

人民公社衛生保健知識叢書

婦女勞動衛生

武漢醫學院衛生系主編



科學技術出版社

基 芒

人民公社衛生保健知識叢書

婦女劳动衛生

編写者 黃 方 經

审查者 武汉医学院衛生系
劳动衛生学教研組



科学技術出版社

1959年·北京

本書提要

为了适应人民公社發展的新形势，妇女劳动力已占到很重要的地位，她們参加到公社的各项劳动中，与男子一样的干活。但是，妇女不只要担负起生产的任务，而且也要生育第二代，延續人类生命。所以，妇女有生理上独有的特点而有三个不同的时期：經期、孕产期及哺乳期。在劳动的过程中必需考虑这些生理特点，并且給以适当的照顧，認真貫徹执行三調三不調的三期保护制度，来保护妇女健康，保持妇女劳动的持久干劲。

本書包括三个内容：首先是簡單地介紹妇女的生理特点；其次，結合劳动中一些具体情况，講解妇女劳动中的主要衛生問題；最后比較詳細地談到怎样保护劳动妇女的健康，并介紹一些地区的先进經驗。

人民公社

衛生保健知識叢書

妇女劳动衛生

武汉医学院衛生系主編

科学技术出版社出版

（北京市西便門外靜家莊）

北京市書刊出版業登記證出字第091号

北京市印刷一厂印刷 新华書店發行

开本：787×1092 1/32 印張：1 字數：19,700

1959年7月第1版 1959年北京第1次印刷

印數：5055

總号：1409 統一書号：14051·159

定價：（7）1角

前 言

在这本小册子里，包括了三个内容：首先简单介绍一下妇女的生理特点；其次，谈谈妇女劳动中的主要卫生问题；最后，比较详细地谈到怎样保护劳动妇女健康的一些主要办法。当然，全国各地的具体情况是不一样的，但我们可以根据这些原则，灵活应用，或者因地制宜地创造出一些更好的办法。依靠党的领导，依靠广大群众，开动脑筋，多为妇女健康着想，就一定会把妇女劳动卫生工作做好。

目 次

前言

一、妇女的生理特点	1
(一)为什么会有月經	1
(二)来月經时有什么感觉	3
(三)怀孕后有什么感觉	5
(四)产后休息与哺乳	6
二、妇女劳动中的主要衛生問題	8
(一)重体力劳动	8
(二)不良的体位	10
(三)农药中毒	13
(四)机器震动与噪音	16
(五)中暑	17
(六)外伤	18
三、怎样保护劳动妇女的健康	18
(一)三期照顧	19
(二)普遍設立产院	21
(三)母子康福乐园	22
(四)推行月經卡片制	23
(五)建立妇女衛生室	24
(六)合理的休息制度	25
(七)計划生育	25
(八)衛生宣傳教育	26
(九)調查研究工作	26
(十)体格檢查和疾病防治	26

一、妇女的生理特点

由于妇女需要担负生育的任务，因而妇女的身体构造和生理机能，跟男子比较起来，都有一些不同。一般来讲，妇女的体力比男子差些，而最显著的特点是妇女有经期、孕产期和哺乳期。

但是我们应该肯定的说，劳动本身不但不会给妇女的健康带来不利的影响，而且是促进身体健康的重要条件。只有当劳动安排得不合理的时候，才会引起一些不良的后果。尤其是当妇女正好在经期、孕产期或哺乳期，如果没有根据这些生理特点来适当安排，就会引起一些妇女特有的疾病。例如在怀孕期间会引起小产或早产，影响母子二代的健康，损害妇女的劳动能力。现在让我们根据妇女的生理特点来谈谈下面几个问题：

(一) 为什么会有月经

一般女孩子在13—15岁左右，就会来第一次月经。当然，也有早到12岁就来的，也有迟到20岁以上才来的。月经是表示女孩子的生理机能开始成熟了。但是，女孩子为什么会有月经呢？

女孩子的身体里面有卵巢、子宫等器官，卵巢每月要排卵一次，子宫是胎儿住的地方。卵巢每回排卵以后，还产生一种黄色的东西叫黄体，黄体里面含有黄体素。子宫受到黄体素的刺激，内膜变得肥厚，血管变丰富了，分泌腺管也变长变多了，

好像是为了迎接客人——胎兒，准备着柔軟而溫暖的床和丰富的养料。如果是結了婚的妇女，正好在这时有精子进来，卵与精子碰到一起（这叫做受精）以后，就在肥厚的子宮壁里住下来，逐漸發育成胎兒。要是卵沒有遇到精子，过几天就死了，黄体也跟着衰退，于是肥厚的子宮內膜就崩潰破裂而流血，这些破碎的子宮內膜与血液就从子宮里排出来，經過陰道而流出体外，这就是月經。

月經一般要繼續3—5天，但也有短到兩天的，有的人也可以長到6—7天。如果月經的天数过長或过短，就可能是有病，應該找医生看看。通常在月經来的第二天出血最多，以后慢慢减少。有的人月經快要完了的时候，出血停止半天，再来一点就完了。有的人停止后的2—3天，白帶的顏色还是淡紅的，这是混有帶血的粘液的緣故。

月經大多是比較粘稠的。又因为流出的時間久了，水分被用的紙墊吸收了，因此往往成为暗紅的塊狀。有时粘性分泌物較多，血量較少，那么月經的顏色就会淺些。

月經期过后，卵又开始成熟，子宮又重复上面所說的月經期的变化，这样就成为有規律的周期。月經周期大約是每月一次，但大多数人是28天一次，也有的人時間短些，有的人又會長些。一般說来，凡是每隔21天至31天来一次的，只要每次間隔的天数一样，都算是正常的。如果周期不准，赶前錯后超过10天的，都可能是發生了疾病，應該請医生看看。

女孩子在头一次开始来月經后，常常因为各种生理机能还不能立刻适应，所以有的人要經過3—4个月，甚至半年，或者更長一些时候才来第二次；也有一来就是一月兩次的。这也是常見的現象，不必惊慌，以后就会变成定期而来。

(二) 来月經时有什么感觉

当月經来时，有的人根本没有什么特別的感觉。可是有的人在来月經的头1—2天，感到小肚子有点發脹、下墜等；有的人可能有腰背痠痛，小腿發痠，全身沒有勁，沒有精神，老想睡覺；有的人眼圈發青，臉色蒼白，容易發脾氣。这是因为月經来潮时，并不只是表現在陰道流血，而是与全身各系統都有联系的緣故。所以，这时的消化系統、循环系統、呼吸系統等都可能發生不同程度的变化，例如不想吃飯、口發干、大便秘結或者輕微的肚子瀉、心慌等。这些現象只要月經完了以后，就会自然消失。

我們还应该知道，生殖器官的机能和身体的其他器官一样，也是受大腦皮質的管理的。所以，假如一个人因为工作需要或其他原因而从她原来住慣的地方調到另外一个地方去，由于气候和生活習慣的改变身体一时不能适应，也可能引起月經的改变，如月經分量增多或减少、周期延長或縮短等。这些現象，往往等到習慣了新地方的生活以后就会恢复正常。此外，有时因为突然过于悲伤、惊恐或生气，造成情緒不安定，也会对月經有所影响。但是这些都是暫时的現象，一等情緒穩定后，也就会恢复正常的。

有时由于害病(如肺結核等)，也会使月經不来。但只要病好了，也会很快恢复正常。

在劳动过程中，可能因为季节改变、劳动忙閑而有月經停止現象。曾經有人發現有的地方，有少数妇女在农作物收割的整个时期中都不来月經，等收割期完了又恢复了正常。

以上所举的一些例子，就是說明，我們人体生理方面的各

种机能，都是通过大腦皮質的調节作用，可以暂时改变原来的規律，来适应当时的需要。

来月經是妇女的正常生理現象，但来月經时如果不注意經期衛生，就可能得各种妇科疾病，輕的会造成痛苦，影响劳动，严重的甚至会影响生育。下面就談談怎样注意月經的衛生。

平时的子宮頸口都是紧密閉合的，在月經期間就变得松一些，好使月經自然流出。又由于子宮內膜崩潰破裂，好像一些割裂的伤口，假如这时不注意清潔，进去了細菌，就会引起子宮等內生殖器官發炎，造成病痛。所以在月經期間，應該注意生殖器官的清潔，有条件时，應該早晚各用溫水洗外陰部一次。用干淨的棉花、旧布或草紙作垫子都可以。作垫子用的东西，不怕破旧，但应该柔軟，能吸水，更重要的是要洗干淨。在使用之前要經過太陽晒，因为太陽光能杀菌，可以达到消毒的目的。如有条件用蒸的方法来消毒，那当然更好了。在月經期間，不能行房事，因为男人的生殖器不干淨，容易引起發炎而得妇科病，影响妇女的身体健康。

在月經期間，由于生殖器官与其他小腹部的各种臟器(膀胱、直腸等)都充血，所以不應該干重活，如挑担、鋤地等。假如做过重的活，就会使腹部的压力增高，容易引起流血过多。月經期間也不应下水，因为受冷水浸泡，是一个很强的刺激，常常会引起閉經、經痛等各种月經不調的現象。在月經期內，身体常常感到疲倦，因此应当根据条件尽量讓妇女能够得到必要的休息与睡眠。这样可以幫助妇女恢复体力，更好的提高劳动效率。

有的妇女在应该来月經时下身不流血，而在鼻子或口里流

血，这叫做“倒經”，在医学上叫做“代偿性月經”。当然，下身完全不流血而只是上身流血是很少的，一般是下身和上身同时出血。这种情况大多数是暂时性的，经过一些时候，也会恢复正常。

(三) 怀孕后有什么感觉

结了婚的妇女，如果月經都是月月来的，而忽然不来了，同时又不是生病，那就可能是受孕了。

经过个把月后，怀孕了的妇女，有的就会有恶心、呕吐、不想吃东西的情况，或者想吃有酸味道的东西等。

等到三个月后，就可以在小腹部与陰阜之間的骨头上(骨盆的前面)摸到一点硬的东西，那就是逐漸長大的子宮的底部。在怀孕的前三个月，由于胎盤(衣胞)还没有發育完全，这时若作了重活，就可能引起小产，而且小产对健康的影响有时比大生(正常足月生产)还要大些，因此，在怀孕的头三个月內，分配劳动力时，应该調輕不調重。以后随着月份的进展，子宮就会越来越大，当然肚子也凸出来了，有时可以觉得小孩在肚子里动。子宮在这时变得又大又長，身子也变得笨重，弯腰都不方便。所以有的地方考虑到妇女孕期的这种具体情况，在安排她的劳动时，除了調輕不調重外，还加上調伸不調弯，凡是鋤草、种菜等弯腰的活都不讓她做。这样不只是解决孕妇本人工作不方便的問題，而且可以避免影响胎兒發育。这时当然还应该保証孕妇有充分的休息，所以要更适当的安排工作。到怀孕的最后三个月，更应该注意不做重活，因为这时候过分的劳累容易刺激子宮收縮，而使胎兒过早的出世，这就是早产。早产的小孩体質虛弱，比較难于撫养，不容易長大，甚至生下后就

活不了，所以我們一定要預防早產。

懷孕本身是一種生理變化。不過，正像上面所說的在懷孕期間，婦女的身體還是需要注意保護的。而且在懷孕時，婦女身體必須供給胎兒生長所必需的養料，同時又要將胎兒體內排泄的東西排走。此外，在子宮長大的同時，身體的其他部分也為胎兒出生作一些準備工作：例如乳房長大，陰道與子宮變松變軟等等。由於胎兒的逐漸長大，腹壓增加，或者由於增大的子宮直接壓迫的關係，使下肢的血液循環不好，而常常有兩腿水腫的現象。所以，在懷孕的最末三個月，不應該作久站與久坐的工作。還應該定時的在工間休息一小時左右，休息時最好是把兩腿抬高。同時，要注意多吃青菜，使大便通暢，這時食堂應給以適當的照顧。

懷孕既然是婦女的一種全身性的功能，那麼勞動時安排適當的工作和休息，並且在飲食上給以適當的照顧，對婦女的健康和胎兒的發育都是很重要的。

此外，有些有毒的東西侵入孕婦的身體以後，不但對孕婦本身有害，而且會影響胎兒的正常發育，甚至引起早產、流產或死產。因此，在懷孕期內的婦女，不應擔任殺蟲藥的噴洒工作，以及一些化學工業中使用鉛、苯等毒物的工作。苯中毒時，身體各部分容易出血，會使月經增多，而且卵巢的正常功能也會受到損害。因而引起月經不調、貧血、經常頭暈等。

（四）產後休息與哺乳

一般懷孕到 280 天左右，小孩就可以出生。生小孩是一個正常的生理現象，只要骨盆的口徑不太小，沒有畸形，小孩的頭部在肚子裡是朝下的，就會平安生產。如果頭部不是朝下

的，可能造成难产。所以怀孕期间应该定期作产前检查，看看胎位好不好，并随时掌握大人和小孩各方面的健康情况，如有毛病，就好及时纠正，以免到临产时发生困难。

当小孩出生后，子宫要逐渐的恢复原来的大小。这是需要一个較長的时间的，通常需要6个星期，就是42天左右。而且孩子出生后，整个女性生殖器，尤其是原来把内生殖器固定在一定位置的一些肌肉、韧带、骨盆底的肌肉等，都变松软了。若在产后没有足够的休息，或用力过度，那就会促成子宫下垂或者脱出到阴道口的外面，也就是俗话所说的“掉茄子”。子宫下垂的妇女很痛苦，由于子宫颈口掉在阴道外面，与衣服经常摩擦，容易感染，而引起妇科疾病。有的在不用力时不掉出来，一使劲就掉出来，工作不方便，严重地损害了妇女的身体健康和劳动能力。

这种毛病在农村老年妇女中很常见，在中年妇女中也不少，这主要是由于在旧社会里妇女生育后没有足够的休息，为了生活就必须参加过重的劳动所造成的。再加上旧法接生，生产时会阴撕破，没有及时缝补，减少了对子宫的托力，容易促成子宫的下垂与脱出。解放后，由于党和政府重视和关怀，普遍推行了新法接生，而且在国家法律上也规定了产后的假期，因此子宫脱垂的毛病在青年妇女中已极为少见。所以产妇的休息是很主要的，同时还要注意身体的调养，食堂里应尽可能给产妇吃比较好的饮食。

生了孩子以后，当然必须喂奶。喂奶的母亲食量增加很多，同时也应该吃得好些，才能使孩子有足够的奶吃。为了能按时喂奶，不致使孩子饥一顿饱一顿，对于喂奶的母亲，在分配工作时应该注意工作地点要尽可能离托婴的地方近一些，以

便保证在工作間能有足够的時間喂奶。孩子有足够的母乳吃，不只是經濟方便，而主要的还是能保证孩子的健康。吃母乳的孩子，不但長得健壯，而且抵抗力强，不容易生病。

在喂奶期間的妇女，也像怀孕时一样，不要做可能引起中毒的工作，因为中毒后，毒物还可經奶排出，孩子吃了含毒的奶，也会引起中毒。

二、妇女劳动中的主要衛生問題

(一) 重体力劳动

妇女在参加重体力劳动、尤其是在挑抬笨重东西的时候，由于負担过于沉重，能使腹部的压力升高，影响生殖器官的正常位置和机能。若經常进行过重的体力劳动，还能使所有的內臟器官下垂。重体力劳动可能引起的毛病，主要有下面这几种：

1. 子宫变位

搬运重物的体力劳动，能使妇女的呼吸方式改变，使正常的子宫位置發生改变而影响妇女的健康。

日常我們可以看到每个人的胸部都是在一起一伏地运动着，肚子也是一鼓一凹的。假如我們不讓胸部起伏，或者不讓肚子一鼓一凹，那我們馬上会觉得透不过气来。胸腹部的这种运动是靠胸肌和横膈膜（把胸腔与腹腔隔开的一層肌肉組成的膜）来进行的。

男子呼吸时，主要是靠横膈膜的肌肉收缩，向下压迫腹腔里的各个器官，这些器官被压得向下向前，于是肚子就鼓出来了。这时胸腔的容积变大，新鲜空气就进入肺內。当横膈膜的

肌肉放松而停止收缩时，则消除了向下的压力，恢复了吸气前的状态，同时肋骨下降，胸部的容积缩小，肺受压迫，就把气呼出。因此，即使在平静呼吸时，也可以看到每次吸气时肚皮都是有节律地往外鼓出。与此相反，妇女的呼吸主要靠胸肌收缩和放松而使肋骨一起一伏，这叫做胸式呼吸运动。但在长期搬运重物的不断影响下，可逐渐变成横膈膜式呼吸，或者是两种方式同时存在的混合型。因为只有这样，在搬运重物、尤其是当举起或支撑货物时，才不会感到呼吸迫切。妇女随着搬运重物的锻炼，逐渐使横膈膜式呼吸变为主要的呼吸方式，才能适应劳动、尤其是搬运重物的需要。

可是这种呼吸方式的改变，对妇女本身来说是有害的。由于腹腔压力增大，就会发生内脏下垂。若是在怀孕的情况下，则易于造成流产或早产。

影响内脏下垂的严重程度，主要看搬运的重量大小而定。曾经有人做过实验，证明一般妇女在拿起20—25公斤重的东西的时候，子宫颈部不起变化，或者仅仅是被压下一些，使子宫体接近耻骨联合(骨盆的前面)。如果重量超过30公斤，子宫就受到压迫，这样容易使子宫逐渐向后面倾倒，可能引起月经不调、痛经及头痛、头晕等毛病。因此限制妇女搬运的重量，对妇女劳动保护来说是有很大意义的。

2. 子宫出血

子宫出血就是除了月经以外，因为某种原因而从阴道里流出血来，通常是在拿太重的东西后发生的。出血的次数与轻重程度决定于工作时间的长短，有时会持续出血好几个星期。子宫出血主要是由于搬运重物时，腹压升高，引起血液循环不畅，盆腔里的脏器瘀血。若正好是在月经期间，盆腔里的脏器原来

就是充血的，当然更加容易造成瘀血，并且引起出血，而表现为月經过多。所以在經期不应做重活和熬夜的活，以防止过度疲劳及月經过多。

3. 骨盆畸形

年輕的妇女在發育最旺盛的时候，若从事力所不能胜任的强度劳动，就会使髌骨部分受到極重的負担，成为骨盆狭窄或骨盆扁平。由于骨盆的畸形，生育时便会發生难产。所以正在發育期的青少年妇女的劳动量必須很好地控制，而且應該將道理講清，使她們能自觉地遵守。

(二) 不良的体位

在劳动过程中，常常因为生产上的要求，不得不保持一种固定而單調的姿势(体位)。例如，有些工作需要站着做(立位)，有些工作需要坐着做(坐位)，还有些工作需要弯腰或蹲着做。長時間保持这样一种体位，就会使一部分肌肉、韧带过度疲劳，甚至由于局部的血液循环不好，而造成某些器官的瘀血或其他病变。当然，这些变化，并不只存在于妇女身上，男子也同样会有，但对于妇女生殖系統的影响却与男子不同。为了防止不良的体位对妇女的影响，必須先了解一些常見的劳动体位可能帶來的后果。

1. 立位

立位是农業劳动时最常見的姿势，在工業生产中也不少，例如織布、軋花等是。在長時間站着而且还要弯腰的工作中，身体部分肌肉过度緊張，容易引起疲劳，并且会使骨骼韧带系統及生殖器的位置發生变化，形成各种特殊的病患：

(1) 扁平足，正常的足趾(脚掌)是弯曲呈弓狀的，所以叫

做蹠弓。長久立着做工作，会使保持蹠弓的肌肉韌帶，特别是小腿前面的一塊肌肉，变得軟弱無力。这样，蹠弓就会逐渐变小，甚至完全消失而变成扁平足，站在地上时，整个足蹠就几乎完全貼着地面了。

人站立的时候，身体的重量是通过蹠弓分布到脚掌各个部分的，扁平足就没有这种作用，身体重量总是压在一点上，就容易使人感觉疲倦。蹠弓底下还有很多神經和血管，受到压迫会使蹠部腫脹，并且感觉疼痛，有时小腿的肌肉还会抽筋。

扁平足看起来好像不是什么大不了的病，但是对身体健康和劳动能力还是很有影响的。所以应该注意适当的工間休息，避免形成扁平足。

对于已經成为扁平足的妇女，更要予以适当的照顧。

(2) 膝关节变形：这多半是少年时期过早地从事站立而且負担过重的劳动所形成的。若膝关节向内弯則兩腿成X形腿，若向外弯則成O形腿，或称罗圈腿。患过佝偻病的人更容易發生这种变形。

(3) 脊柱弯曲：經常挑負重担行走，或弯腰工作，能促使脊柱弯曲，較常見的是向前弯曲，即一般所說的駝背。也有向左右弯曲变形的，即俗称边駝子。

(4) 腰痛及腰骶部疼痛：这在农業劳动中是很常見的，主要是由于弯腰的体位和笨重的体力劳动而引起的，有急性与慢性两种。慢性病人往往經常發作，尤其在天气突变时。發作时，腰部或腰骶部剧痛，不能伸直，因而不能参加生产。

(5) 靜静脉曲张：我們有时可以看到一些經常挑担或站着工作的人，小腿上鼓出一根根弯弯曲曲的藍色粗筋，那就是靜静脉曲张。