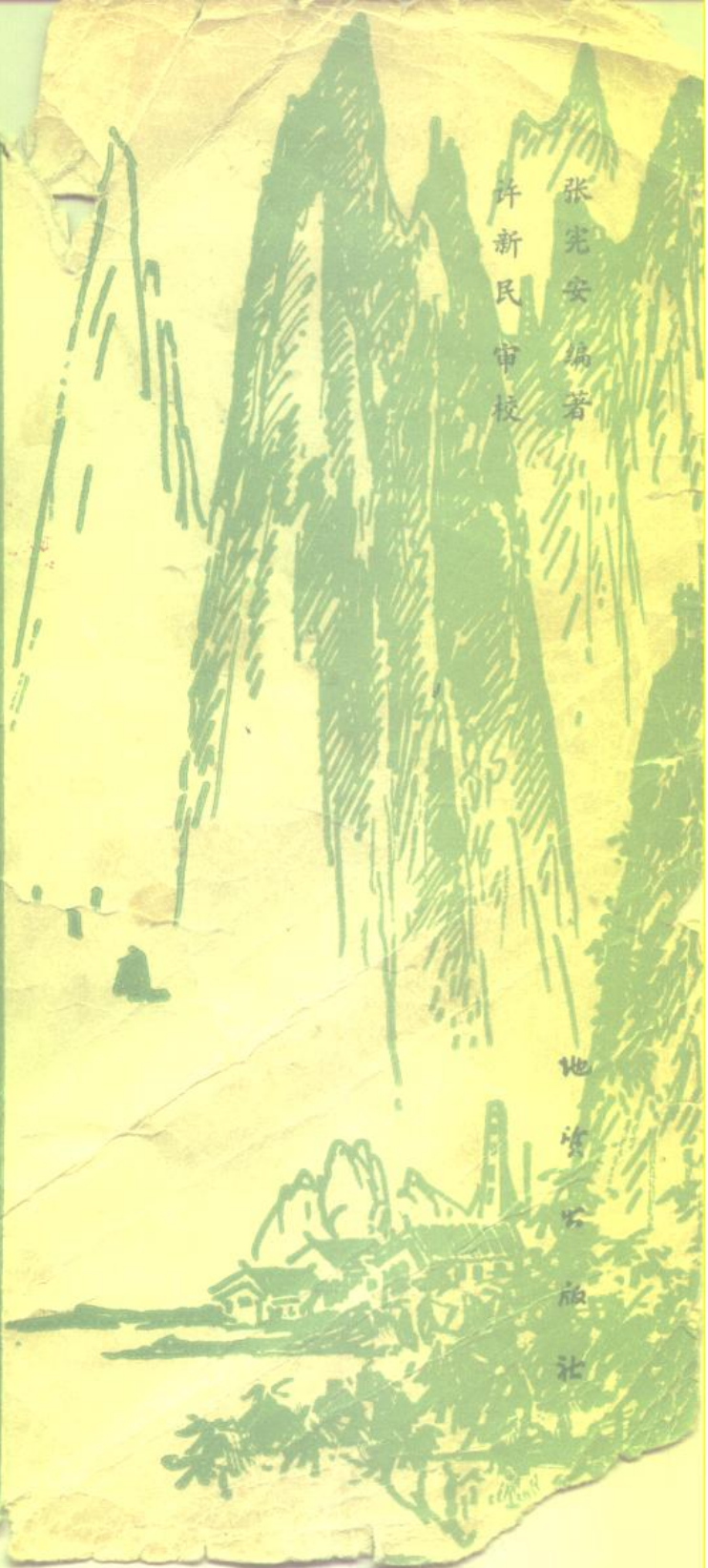




野外工作人员卫生防病手册

张宪安 编著
许新民 审校

地质出版社

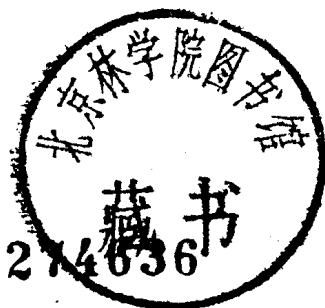


野外工作人员卫生防病手册

张宪安 编著
许新民 审校



北林图 A00116419



274636

内 容 提 要

本书根据野外工作的特点,介绍了出野外前的卫生准备工作,行迹和宿营卫生,饮食饮水卫生,在热带、亚热带、寒温带、高原、海上等不同环境下的劳动卫生与职业病的防治,工伤和意外灾伤、蛇虫动物咬刺伤,以及野外工作人员中常见多发病、传染病的防治等野外工作中的卫生防病知识,供地质、冶金、石油、煤炭、等部门的地质勘探队,以及测绘、修建铁路公路、桥梁隧道、水库水坝、采伐森林等野外作业单位的广大职工、医务人员、安全技术人员阅读,亦可供军队野营训练和基建工程兵野外作业部队、野外科学考察、登山、航海以及出差旅行人员参考。

野外工作人员卫生防病手册

张宪安 编著

许新民 审校

地质部书刊编辑室编辑

责任编辑:殷维翰

地质出版社出版

(北京西四)

地质印刷厂印刷

(北京安德路47号)

新华书店北京发行所发行·各地新华书店经售

开本: 850×1168¹/₃₂ 印张: 9¹/₈ 字数: 232,000

1981年1月北京第一版·1981年1月北京第一版第一次印刷

印数1-7,100 定价 1.90 元

统一书号: 15038·新786

编 者 的 话

本书在编写过程中，承地质部书刊编辑室及安全卫生处、湖南省地质局及职工医院等单位的大力支持；国防科技大学医院、武汉医学院卫生系、西藏医学研究所、南海地质调查指挥部、云南省地质局安全卫生处等单位提供了资料或修改意见；湖南省地质科学研究所帮助绘制了插图；地质部许新民付主任医师负责审阅了全稿，并为本书写了序言，湖南医学院附属二医院伍汉文教授、地质部李德仁高级工程师给予了帮助和支持，在此一并致以衷心的感谢。

由于本人业务和技术水平有限，加上在地质队工作时间不长，对野外生活体验不深，书中难免有错误和不当之处，敬请广大读者提出批评指正，使本书能不断地充实提高，日臻完善，更好地为从事野外工作的同志，开展防病治病、自救互救提供参考。

一九八〇年五月于湖南省地质局职工医院

序 言

地质勘探、测绘、修建铁路公路、桥梁隧道、水库水坝、采伐森林等野外作业单位，与工厂矿山不同，一是流动性大，在结束一个矿区的勘探，完成一项工程的施工以后，需转移到别的地区，接受新的任务；在地质普查、测绘、物探过程中，有时一天就要走十几里，甚至几十里；二是生产环境劳动条件与工厂矿山不同，要在高山峻岭、戈壁沙漠、炎热的夏季、寒冷的冬日等各种不同的自然环境下野外作业，有时会遇到一些意想不到的困难和意外。这就要求，从事野外工作的同志要有健康的身体，才能担负起野外工作任务；而且要懂得一些卫生防病知识，以防患于未然，灭病于未发，在患病和发生工伤意外事故时，能开展自救和互救。

张宪安同志编著的这本“野外工作人员卫生防病手册”就是从这个目的出发的。根据野外工作的特点，结合地质部门的情况，第一章介绍了出野外前的卫生准备工作，第二至七章介绍了行进和宿营卫生、地质勘探队野外基地选择与建筑的卫生要求、饮食饮水卫生等野外生活中的卫生防病问题，第八章至十四章介绍了在热带、亚热带、寒温带、高原、海上等不同环境下的劳动卫生与职业病的防治，第十五至二十一章介绍了野外工作中工伤及意外灾伤、蛇虫动物咬刺伤、常见多发病、传染病、地方病的防治，以及自救互救知识，第二十二章介绍了常用药物的用途与用法。

本书没有在医学理论上作过多的阐述，而着重于介绍在野外条件下防病治病、自救互救的方法和措施，内容简明扼要，切合实用，在野外条件下办得到，文字通俗易懂；因此本书可供地质、

冶金、石油、煤炭等部门的地质勘探队、测绘、修建铁路公路、桥梁隧道、水库水坝、采伐森林等野外作业单位的广大职工、医务人员、安全技术人员阅读，亦可供军队野营训练和基建工程兵野外作业部队、野外科学考察、登山、航海及出差旅行人员参考。

许 新 民

1981年1月于北京

目 录

第 一 章	出野外前的卫生准备工作	(1)
第 一 节	野外工作地区卫生情况的调查.....	(1)
第 二 节	健康检查.....	(2)
第 三 节	预防接种.....	(3)
第 四 节	药品、器械的准备.....	(5)
第 五 节	卫生防病知识的宣传教育.....	(7)
第 二 章	行进和宿营卫生	(9)
第 一 节	步行卫生知识.....	(9)
第 二 节	沿铁路公路行进的注意事项.....	(13)
第 三 节	山地行进的注意事项.....	(13)
第 四 节	森林地区行进的注意事项.....	(18)
第 五 节	通过沼泽的注意事项.....	(18)
第 六 节	探测洞穴的注意事项.....	(19)
第 七 节	夜间行进的注意事项.....	(20)
第 八 节	怎样辨别方向.....	(20)
第 九 节	怎样判断时间.....	(23)
第 十 节	怎样涉水渡河.....	(25)
第 十 一 节	乘坐汽车的卫生措施.....	(27)
第 十 二 节	怎样选择宿营地点.....	(28)
第 十 三 节	宿营时的安全卫生要求.....	(29)
第 十 四 节	借住民房的卫生要求.....	(29)
第 三 章	地质勘探队队部野外基地选择与建筑的卫生要求	(31)
第 一 节	选择野外基地的卫生要求.....	(31)
第 二 节	野外基地如何总体布局.....	(32)

	第 三 节	建筑物的结构与设计的卫生要求	…(35)
	第 四 节	野外基地的绿化	…(35)
第 四 章	饮食卫生		…(36)
	第 一 节	人体对热能和营养素的需要量	…(36)
	第 二 节	几种主要食物的营养价值	…(37)
	第 三 节	怎样选购食品	…(38)
	第 四 节	怎样运输食品	…(40)
	第 五 节	怎样保藏食品	…(40)
	第 六 节	怎样合理烹调食物	…(43)
	第 七 节	怎样搞好食堂卫生	…(44)
	第 八 节	怎样预防营养缺乏病	…(45)
	第 九 节	怎样制备干粮	…(46)
第 五 章	饮水卫生		…(49)
	第 一 节	水与健康的关系	…(49)
	第 二 节	怎样选择水源	…(50)
	第 三 节	怎样保护水源	…(52)
	第 四 节	怎样净化浑水	…(53)
	第 五 节	怎样消毒饮用水	…(54)
	第 六 节	缺水地区怎样利用水源	…(55)
	第 七 节	怎样软化硬水	…(56)
第 六 章	野外生产生活基地的环境卫生		…(57)
	第 一 节	粪便的管理	…(57)
	第 二 节	灭鼠	…(57)
	第 三 节	灭蝇	…(58)
	第 四 节	灭蚊	…(59)
	第 五 节	灭蚤	…(59)
	第 六 节	灭虱	…(60)
	第 七 节	灭臭虫	…(61)
	第 八 节	灭蟑螂	…(61)
	第 九 节	利用野生植物杀虫	…(61)

第 七 章	三废卫生	(63)
	第一节 什么叫做“三废”.....	(63)
	第二节 三废污染的危害.....	(63)
	第三节 地质部门“三废”污染物及其来源.....	(65)
	第四节 怎样治理“三废”.....	(67)
第 八 章	热带、亚热带地区野外作业的劳动卫生与中暑的防治	(68)
	第一节 热带、亚热带地区的地理气候特点.....	(68)
	第二节 热带、亚热带环境对人体健康的影响.....	(69)
	第三节 中暑.....	(70)
	第四节 热带、亚热带地区野外作业的卫生防护措施.....	(72)
第 九 章	寒温带、温带地区野外作业的劳动卫生与冻伤的防治	(75)
	第一节 寒温带、温带地区的地理气候特点.....	(75)
	第二节 寒温带、温带环境对人体健康的影响.....	(76)
	第三节 冻伤.....	(77)
	第四节 寒温带、温带地区野外作业的卫生防护措施.....	(79)
第 十 章	高原地区野外作业的劳动卫生与高山病的防治	(81)
	第一节 高原地区的地理气候特点.....	(81)
	第二节 高原环境对人体健康的影响.....	(83)
	第三节 高山病.....	(83)
	第四节 雪山性眼炎.....	(87)

第五节 高原地区野外作业的卫生防护措施	(88)
---------------------	------

第十一章 海上作业的劳动卫生与晕船病、减压病的防治	(94)
----------------------------------	------

第一节 我国海洋的地理气候特点	(94)
第二节 海洋环境对海上安全作业和人体健康的影响	(96)
第三节 晕船病	(99)
第四节 减压病	(101)
第五节 海上作业的卫生防护措施	(105)

第十二章 生产性毒物作业的劳动卫生与职业中毒的防治	(110)
----------------------------------	-------

第一节 什么叫生产性毒物	(110)
第二节 生产性毒物对人体的危害	(110)
第三节 铅中毒	(111)
第四节 汞中毒	(112)
第五节 砷中毒	(113)
第六节 锰中毒	(114)
第七节 苯中毒	(115)
第八节 生产性毒物作业的卫生防护措施	(115)

第十三章 粉尘作业的劳动卫生与矽肺病的防治	(118)
------------------------------	-------

第一节 什么是粉尘作业	(118)
第二节 粉尘对人体健康的危害	(118)
第三节 矽肺病	(119)
第四节 粉尘作业的卫生防护措施	(123)

第十四章 放射性作业的劳动卫生与放射病的防治	(125)
-------------------------------	-------

第一节 什么叫放射性	(125)
第二节 放射性物质对人体的危害	(125)
第三节 慢性外照射放射病	(126)
第四节 慢性内照射放射病	(128)

	第五节	外照射的卫生防护措施	(129)
	第六节	内照射的卫生防护措施	(130)
	第七节	勘探铀矿的卫生防护	(132)
第十五章		野外工作中工伤及意外灾伤的急救	(136)
	第一节	挫伤	(136)
	第二节	扭伤	(136)
	第三节	创伤	(138)
	第四节	骨折与脱位	(139)
	第五节	倒塌压埋伤	(140)
	第六节	电击伤	(140)
	第七节	雷击伤	(142)
	第八节	强酸灼伤	(143)
	第九节	强碱灼伤	(144)
	第十节	烧伤	(144)
	第十一节	窒息	(145)
	第十二节	一氧化碳中毒	(146)
	第十三节	溺水	(147)
	第十四节	交通事故	(151)
第十六章		蛇虫动物咬刺伤的防治	(153)
	第一节	毒蛇咬伤	(153)
	第二节	疯狗咬伤	(158)
	第三节	蚂蝗叮咬伤	(159)
	第四节	蜈蚣咬伤	(161)
	第五节	蜜蜂、黄蜂刺螫伤	(162)
	第六节	蝎子刺螫伤	(162)
	第七节	蚊子、臭虫、虱子、跳蚤咬伤	(163)
第十七章		野外工作人员中常见多发病的防治	(164)
	第一节	伤风	(164)
	第二节	水土不服	(165)
	第三节	支气管炎	(166)

第四节	急性胃肠炎	(168)
第五节	慢性胃炎	(169)
第六节	十二指肠肠溃疡病	(170)
第七节	阑尾炎	(172)
第八节	高血压病	(173)
第九节	冠心病	(175)
第十节	腰腿痛	(177)
第十一节	风湿性关节炎	(179)
第十二节	类风湿性关节炎	(180)
第十八章	传染病的防治	(182)
第一节	流行性感胃	(182)
第二节	流行性脑脊髓膜炎	(183)
第三节	肺结核	(185)
第四节	食物中毒	(186)
第五节	伤寒	(188)
第六节	细菌性痢疾	(189)
第七节	传染性肝炎	(190)
第八节	丝虫病	(193)
第九节	疟疾	(194)
第十节	流行性斑疹伤寒	(195)
第十一节	流行性乙型脑炎	(197)
第十二节	森林脑炎	(198)
第十三节	钩端螺旋体病	(200)
第十四节	流行性出血热	(202)
第十五节	血吸虫病	(204)
第十六节	肺吸虫病	(206)
第十七节	支睾吸虫病	(208)
第十八节	钩虫病	(209)
第十九节	破伤风	(211)
第二十节	布氏杆菌病	(212)

	第二十一节炭疽病.....	(213)
第十九章	地方病的防治.....	(215)
	第一节 大骨节病.....	(215)
	第二节 克山病.....	(217)
	第三节 地方性甲状腺肿.....	(220)
	第四节 地方性氟中毒.....	(221)
第二十章	常见病状的识别及简单处理.....	(224)
	第一节 发热.....	(224)
	第二节 头痛.....	(225)
	第三节 呕吐.....	(226)
	第四节 腹泻.....	(227)
	第五节 腹痛.....	(227)
	第六节 咯血.....	(228)
	第七节 呕血.....	(229)
	第八节 血尿.....	(230)
	第九节 休克.....	(230)
	第十节 昏厥.....	(231)
	第十一节 昏迷.....	(232)
第二十一章	常用自救互救常识.....	(234)
	第一节 检查病人的简要方法.....	(234)
	第二节 人工呼吸法.....	(235)
	第三节 胸外心脏挤压.....	(236)
	第四节 止血法.....	(237)
	第五节 包扎法.....	(240)
	第六节 骨折临时固定法.....	(242)
	第七节 病员转送法.....	(244)
第二十二章	常用药物的用途与用法.....	(247)
	第一节 急救用药.....	(247)
	第二节 抗菌消炎药.....	(251)
	第三节 解热镇痛药.....	(256)

第四节	治风湿病药	(257)
第五节	胃病用药	(259)
第六节	止咳嗽药	(261)
第七节	止泻药	(262)
第八节	止血药	(263)
第九节	外用药	(264)
第十节	中成药	(266)

附 录:

一、	常用人体检查正常值	(270)
二、	职业病特殊化验正常值	(275)

第一章 出野外前的卫生准备工作

第一节 野外工作地区卫生情况的调查

野外工作的开展，直接受地理、气候等因素的影响，许多施工项目都需根据地理、气候等情况的变化而安排，例如我国西北和东北地区，冬季气候寒冷，甚至千里冰封，万里雪飘，不利于野外作业，许多地质勘探队只有安排冬训和室内工作。地理气候特点不但影响野外作业，对职工的身体健康也有很大影响，如在我国长江以南的东南沿海各省，气温高，湿度大，除炎热气候对身体的不良影响外，还适合于微生物、寄生虫、蛇、蚊、蝇的孳生繁殖，如不注意防护，就容易引起虫媒传染病和肠道传染病的发生与流行。疾病的发生是个比较复杂的过程，特别是传染病的流行还受着有没有带菌者或病人，通过什么方式传染，人体对疾病抵抗力的强弱以及生活习惯，生产、生活环境等方面的影响。因此，地质勘探、修建铁路、公路、水库、采伐原始森林、进行科学考察等野外作业单位，在未进入工作地区前，掌握工作地区的卫生状况，有哪些传染病、地方病、多发病，当地人民风俗习惯，生活居住条件，地理气候特点等情况，为领导制订生产、生活及卫生工作计划提供依据，并根据工作地区的具体情况，准备生产、生活、医疗卫生设施，做到心中有数，有备无患，把医疗预防工作做在前面，这不但直接有利于职工身体健康，也直接有利于生产任务的完成。

卫生调查的内容

一、工作地区现在和过去有哪些疾病发生，特别是有哪些传染病、多发病、地方病发生和流行。

二、有哪些因素，哪些条件引起疾病的传播：如居住条件；饮用水源，卫生设施，当地人民生活习惯等。

三、卫生机构情况：有无医院、卫生所、急救站、传染病院、职业病防治所、卫生防疫站、医药公司等以及数目、地点、交通情况。

四、工农业的生产方式及特点。

五、地理气候情况：

1. 温度：包括历史最高温度、最低温度，各月平均温度及温度变化情况。

2. 湿度：包括各月平均湿度及湿度变化情况。

3. 雨量：包括各月平均降雨量及雨量变化情况。

4. 风向和风力：包括常年主导风向，各月风向、风力变化情况。

5. 灾害性天气情况：包括旱涝、山洪、台风、寒潮、冰雹等。

六、生物情况：包括植被情况、家畜、野生动物、蛇、昆虫等孳生繁殖分布情况。

卫生调查方法

目前我国各省、地、县三级都设有卫生局（科）、卫生防疫站、气象台站，我们进行卫生调查时主要是请各级卫生局、卫生防疫站、专业防治所、气象台站提供资料，也可向当地居民和公社卫生院作调查了解。

第二节 健康检查

健康检查的意义和目的

出野外前对职工进行健康检查是为了有病早治，无病早防，防止急病慢变，慢病恶化，以及了解某些职业就业前或进入某些地区工作时职工健康情况是否能够适应。具体说来，有如下几点：

一、掌握职工健康状况，为领导和人事部门安排各类人员的

工作，卫生部门制订防病治病工作计划和为在野外工作中观察职工康健变化情况提供依据。

二、及时发现从事放射性作业、粉尘作业、高原地区作业、海上作业、水下作业等工种职工的职业病及对从事这些工作前的职业禁忌症，为作好职业病的防治工作提供依据。

三、早期发现职工中的传染病，特别是炊事员、理发员、保育员中的传染病，以便及早采取防治措施，防止传染病蔓延。

四、掌握职工中胃病、高血压、冠心病、风湿病、肝炎等慢性病患者的病情变化情况，为治疗和带药提供依据。

健康检查的对象和方法

有条件时，应对全体职工进行一次全面的健康检查，如无条件或生产任务紧迫，无法安排全面体检时，可按下列情况安排体检：

一、新参加野外工作的人员，应普遍进行体检。

二、从事粉尘作业、放射性作业以及有毒物质作业、高空作业、井下作业、潜水作业人员应普遍体检。粉尘作业人员至少每年拍摄全胸片一张，进行一次矽肺鉴定。从事放射性工作人员至少半年进行一次血相检查。

三、进入高原地区、严寒地区、海上作业的人员，应普遍进行体检。如不能普遍检查时，医护人员可根据平时所掌握的情况，提出检查对象，重点进行全面检查或作某些单项检查。

四、炊事员、理发员、保育员等应重点检查有无结核、肝炎、痢疾等传染病，如进行胸部透视、肝功能检查、大便检查等。对患有高血压病、心脏病、关节炎等慢性病的患者，可根据病情分别进行某些单项检查，如作心电图、血液化验等。

第三节 预防接种

什么叫预防接种

预防接种就是我们常说的“打预防针”。打预防针是向健康