

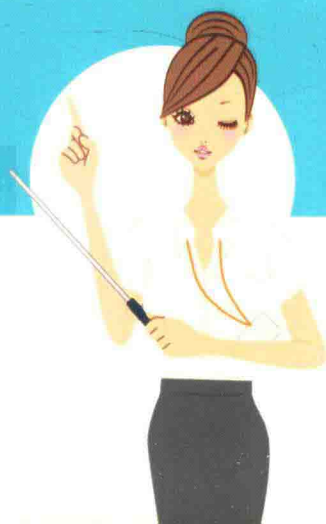
女职工 悦读系列

Tebie De Hehu
Nǚzhīgong "Wuqī" Bǎohù Yu
"Liangāi" Yùfáng Zhīshì Dūben

特别的呵护

女职工“五期”保护与
“两癌”预防知识读本

钮文异◎主编



中国工人出版社

Tebie De Aehu

*Nüzhigong "Wuqi" Baohu Yu
"Liangai" Yufang Zhishi Duben*

特别的呵护

女职工“五期”保护与
“两癌”预防知识读本

钮文异◎主编

③ 中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

特别的呵护：女职工“五期”保护与“两癌”预防知识读本 / 钮文异主编. —北京：中国工人出版社，2015.2

ISBN 978-7-5008-6072-3

I. ①特… II. ①钮… III. ①女职工—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039632号

特别的呵护：女职工“五期”保护与“两癌”预防知识读本

- 出 版 人 李庆堂
责任编辑 石钰艳
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62382916 (职工教育分社)
发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 11.25
字 数 191千字
版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
定 价 29.80元
-

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

前言

女职工是中国工人阶级的重要组成部分，是推动改革发展稳定的重要力量，改革开放三十多年来，亿万女职工以高度的主人翁责任感，与祖国共命运、与时代齐奋进，坚定信念、开拓创新，在推动改革、促进发展、维护稳定中做出了卓越贡献。然而，当前我国社会正处于快速转型期，持续快速的社会节奏，不断加大的工作压力、生活压力以及各种利益诉求交织下的复杂社会环境，使人们的心理开始承受超量负荷，从而滋生焦虑、压抑、无助感、职业倦怠等各种不良精神状态。

女职工是社会和家庭的中坚力量，既是单位的骨干又是家庭的栋梁，她们在参加工作的同时，还要照顾老人、抚育子女，无论在社会还是在家庭都处于承上启下的角色：她们每天在为事业、家庭、子女奔波的同时，还要在上下级、同事、姻亲等等纵横交错的人际关系中角逐，既繁忙又劳碌。她们扮演着妻子、母亲、儿媳、职工等多重角色，所承受的内外压力更为复杂。现代生活节奏加快，工作压力大，很多女职工往往忙于工作和家庭，忽视自身的健康，甚至已患病都没有察觉。

为了让女性职工得到更多的关爱，提高女性职工自我保健意识，提高“两癌”（乳腺癌和宫颈癌）早诊早治率，一直以来，各地工会出台了相关的政策、实施了各项举措，通过讲座培训、开展“两癌”筛查活动，为女性职工送去“两癌”防治知识，让女职工了解自己的身体状况，做到早发现、早治疗、早康复，增强女职工健康的保障能力，努力为女职工办实事、做好事、解难事，提升家庭幸福指数，促进家庭幸福美满，让广大女职工感受到工会“娘家人”的温暖。

同时，由于女职工自身生理的特殊性，各级政府、企事业单位对女



职工“五期”（经期、孕期、产期、哺乳期和更年期）从政策上和制度上提供了具体的保护，这是对女职工的安全健康实施全面保护。

基于此，我们邀请北京大学医学部公共卫生学院钮文异教授主持编写了《特别的呵护——女职工“五期”保护与“两癌”预防知识读本》。本书分上下篇，分别对影响、威胁女职工健康的知识进行了普及。上篇主要围绕女职工“五期”的知识进行阐述。“五期”保护是指对女性生理机能变化过程中的保护，一般指女职工的经期、孕期、产期、哺乳期、更年期的保护。这种保护，不仅是对女职工本身，同时也是对下一代安全和健康的保护。下篇主要介绍“两癌”预防知识。“两癌”指的是乳腺癌和宫颈癌，这对女性健康和生命构成严重威胁，而宫颈癌、乳腺癌有一个共同特点——通过检查能够达到早期发现、早期诊断、早期治疗。

应对女职工不同阶段的身心特点，女性自身的重要任务就是重新调整心态，适应社会变革的需要，迎接社会的挑战，在激烈的社会竞争中，寻找和确立自己的生存位置和发展空间，并树立一种主动关爱“自我”的积极态度和主动意识。当女职工充分了解自身的内外特点时，将能及时调整自我，让身心达到最佳的协调状态。

目录

上篇 女职工“五期”保护

第1章 经期保护

1.1 什么是月经	3
1.2 女职工经期表现有哪些	3
1.3 经期反应类型有哪些	4
1.4 经期饮食保养要点	6
1.5 经期运动注意事项	7
1.6 经期劳动注意事项	8
1.7 经期其他禁忌事项	9
1.8 经期保健常识	10
1.9 经期卫生常识	11
1.10 经期用品常识	12
1.11 经期头痛护理	14
1.12 经期痛经护理	15
1.13 经期皮肤护理	16
1.14 经期休假规定	17
1.15 女工较多的企业是否应设置女工卫生室	17

第2章 孕期保护

2.1 什么是孕期	19
2.2 什么是孕期检查	19



2.3 孕期检查的好处	20
2.4 孕前保健注意事项	21
2.5 孕期日常护理	22
2.6 孕期皮肤护理	25
2.7 孕期乳房护理	27
2.8 孕期私处护理	28
2.9 孕期的饮食注意事项	28
2.10 孕期的营养保健常识	31
2.11 孕期的心理表现	34
2.12 如何预防孕期抑郁	35
2.13 孕期安全注意事项	36
2.14 女职工孕期运动注意事项	37
2.15 孕期如何防辐射	38
2.16 孕期禁忌从事的劳动范围	40
2.17 孕期工作上享有哪些特殊保护	41
2.18 女职工孕期在解除劳动合同上享有哪些特殊保护	42

第3章 产褥期保护

3.1 什么是产褥期	43
3.2 产褥期休息环境有什么要求	44
3.3 产褥期饮食要求	45
3.4 产褥期日常护理	49
3.5 坐月子注意事项	50
3.6 产后如何保持口腔清洁	52
3.7 产后何时开始哺乳最好	53
3.8 产后何时开始性生活	56
3.9 产后多久可以运动	57
3.10 产后如何进行锻炼	58
3.11 产后抑郁症有哪些表现及应对方法	60
3.12 产假有何规定	63

3.13 流产能够享受产假吗	63
3.14 生育二胎能够享受产假吗	64
3.15 产假期间工资如何发放	65
3.16 生育保险如何报销	65
3.17 产假期间劳动合同到期怎么办	66

第4章 哺乳期保护

4.1 什么是哺乳期	67
4.2 母乳喂养多长时间合适	67
4.3 母乳喂养要注意什么	69
4.4 哺乳期如何母乳喂养	71
4.5 哺乳期饮食要求	72
4.6 哺乳期饮食注意事项	74
4.7 哺乳期哪些饮品不能喝	75
4.8 哺乳期哪些水果不能吃	76
4.9 哺乳期用药原则	77
4.10 哺乳期乳房护理方法	79
4.11 哺乳期皮肤护理方法	82
4.12 哺乳期如何避孕	83
4.13 哺乳期感冒了怎么办	84
4.14 哺乳期常见心理问题	85
4.15 哺乳期如何美体健身	86
4.16 哺乳期如何减肥	87
4.17 哺乳期哺乳时间有何规定	88
4.18 在哺乳期间禁忌从事的劳动范围	89
4.19 哺乳期可以解除劳动合同吗	89

第5章 更年期保护

5.1 什么是更年期、更年期综合征	90
5.2 更年期有什么症状	90



5.3 更年期对女职工有什么影响	91
5.4 更年期提前的原因	92
5.5 哪些女性容易更年期提前	93
5.6 如何预防更年期提前	95
5.7 预防更年期提前吃什么好	96
5.8 如何预防隐性更年期的发生	98
5.9 怎样应对更年期	99
5.10 更年期的饮食保健	100
5.11 更年期的日常保健	101
5.12 更年期如何改善睡眠	103
5.13 更年期如何保养皮肤	104
5.14 进入更年期后需防哪些病	105
5.15 更年期症状如何调节	106

下篇 女职工“两癌”预防知识

第1章 乳腺癌认识

1.1 什么是乳腺及乳腺癌	111
1.2 乳腺癌的易发人群	112
1.3 乳腺癌发病的危险因素	113
1.4 乳腺癌的病发阶段	114
1.5 乳腺癌的治疗方法	116
1.6 乳腺癌的初期信号	117
1.7 乳腺癌的早期症状	119
1.8 乳腺癌的晚期症状	121
1.9 乳腺癌的术后护理	122
1.10 不同阶段乳腺癌患者的饮食要求	123
1.11 乳腺癌的预防	125
1.12 预防乳腺癌要因人而异	127

1.13 学会自检,远离乳腺癌	128
1.14 乳腺癌与生活习惯密切相关	130

第2章 宫颈癌认识

2.1 什么是宫颈	133
2.2 常见的宫颈疾病有哪些	133
2.3 宫颈疾病有哪些危害	134
2.4 什么是宫颈癌	136
2.5 宫颈癌有什么危害	137
2.6 引发宫颈癌的原因	138
2.7 宫颈癌的高危人群	138
2.8 宫颈癌的分期	139
2.9 宫颈癌早期症状有哪些	140
2.10 宫颈癌的晚期症状	141
2.11 宫颈癌容易与哪些疾病混淆	143
2.12 宫颈癌的治疗方法	145
2.13 宫颈癌的治疗误区	146
2.14 宫颈癌的预防方法	148
2.15 宫颈癌的保健常识	149
2.16 宫颈癌与生活习惯密切相关	150
2.17 预防宫颈癌的饮食要求	151
2.18 宫颈癌患者术后饮食护理	153
2.19 宫颈癌患者的心理表现	156

第3章 两癌筛查

3.1 两癌筛查指的是什么	157
3.2 乳腺癌筛查的好处	157
3.3 乳腺癌筛查的适用对象	158
3.4 乳腺癌筛查间隔时长	159
3.5 乳腺癌筛查的常用方法	159



3.6 宫颈癌筛查的意义	160
3.7 宫颈癌筛查的适用对象	161
3.8 宫颈癌应间隔多久筛查一次	161
3.9 宫颈癌筛查的常用方法	161
3.10 宫颈癌筛查注意事项	163
附录1 《女职工劳动保护特别规定》	164
附录2 女职工禁忌从事的劳动范围	167

上 篇

女职工“五期”保护



为维护女职工的合法权益，保护女职工身心健康及其子女的健康发育和成长，各级工会、各企事业单位都要加强女职工的“五期”保护。“五期”保护是指对女性生理机能变化过程中的保护，一般指女职工的经期、孕期、产期、哺乳期、更年期的保护。这种保护，不仅是对女职工本身，同时也是对下一代安全和健康的保护。

第1章 经期保护

1.1 什么是月经

月经又称为月事、月水、月信、例假、见红，中医称经血，因多数女性是每月出现1次而称为月经，它是指有规律的、周期性的子宫出血。

月经，是女性的生理现象。月经来潮时，可使正常的生理防御功能相对减弱，若不注意特殊保护，可能会引起月经不调或其他各种妇科疾病。

现代女性月经初潮平均在12.5岁。绝经年龄通常在45~55岁，其原因有排卵功能老化、雌激素分泌降低等方面因素有关。

月经的周期，一般以28天左右为一次。一次月经的持续时间在2~7天。

月经周期计算的方法：从上一次月经第一天算起，28天后就是第二次月经期开始，但由于体质、年龄、气候、地区和生活条件等因素的不同，月经周期也会有所差异。在28天前后7天的范围内，都属正常范围。

1.2 女职工经期表现有哪些

一些女性在月经来潮前会出现精神抑郁、焦虑、易怒、失眠、乳房胀痛、腹胀便秘等症状，从而影响日常生活和正常的学习、工作，医学上把这种情况称为经前期综合征。

经前期综合征最常见于30~40岁的育龄女性。典型的经前期综合征在经前一周开始，症状逐渐加重，至月经来潮前2~3天最为严重，月经



来潮后消失。如何才能缓解经前期综合征呢？

(1) 加强锻炼

可做中等强度、规律性的有氧运动。如慢跑、游泳、骑自行车等。开始锻炼时宜采取散步，用轻快步调走2~3公里，每周4~5次，逐渐增加运动量。最主要的是持久、规律，这样可减轻抑郁症状。

(2) 调整饮食

合理增补矿物质（主要为Ca、Mg）、维生素（主要为维生素A、维生素B₆及维生素E），增加碳水化合物，减少糖、盐、咖啡因及酒精的摄入。

(3) 放松心情

不要对这几天有畏难情绪，保持乐观、自信的态度可应付甚至预防出现一些不适的症状。

(4) 药物治疗

利尿药、抗前列腺素药物、溴麦角环肽等，对治疗经前期综合征有一定作用。维生素B₆与其他药物合用，适用于情绪起伏较大的患者。服用复合维生素、微量元素以及中草药也有一定的缓解效果，切记要在医务人员指导下服用。



贴心小叮咛

酸枣仁有养心安神、益阴敛汗的功能，对于月经血量不足、失眠多梦、心悸、盗汗和头晕等均有疗效。

平时爱喝茶的女性朋友，月经来前可多喝酸枣仁茶。

1.3 经期反应类型有哪些

通常在经期，女性会有一些生理反应，大致可分为以下几类：

(1) 怕冷型

一到经期，腹部就有受寒的感觉，经痛严重。经期通常会延迟，常会持续7天以上，经血暗红色，会夹杂血块流出。

改善小秘方：要做好保暖工作，可以穿厚内衣或厚袜。不要穿裙子或短裤，避免下半身受凉。建议吃温性食物。平常可用盆浴或泡脚来驱寒气。建议喝姜母茶与肉桂茶。

(2) 贫血型

容易头晕，猛地站起会眼冒金星，皮肤粗糙干燥，注意力不易集中。经血颜色是粉红色或浅红色，经血很稀，经期很短。月经迟来的情况很严重，有时会长达40天以上。即使经期结束了还是觉得全身无力。

改善小秘方：平常不要用眼或用脑过度，保持充足睡眠，日常饮食注意补血。每晚11时以前睡，若是睡不着可以喝杯热牛奶。多吃动物肝脏或其他补血食物。建议喝枣茶或枸杞茶，中药可用当归与龙眼。

(3) 虚弱型

经期前，双脚易浮肿，容易疲劳，且腰酸背痛，不太有食欲，容易感冒或拉肚子。几乎不会有经痛现象，经血是浅红色，有时量多有时量少，呈两极化。经期短，若是并发贫血，月经易迟来。新陈代谢较差，下半身易肥胖。

改善小秘方：三餐不能少，多吃好消化、营养均衡的食物。早餐一定要吃，吃东西时要细嚼慢咽。不适合做剧烈运动，可在晚餐后散步。建议喝杜仲茶与高丽参茶。中药可用莲子与黄芪。

(4) 压力过大型

经期前情绪焦虑不安，易怒。贪食与厌食两种现象交替呈现，下巴易长痘，同时可能便秘或拉肚子。每次月经痛症状不同，会随当时的身体状况改变，在经期前会腹胀或腹痛，但是月经一来这些症状会消失。经血是正常的红色，经期在4~5天。

改善小秘方：平常要学习控制情绪，日常生活作息要规律，经期可听音乐或喝花茶来安抚情绪。室内可多摆放些绿色植物，起床后亦可以做些简单的伸展运动。



贴心小叮咛

从中医角度来看，要调节女性经前期及更年期的不良情绪，多从疏肝健脾理气入手。在此推荐几种家常食物，莲藕、萝卜、山楂、玫瑰花等。

1.4 经期饮食保养要点

女性月经期体质是最弱的，容易受到疾病的侵袭，因此，要了解经期饮食保养要点。

(1) 不要食用生冷食品

在经期，一旦食用冷冻类食品，血液受温度的刺激，会形成血块，引起痛经，所以女性在经期要注意保暖，避免食用寒凉生冷食品。

避免食用：冰淇淋、经过冷冻的酸奶等食物。

(2) 不要食用凉性食品

因为食用寒凉食物，寒气会进入体内导致气滞、血流缓慢，经血流而不畅，严重会导致月经不调。平时注意补充营养，多吃花生、桂圆、红枣等有补血效果的食物。

避免食用：蟹、田螺、海带、西瓜等属性偏凉的食物。

(3) 不要食用酸涩食物

酸性食品味酸性寒，具有固涩收敛作用，会使血管收缩、血液滞滞，不利于经血的排出，特别是痛经者要忌食此类食物。

避免食用：泡菜、酸枣、米醋、酸辣菜、芒果、杏

