

专业技术人才知识更新工程培训公需教材



专业技术人员 常见病的预防与保健

主 编◎张姝娜 余俊光



中国出版集团



世界图书出版公司

专业技术人员 常见病的预防与保健

—— 编 委 会 ——

主 编：张姝娜 余俊光

编 委：王 阳 李佳萦 王 琳

包 晗 张文雯 于童瑶

马琳娜 王瑜龙 王一多



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

专业技术人员常见病的预防与保健 / 张姝娜, 余俊光主编. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2014.3

ISBN 978-7-5100-7719-7

I. ①专… II. ①张… ②余… III. ①专业技术人员—常见病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第044147号

专业技术人员常见病的预防与保健

策划编辑: 熊 国

责任编辑: 刘笑春 朱 霞

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84459539

http: //www.gdst.com.cn E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市文星福利印刷厂

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

字 数: 180千

印 张: 8.75

ISBN 978-7-5100-7719-7

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

咨询、投稿: 13911775198 bjszbx@126.com

前言

近年来发生了很多令人扼腕慨叹的专业技术人员英年早逝的现象。之所以扼腕慨叹，是因为我们深切地知道身体是生活和工作的本钱，生命和健康都没有了，其他的存在和辉煌就失却了意义。毕竟，世界上有些东西，当我们拥有它时往往并不珍惜，而一旦失去了它，我们就会感到它无比珍贵，这就是俗话说的：“临崖勒马收缰晚，船到江心补漏迟。”事实上，“防患于未然”总比落雨收柴效果好。健康的专业技术人员，应该有“防未病”的观念，不要待到生命将结束时才体会到享受生命的味道。

其实，许多疾病的发生，与我们的愚昧、无知有着密切相关性，是由我们的不良生活方式、行为习惯、饮食嗜好和不健康的心理因素导致的。在专业技术人员这个层次，他们的经济收入较高，生活水平改善以后，常缺乏健康生活观念的指导，忽视诸多的致病因素，导致被称为“富贵病”的慢性非传染性疾病持续上升，提早衰老，生命之花过早地凋

谢，生命之树过早枯萎的现象就时有发生。

每个人的健康靠自己去争取。俗话说，“工欲善其事，必先利其器”，“磨刀不误砍柴工”。我们恳请各位专业技术人员，平常花一些时间学习一些保健知识，多懂一点医学道理，提高养生与保健意识。专业技术人员应该珍惜自己，珍惜健康，珍爱生命，活得舒心畅意，为社会、为人民做出更多和更大的贡献。

本书结合当前社会环境下专业技术人员的工作环境、工作性质和工作特点，从专业的角度描述了常见职业病的易患人群、临床表现、预防与保健知识，并结合案例分析，生动呈现专业技术人员易患的职业病症。本书通过以案析病、以案析理的方式，讲解了这些病症的基本原理和预防、保健路径。本书所描述的专业技术人员常见职业病症，包括慢性咽炎、颈椎病、静脉曲张、胃病、脂肪肝、腰间盘突出、痔疮等近二十类。本书各章不仅分析了各种专业技术人员易患职业病症的缘由，也介绍了一些基本的治疗方法和保健知识，而且本书对专业治疗也进行了较为全面的讲解。因此，本书是帮助专业技术人员远离常见职业病的重要参考宝典。

我们衷心祝愿专业技术人员能够精神饱满，精力充沛，拥有健康的体魄，享受现代社会的繁荣、祥和、文明、进步、幸福与快乐的生活，并在这个基础上，为个人的事业发展、家庭的幸福、社会的进步做出更大贡献！

编者

目 录

第一章 干眼病	1
一、案例	1
二、基本症状	5
三、治疗	7
四、预防与保健	10
第二章 屏幕脸	14
一、案例	14
二、基本症状	15
三、治疗	17
四、预防与保健	21
第三章 颈椎病	25
一、案例	25
二、基本症状	27
三、治疗	32
四、预防与保健	38
第四章 肩周炎	43
一、案例	44
二、基本症状	44
三、治疗	47
四、预防与保健	54

第五章 腰间盘突出	58
一、案例	60
二、基本症状	60
三、治疗	64
四、预防与保健	69
第六章 胃炎	73
一、胃炎	73
二、慢性胃炎	81
第七章 脂肪肝	88
一、案例	89
二、基本症状	94
三、治疗	95
四、预防与保健	102
第八章 神经衰弱	108
一、案例	108
二、基本症状	113
三、治疗	115
四、预防与保健	120
第九章 抑郁症	124
一、案例	124
二、基本症状	127
三、治疗	131
四、预防与保健	138

第十章 血脂异常	140
一、案例	140
二、基本症状	141
三、治疗	143
四、预防与保健	150
第十一章 高血压	158
一、案例	158
二、基本症状	159
三、治疗	160
四、预防与保健	171
第十二章 肥胖	176
一、案例	176
二、基本症状	177
三、治疗	178
四、预防与保健	187
第十三章 下肢静脉曲张	190
一、案例	190
二、基本症状	192
三、治疗	194
四、预防与保健	199
第十四章 慢性咽喉炎	201
一、案例	201
二、基本症状	202
三、治疗	203

四、预防与保健	208
第十五章 痔疮	214
一、案例	214
二、基本症状	216
三、治疗	219
四、预防与保健	223
第十六章 职业性腰肌劳损	228
一、案例	228
二、基本症状	230
三、治疗	233
四、预防与保健	236
第十七章 消化性溃疡病	240
一、消化性溃疡病	240
二、胃溃疡	246
第十八章 肠炎	252
一、急性肠炎	252
二、慢性肠炎	268
后 记	272

第一章 干眼病

颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出……这些原本困扰中年人的疾病，如今已经越来越年轻化。都市白领们的工作看上去很轻松，但久坐办公室，这些疾病也会悄悄找上门来。

一、案例

周女士在一栋写字楼上班，主要工作是统计公司的各项数据，制成表格。在电脑前一坐就是一天，长时间面对显示屏，周女士经常会感觉眼睛干涩。在同事的推荐下，周女士买了润眼液、眼药水来缓解眼睛的不适感。

周女士一次无意中发现，眼前似乎有许多小黑点飞来飞去。这引起了她的注意，来到医院诊断。经医生检查发现，周女士这种症状是飞蚊症，是由玻璃体混浊液化引起的，并无大碍。但是，医生还检查出周女士患有干眼病，正是长时间面对电脑引发的。医

生告诫周女士，一定要使用专门治疗干眼症的眼药水。

干眼病是现在都市白领的多发疾病，由于长时间盯着电脑屏幕，眼睛眨动次数减少，无法分泌泪液形成泪膜保护角膜，眼部缺少润滑导致干涩。市场上宣传的具有润眼效果的眼药水大多没有治疗干眼病的作用。一些眼药水夸大其医疗作用，不但起不到润滑功能，反而有副作用，对眼睛伤害更大。比如普拉洛芬类眼药水，可能导致角膜分散。有的眼药水含有抗生素，造成抗生素滥用。而眼药水中的防腐剂更可能加重干眼病。

在电视台播报新闻的薛小姐配戴隐形眼镜已有5年的历史了。由于工作原因，她每天早上7点钟就配戴隐形眼镜，直到晚上9点左右才取下来，十几个小时都呆在有空调的新闻大厅工作。近来，薛小姐感到眼睛干涩、酸胀、有异物感，看东西也比以前模糊，滴了几天眼药水仍不见好转。到医院一检查，才得知自己患了干眼病。

北京某医院徐主任介绍，长期配戴隐形眼镜会使眼角膜逐渐变薄。在一般情况下，普通软性隐形眼镜，每天戴镜时间应控制在8至10小时之内；抛弃型隐形眼镜由于镜片较厚，配戴时间应更短；透气性隐形眼镜由于镜片透氧性较高，可适当延长配戴时间，但不要超过12小时。

“最好不要戴隐形眼镜睡觉。”徐主任还提醒说，戴隐形眼镜的人在空调间里一定要注意保湿，当冷风直接吹在眼镜上，会加速其水分蒸发，使镜片变得干燥，让人患上干眼病。配戴者若发现使用隐形眼镜过程中出现眼睛干涩、红肿，有分泌

物、针刺感时，应立刻停止配戴。

有着500度近视的钟先生是个游泳爱好者，一到夏天，每天都会戴着隐形眼镜去游泳。最近，钟先生的眼睛出现了红肿、疼痛现象，被检查出是角膜感染。和钟先生一样，很多人因为近视、远视或散光，需要戴眼镜游泳。他们认为，反正要戴游泳眼镜，因此没关系。殊不知，这样做是错误的。

“游泳时尽量不要戴隐形眼镜，除非有很好的护目镜。”徐主任说，夏天戴隐形眼镜本身就容易让角膜出状况。虽然游泳时一般戴着游泳镜，但如不能完全防止游泳池的水溅入，就很容易让池水中的细菌杂质附着在隐形眼镜上，造成眼睛感染。如果实在近视看不清，可选择 not 戴隐形眼镜而配戴有度数的游泳镜。

“这几天眼睛好干，盯东西都很模糊，是不是天气的原因哦！”刘先生因眼睛不舒服，到医院检查。医生告诉他，用眼过度或眼睛疲劳，都会引起眼睛干涩。刘先生说，最近眼睛有点怕光、疲劳，一出门，眼睛都睁不开。“现在，上一会儿网、看看电视就会觉得累。开始没有当回事，后来发现眼睛干，甚至还肿了。”刘先生说，去医院一检查，才知患上了干眼病。医生介绍，干眼病是由于泪液的质或量异常，或泪液流体动力学异常，引起的泪膜不稳定和眼表面损害的一类眼科疾病。¹该病一般表现为眼睛干涩，并伴有灼痛感，眼屎较多，眼酸、眼痒、怕光和视力减退，严重的可造成角膜软化穿孔。

1 孙乾娜. 干眼的研究现状[J]. 眼科研究, 2009 (9).

天热开空调，容易造成鼻子干、皮肤干，甚至连眼睛都干。绝大部分患者是用眼过度、不注意休息导致的。特别是学生、上班族，天天与电脑相伴，超负荷用眼极易引发干眼病。

眼科医生提示，有十类易患干眼病的人群：

1. 年龄超过65岁的人群中，有75%患有干眼病。老年人泪液的产生随年龄的增加而减少，眼睛易受刺激，有时会引起剧烈的流泪反应，即溢泪。

2. 绝经期、怀孕期、哺乳期及口服避孕药的妇女因激素水平的改变可产生干眼症状。

3. 某些疾病，如类风湿性关节炎、糖尿病、甲状腺异常、哮喘、白内障、青光眼及红斑狼疮等。

4. 某些药物可使泪液分泌减少，导致干眼症状，如抗抑郁药、抗组胺药、利尿剂、降血压药、麻醉剂、抗溃疡药等。

5. 戴隐形眼镜，隐形眼镜漂浮在泪液上，配戴隐形眼镜会加速泪液的蒸发。配戴隐形眼镜的不适感和耐受性差主要是干眼引起的，尤其是软性隐形眼镜可很快地将泪液蒸发，产生异物感，使蛋白质在镜片上沉淀。

6. 环境因素，烟雾、紫外线、空气污染、高温、空调和气候干燥可增加泪液的蒸发，导致干眼病。

7. 计算机使用者长时间盯着荧光屏，缺乏正常的眨眼，无法更好地湿润眼睛。每天在电脑前工作3小时以上的人中，有90%以上的人眼睛有问题。

8. 长期使用某种眼药水，如血管收缩性眼药水，也很容易形成干眼病。

9. 睑板腺功能障碍、泪小点阻塞,使泪液分泌和排出减少,导致干眼病。

10. 近年来,干眼病趋于年轻化,主要是青年人的工作和娱乐与电视、电脑接触得越来越多,长时间面对荧光屏,缺乏适时地眨眼或让眼睛休息,影响了双眼的泪液分泌。²

二、基本症状

干眼(dry eye)又称角结膜干燥症(keratoconjunctivitis sicca, kcs),是指各种原因引起的泪液质和量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适,引起眼表病变为特征的多种病症的总称。

所谓干眼病,是指由于眼泪减少或泪腺功能下降,导致眼睛表面出现微小伤痕的一种症状,该病多见于60岁以上的老人。但目前,不少年轻白领尤其是软件开发人员由于长时间面对电脑,眼睛长时间注视电脑屏幕,很容易患上干眼病。

生活中,导致干眼的原因有很多:由于长时间从事电脑操作、汽车驾驶、读书,眨眼次数减少,引起泪液减少;由于隐形眼镜、过敏性结膜炎、大气污染、紫外线等原因,引起泪液减少,质量下降;由于自身眼裂大或所处房间干燥,引起泪液的蒸发;由于年龄大、睡眠不足、精神紧张等生理原因,引起泪液质量下降。

此外,眼部化妆品使用不当,多种眼药同时使用,也可能引起干眼。由于引起干眼的原因十分复杂,许多患者很

2 刘宏伟. 测测你是否患上干眼症[J]. 保健医苑, 2012 (4).

难准确判断病因。而一些全身病引起者，其全身治疗往往效果不佳。对于这些干眼患者，缓解干眼症状是其治疗的重要目标。

其症状主要表现为：眼睛发干，发涩，甚至一看电脑就流泪，有睁不开眼的感觉，头疼，烦躁，疲劳，注意力难以集中。目前，成为干眼一族的白领人数正在迅速增加。在眼科门诊中，每五个人中就有一个经常抱怨眼睛干涩、痛痒，有灼热感、疲劳感，干眼病已经成了现代上班族的 e 时代特征。

当你的眼睛看起来发红，感觉干涩不适、发痒，千万别以为是小 CASE，因为你对它过度的折磨，引发了干眼病。干眼病初期，眼睛只是处于功能性损伤的阶段。如果这时还不注意保护眼睛，使眼睛继续长期处于干燥的状态，就会引起角膜上皮细胞的脱落，造成器质性的损伤，使症状进一步恶化，严重影响视力。在眼睛出现酸涩、干燥和视力模糊等症状时，应及时就医。

干眼病的临床表现：

症状：眼部干涩感、异物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红、视物模糊、视力波动、视疲劳、难以名状的不适、不能耐受有烟尘的环境等。

体征：结膜血管扩张、结膜失去光泽、水肿及角膜上皮点状脱落等。早期可轻度影响视力，严重时可导致角膜溃疡穿孔。

许多干眼患者出现眼部干涩和异物感，或有烧灼感、痒感、畏光、红痛、视物模糊、易疲劳、粘丝状分泌物等干眼

症状。³

三、治疗

调查显示, 70% 至 80% 的白领存在视疲劳现象。干眼病是目前眼科门诊最常见、发病率最高的眼病, 其主要原因就是电脑、电视、游戏机的使用人数日益增多。长时间面对电脑, 眨眼次数减少, 泪液蒸发过快, 就会发展成干眼病。

下面, 介绍日常生活中治疗和改善干眼病的方法。

按摩治干眼病:

中医认为, 干眼病主要与肺、肝、肾三脏有关。当肺、肝、肾三脏功能失调时, 目失濡养, 则会出现干涩不适、疼痛、怕光、流泪、有血丝的症状。可以采用中药蒸汽熏眼与自我按摩法相结合治疗。

可以按摩四白穴与太阳穴。四白穴在眼眶下缘中部下方的凹陷处。用双手食指按压, 按压面不要太大, 一按一松为一拍, 连续做四个八拍。太阳穴在外眼角和眉梢之间向后约3厘米的地方。将双手拇指的螺纹面按在太阳穴上, 一按一松为一拍, 连续做四个八拍。整个按摩过程需要2分钟。

饮食疗法改善干眼病:

1. 菊杞茶。菊花茶中加入枸杞, 浸泡十分钟左右服用。据《本草纲目》记载, 菊花“性甘、味寒, 具有散风热、平肝明目之功效”。菊花含有丰富的维生素 A, 是维护眼睛健康的重

3 卢迪, 于鹏, 王素云. 眼科门诊青年患者干眼症相关状况调查[J]. 当代医学, 2011 (6).

要物质。菊花茶能让人头脑清醒、双目明亮，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。需要注意的是，菊花性凉，虚寒体质，平时怕冷，易手脚发凉的人不宜经常饮用。⁴

2. 百合红枣粥。百合10g，山饕15g，薏仁20g，红枣(去核)10个。洗净，共同煮粥食用。百合滋阴降火，山饕滋肾润肺，薏仁利湿健脾、清热排脓。红枣素有天然维生素丸之称，不但富含维生素C，也含有大量的维生素A。此粥不但防治干眼效果好，而且还可用于明目。

3. 润泽明眸茶。黄芪5钱，丹参3钱，当归3钱，川芎3钱，麦冬2钱，合欢皮1钱，柴胡1钱，葛根1钱，密蒙花1钱，甘草5片。洗净后，先加水浸泡30分钟。之后，倒入2000CC的水。水滚后，转文火煮20分钟。取汁于一天内慢慢喝完即可。黄芪补气，丹参活血，当归补血，能加强眼部的气血循环，改善眼部干涩的状况。

4. 枸杞子。每日15g，洗净后嚼服或煮水服。枸杞子养阴明目，能促进修复病变的角膜，提高机体的抗病能力。

眼睛干涩也跟肝也有着密不可分的关系。中医里有一句叫“肝开窍于目”。肝提供的血液及其阴津就是滋养眼睛的，肝是明目的源泉。假如肝不好，受到抑制，分泌的血液及其阴津降低，自然使眼睛得不到滋养，感觉到干涩。

下面，推荐两道养肝护肝的药膳食谱，教你食疗护理眼睛：

4 李丽萍. 菊花提取物效应成分的代谢及动力学研究[D]. 浙江大学, 2006.