...237

五、失眠的治疗...242

第二节 教师防治神经衰弱的智慧...242

一、什么是神经衰弱...242

二、帮助教师找病因...	243
三、神经衰弱的自我诊断...	244
四、神经衰弱的预防与保健...	245
五、神经衰弱的治疗...	249
第三节 教师防治抑郁症的智慧...	249
一、什么是抑郁症...	250
二、帮助教师找病因...	250
三、抑郁症的自我诊断...	252
四、抑郁症的预防与保健...	255
五、抑郁症的治疗...	266

第一章 教师防治眼部疾病的智慧

教师朋友们因为职业的原因，需要长时间备课、批改作业、使用电脑等，疲劳的双眼可能因此出现这样或那样的不适。许多教师朋友因其尚不影响工作、生活而不以为然，稍重者自己买些消炎或缓解疲劳的眼药涂上，以期不适症状暂时缓解。症状严重者到医院就诊时，会从医生那里听到这样一些病名，比如“干眼症”、“角膜炎”等。下面我们将为您介绍一下教师防治眼部疾病的智慧，让我们从爱护眼睛开始热爱生活，让我们用一双明亮健康的眼睛去看世界、教书育人。

第一节 教师防治干眼症的智慧

一、什么是干眼症

干眼症，又称结膜干燥症，是很常见的眼表疾病，医学上的定义是指各种原因引起的泪液质和量或动力学的异常，导致泪膜不稳定和眼表组织病变，并伴有眼部不适症状为特征的一类疾病的总称。也就是说，这种病是由于我们的眼泪异常引起的。我们的眼睛好比一个水池，里面的水不能多也不能少，并且水的质量也要符合标准。如果水少了，就会使人感觉看东西模糊不清，眼

睛怕光，疼痛，有灼热感和异物感。以上症状就是干眼症的表现。

干眼症的症状个体差异很大。一般症状是眼睛有干涩、灼痛感，眼屎较多，眼酸、眼痒、怕光和视力减退。其他症状还有头痛、烦躁、疲劳、注意力难以集中，在检查时可以看到眼结膜充血，角膜上皮脱落，严重时会发生角膜软化、穿孔，角膜瘢痕形成，严重影响视力，需引起重视，及时求医。

二、帮助教师找病因

在人的结膜表面有泪液层，泪液中含有保护眼睛不受感染的物质，人们眨眼时泪液均匀分布在眼球的表面，保持眼球表面的湿润和清洁。一般人们的泪液分泌随着年龄的增长不断减少，所以老年教师中干眼症的发病率较高。泪液分泌减少也会引起眼睛有刺激感，有时会引起反射性流泪反应，即溢泪。

导致干眼症的原因主要有两大类：泪液生成不足和泪液蒸发过度。

1. 泪液生成不足

除了人的泪液分泌随着年龄的增长不断减少以外，眼睛本身的病症，如角膜退化、睑缘炎、沙眼、青光眼等，各种免疫性病症和结缔组织病如类风湿关节炎、红斑狼疮、口眼干燥、关节炎综合征（多发生在中老年或老年教师）等，某些药物如血管收缩性眼药水、避孕药、安眠药、镇静剂、止咳药、胃药等，维生素A缺乏等，都可能引起干眼症。

2. 泪液蒸发过度

主要由环境因素引起。近年来干眼症的年轻化趋势明显，主要是由于现代生活中，教师的工作和娱乐与电视、电脑的接触越来越多，长时间面对荧光屏，缺乏适时地眨眼或让眼睛休息，使泪液蒸发过度又得不到及时的补充、湿润。另外，空调暖气环境、空气流通不好、吸烟环境、油烟环境等，都可能导致泪液蒸发过度。

三、干眼症的自我诊断

1. 教师朋友，您的眼睛也有这样的问题吗？

灼热或烧灼的感觉

☐是

☐否

针刺或刺激的感觉

☐是

☐否

刺痒感，磨砂感或感觉眼里有异物

☐是

☐否

眼睛干燥

☐是

☐否

对光线敏感（畏光/不能见光）

☐是

☐否

黏性分泌物增多（或少量脓性）

☐是

☐否

上述6个小问题，如果您的回答至少有一项为“是”，可能您已患有干眼症了，建议您询问医生以得到合适的治疗。

2. 教师朋友，您有以下感受吗？

以前打呵欠，有眼泪从眼眶中流出；而现在打呵欠再也不会流泪了，即使有，努力眨巴眨巴眼睛之后，只会稍微湿润一下眼眶。

以前一觉醒来，眼角常有眼屎；而现在一觉醒来，只觉眼睛干干的、涩涩的，仿佛一夜未合眼似的，严重者还有些胀痛。

以前爱吹风，喜欢迎风而走，风吹在脸上的感觉很凉爽；而现在，怕吹风，即使迎风而走，也需眯着或闭着双眼，眼前少了许多风景。

此外，眼部除了干涩感、烧灼感外，还可能有异物感、怕光、怕烟尘，眼睛易红、发痒、易疲劳，视力波动或视物模糊，眼分泌物增多等。

尤其值得注意的是，干眼并不意味着眼部干燥无水，相反，很多干眼病患者还会经常流眼泪。这是因为基础泪液分泌少而引起的眼睛干涩、烧灼和异物感等症状同样也会刺激泪腺，使泪腺在短时间内反射性地分泌大量泪液，从而引起阵发性流泪。

教师朋友出现上述这些明显的不适，难免会给自己的生活与

工作带来诸多不便。另外，眼睛干涩也不应一概简单地当作眼病来治疗，某些疾病如干燥综合征、类风湿性关节炎、红斑狼疮等均可导致干眼症状。因此，您应该及时去医院检查，让专科医生确诊，以便及早对症治疗。

四、干眼症的预防与保健

1. 日常护理

眼睛的健康明亮与教师朋友的工作生活息息相关，因而干眼症的预防保健也应从点滴做起，从日常生活中的细节做起，注意以下几点：

❶保持良好的生活习惯：睡眠充足、不熬夜，不吹太久的空调。空调除了调节温度之外，还会抽湿，减少空气里水分的含量。还应避免办公室及书房座位上有空调气流吹过，在座位附近放置一杯水，以增加周边的湿度。

❷注意眼睑卫生及用眼卫生：勤洗手，不要用手揉搓眼睛，特别是甲型 H1N1 流感、结膜炎等传染病高发季节，手可以作为传播媒介，将病菌传播。对于眼睑上有碎片、脱落物的患者来说，更要注意保持眼睑卫生。

❸均衡膳食，补充营养：多吃蔬菜和水果，同时增加维生素 A、B₁、C、E 的摄入。为预防角膜干燥、眼干涩、视力下降，教师朋友应多吃富含维生素 A 的食物，如豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等。维生素 B₁ 可以营养神经，绿叶蔬菜里就含有大量的维生素 B₁。维生素 C 可以有效地抑制细胞氧化。维生素 E 主要作用是降低胆固醇，清除