

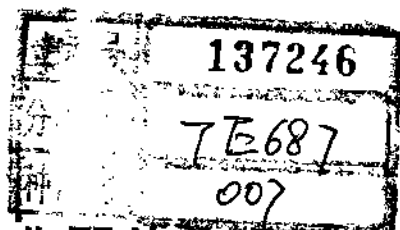
石油企业

野外作业职工保健自救手册

袁宗信 曹鑫方 礼新 主编



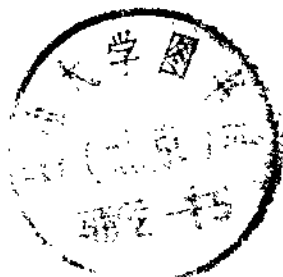
石油工业出版社
PETROLEUM INDUSTRY PRESS



石油企业野外作业职工

保健自救手册

袁宗信 曹鑫方 礼 新 主编



石油大学0135936

石油工业出版社

DP36/07

内 容 提 要

本书全面介绍石油职工在野外作业中有关预防、急救、生存和保健等方面知识,从常见病症入手,简要谈诊断,着重谈预防,特别介绍简明实用的医疗经验要点,使人们掌握自我保健的知识和急救、自救技能。主要内容:健康概念、标准及保持健康因素、野外活动与健康、预防、急救与自救、遇险求生存、保健等。是一本应用性强,易于操作,便于查询的手册。

读者对象:在野外作业的石油职工和地质勘探、铁路、公路、水利、矿山、交通运输、农业及军队等行业的人员及基层医疗卫生人员培训辅助教材及参考书。

图书在版编目(CIP)数据

石油企业野外作业职工保健自救手册/袁宗信等主编.
北京:石油工业出版社,1999.8

ISBN 7-5021-2670-8

I. 石…

II. 袁…

III. 石油工业-野外作业-保健-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46449 号

石油工业出版社出版

(100011 北京安定门外安华里二区一号楼)

石油工业出版社印刷厂排版印刷

新华书店北京发行所发行

*

850×1168 毫米 32 开本 18 印张 462 千字 印 1—10000

1999 年 8 月北京第 1 版 1999 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5021-2670-8/TE·2124

(精)装定价:36.00 元 (平)装定价:30.00 元

《石油企业野外作业职工保健自救手册》

编 委 会

主 任 裴德海
副主任 李春伍 陈炳泉
委 员 (按姓氏笔画排列)

王春寅	礼 新	包耀祖
刘春生	刘湘斌	孙绍绵
华勇魁	李广智	赵诗职
陈中先	张建华	武经文
郝久民	黄天华	蒋益高

主 编	袁宗信	曹鑫方	礼 新
主 审	王春寅	刘春生	
编写人	袁宗信	曹鑫方	马晓莉
	李剑平	赵承胤	裴建华
	礼 新	赵海娜	王佩生
	王成元	李立祥	

插图绘制 姜 英

序

伴随着我国石油工业的突飞猛进，石油医学工作也有长足的发展，广大医务工作者已成为石油战线上一支重要的方面军。今天，石油卫生部门的医学专家们，根据长期临床经验，结合石油工业的实际情况，各展所长，通力合作，编撰了这本《石油企业野外作业职工保健自救手册》，为广大石油职工办了一件好事、实事。本书系统、全面地介绍了预防、急救、生存、保健等知识，融科学性、普及性为一体，易学实用，既可作为科普读物阅读，又可作为基层卫生工作者，特别是一线站队医务人员的实用工具书。

我国疆域辽阔，石油工业作业场所多处在沙漠、戈壁、山区和沿海滩涂，远离城市，交通不便，生活艰苦，意外情况时有发生。这本书的编写出版，使我们的职工都能掌握一些简单、实用的防病、急救知识，是非常必要和十分有益的。

我们的管理者，不仅要懂得生产经营，更要懂得保护生产力。职工的健康是效益的源泉之一，希望石油企业各级领导把珍重职工健康作为自己的崇高职责，经常过问职工保健、自救知识的宣传和普及。

这本书历经4年多编写及反复修改，终于正式出版了。我向组织编写这本书的原中国石油天然气总公司劳资局的同志和参加编写的专家们表示感谢。我相信，这本书的出版，必将进一步推动石油医疗保健事业向更高水平发展。

陳耕
一九九九年元月

前 言

野外生活、工作是人类与自然抗争的必然过程。野外工作远离城市，没有社会依托，援助困难，又可能遇到各种自然灾害以及带毒动物、病原微生物及寄生虫的威胁，甚至气候、海拔、饮水也会严重影响野外人员的生存或损害野外作业人员健康，给生产、生活等带来一系列问题。

石油勘探开发及生产建设多数是野外作业，石油职工特别是一线职工处在偏远、独立的野外环境中，亟需掌握一些自我保健的知识和急救技能。目前介绍医学专业知识的书籍或医学各类科普读物很多，而专为野外作业人员编写的通俗易懂、简明实用的自我保健、自救、急救手册比较少。为了满足广泛分布于野外的石油勘探开发和其它作业职工的健康需要，1995年起，在原中国石油天然气总公司（简称总公司）领导的关怀支持下，由总公司劳资局组织了石油企业医学界中一些具有医学理论知识、丰富临床实践经验和从事预防工作多年的专家，在总结石油野外作业人员医疗、保健和救护的经验基础上，吸收了最新医学知识和卫生科技信息，历经4年，编成了这样一本具知识性、实用性、操作性强的便携式手册。

本书针对野外作业环境与特点，讲述健康常识、防疫知识、石油生产作业职业危害及防护、医疗卫生知识、院前急救处理和常见病的防治、特殊条件中生存与自身防护以及青、中、老年的保健指导等。

本书的特点是以石油野外作业职工为读者对象，从职工群众常见的病症入手，简要谈诊断，着重谈预防，尤其介绍一些简明实用的医疗经验要点，或用插图来明确诸如急救时的止血、搬动脊柱损伤、骨折患者的操作要点、如何保存离体断肢等。由于本

书所具有的特点,对于其他行业在野外施工的作业人员也有同样的使用价值。

在编纂的过程中,我们得到了各石油企业领导、各油田企业卫生处、大庆石油管理局职工医院、华北石油管理局职工医院、胜利石油管理局防疫站、辽河石油勘探局防疫站及原中国石油天然气总公司中心医院的大力支持,并得到石油工业出版社的具体指导,使我们能够顺利地完成本书的编写工作并得以正式出版,对此我们表示衷心的感谢。

参加本书编写的有:

第一章由袁宗信执笔;第二章主要由袁宗信、礼新执笔,参加编写的还有李剑平;第三章第一节主要由袁宗信执笔,礼新参加,第三章第二节由马晓莉、曹鑫方执笔,第三章第三、四节由马晓莉、袁宗信、陈海娜、礼新、曹鑫方、王继坤等执笔;第四章第一节“内科”部分主要由赵承胤、王成元执笔,曹鑫方、王佩生参加,第四章第一节“外科”部分主要由裴建华执笔,甄莹、礼新参加,第四章第一节“妇科、五官科急诊”部分由曹鑫方执笔,第四章第二节主要由曹鑫方执笔,王成元、戚志颖、王佩生参加;第五章主要由李剑平执笔,礼新参加;第六章主要由袁宗信、礼新执笔,李立祥参加编写。

陈炳泉在参与编写本书的过程中,提出了许多很好的建议。另外特邀韩兰樽参加了本书修改工作,在此表示感谢。

由于编写者水平有限,错误和不足在所难免,期望广大读者能不吝指出,为今后的修订提出良好的意见和建议。

编委会

1999年1月

目 录

第一章 概 论

1. 什么是健康	(1)
2. 谈谈亚健康状态 (第三状态)	(2)
3. 健康促进与健康保护	(3)
4. 自我保健——健康长寿之路	(4)
5. 情绪与健康	(5)
6. 饮食与健康	(6)
7. 运动与健康	(7)
8. 劳动与健康	(8)
9. 环境与健康	(9)

第二章 野外活动与健康

第一节 野外生活与健康	(10)
1. 野外作业人员自我保健的重要性	(10)
2. 野外作业人员的平衡膳食	(11)
3. 野外作业人员一日三餐的安排	(13)
4. 野外作业人员怎样保护自己的胃	(14)
5. 野外作业人员如何选择饮用水	(15)
6. 野外作业人员饮用水水源的卫生防护	(16)
7. 夏季野外作业人员的合理饮水	(16)
8. 野外饮水净化和消毒方法	(17)
9. 紫外线对人体健康的利与害	(18)
10. 野外作业人员住宿的卫生要求	(19)
11. 野外防蝇、灭蝇方法	(19)

12. 野外蚊、蜚、螨、虱、蚤的预防	(20)
13. 野外怎样灭鼠和防蛇	(23)

第二节 野外作业与健康

1. 野外作业应急常备药品	(24)
2. 野外作业要防止过敏反应	(25)
3. 野外游泳注意事项	(26)
4. 原油对人体健康的危害	(27)
5. 天然气中毒的防治	(28)
6. 硫化氢中毒的急救与防护	(29)
7. 一氧化碳中毒的急救与防护	(31)
8. 液化石油气有毒吗	(32)
9. 汽油、煤油和柴油的毒性	(33)
10. 汽车司机的保健	(35)
11. 钻井液对人体健康的影响	(36)
12. 噪声和振动对人体的危害	(36)
13. 生产性外伤的预防	(37)
14. 对放射性测井人员要进行个人剂量监测	(38)
15. 谨防放射源丢失	(39)
16. 高原作业与高原病	(40)
17. 什么是减压病	(42)
18. 谈谈石油工人的工作服	(44)
19. 汗湿的工作服影响健康	(45)
20. 赤膊干活的害处	(46)
21. 施工时要加强头部保护	(46)
22. 防护眼镜与防护面具	(47)
23. 防护耳塞、耳罩	(48)
24. 戴口罩的注意事项	(49)
25. 防护手套的选用	(49)
26. 在现场工人要穿安全鞋	(50)

第三章 预 防

第一节 劳动卫生与职业病	(51)
1. 生产性有害因素与职业病	(51)
2. 什么是职业病	(52)
3. 不要经常使用汽油清洗皮肤、衣物	(53)
4. 沥青的种类和毒性	(53)
5. 沥青烧伤的自救	(54)
6. 苯中毒的防治	(55)
7. 炼油厂周围的臭气对人的危害	(56)
8. 二氧化硫中毒的防治	(57)
9. 强酸、强碱中毒的防治	(58)
10. 甲醛的毒性与防护	(60)
11. 氢氟酸(氟化氢)的危害与防治	(61)
12. 氨气中毒的防治	(63)
13. 氰化物中毒的急救、治疗与防护	(64)
14. 铅中毒的防治	(65)
15. 汞中毒的预防	(66)
16. 长期接触粉尘的人会得哪些病	(67)
17. 尘肺有几种	(68)
18. 为什么脱离粉尘作业后仍要定期体检	(69)
19. 谈谈防尘措施	(69)
20. 电焊工易患哪些病? 有哪些防治措施	(71)
21. 焊接油罐时应注意什么	(72)
22. 噪声的危害与防治	(73)
23. 振动的危害与防护	(75)
24. 离频电磁场对人体的危害与防治	(77)
25. 为什么高频工作人员在工作时不宜佩戴金银首饰 ...	(79)
26. 微波对职工健康的影响	(79)
27. 急、慢性放射病是怎么回事? 怎样预防	(80)

28. 放射性探伤工应注意哪些防护	(82)
29. 如何清除设备、器具和人体的放射性污染	(83)
30. 高温作业对人体健康的影响及其防治	(84)

第二节 传染病防治

1. 什么是传染病？发生了传染病怎么办	(85)
2. 夏秋季要警惕乙脑（大脑炎）	(87)
3. 成年人也可得麻疹	(88)
4. 蚊子与疟疾（打摆子）	(89)
5. 肺结核的治疗与防治	(91)
6. 怎样防治急性结膜炎（红眼病）	(92)
7. 流感与感冒	(93)
8. 冬春季要防流脑	(94)
9. 菌痢的预防和治疗	(96)
10. 饮水不洁与伤寒	(97)
11. 病毒性肝炎有几种？各有什么特点及预防	(99)
12. 怎样知道自己是否患了肝炎？应该做些什么检查	(100)
13. 什么是“两对半”检测？有什么意义	(101)
14. 病毒性肝炎应该如何合理治疗	(102)
15. 什么人要打肝炎疫苗	(104)
16. 虱子与斑疹伤寒	(104)
17. 什么是恙虫病？怎样预防	(105)
18. 老鼠与流行性出血热及其预防	(106)
19. 布氏杆菌病是怎样传染的？如何防治	(107)
20. 生吃猪、羊肉会得旋毛虫病	(109)
21. 狗（猫）咬伤与狂犬病	(109)
22. 血吸虫病的传染与防治	(111)
23. 绦虫病、囊虫病与米猪肉	(113)
24. 包虫病及防治	(114)

25. 从吃醉虾、鱼、蟹谈肝吸虫病	(115)
26. 霍乱有什么表现? 如何预防	(117)
27. 鼠疫的传播和预防	(118)
28. 性传播疾病的防治	(120)
29. 艾滋病的传播与预防	(121)

第三节 营养与食品卫生

1. 为什么要“食物多样, 谷类为主”	(122)
2. 谈谈蔬菜、水果和薯类的营养价值	(123)
3. 建议您每天吃奶类、豆类或其制品	(124)
4. 应经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉和海产品, 少吃 肥肉和荤油	(125)
5. 清淡的膳食有利健康	(126)
6. 如饮酒, 应限量	(127)
7. 应当选择清洁无毒、不变质的食物	(128)
8. 饮茶与保健	(129)
9. 霉变食品的危害	(130)
10. 黄曲霉毒素与肝癌	(131)
11. 人体微生态平衡与人类的健康	(132)
12. 日常生活中的菌	(133)
13. 什么叫食物中毒	(133)
14. 吃河豚鱼会中毒	(134)
15. 吃青鲑鱼为何会中毒	(134)
16. 食用发芽的马铃薯会中毒	(135)
17. 预防四季豆(芸豆)中毒	(136)
18. 预防亚硝酸盐中毒	(137)
19. 何谓绿色食品	(138)
20. 微量元素不可少, 但也并非越多越好	(140)

第四节 公共卫生

1. 饮水对人体健康的重要性	(142)
2. 什么叫合格卫生的水	(142)
3. 高氟水的危害	(143)
4. 哪几种开水不宜喝	(143)
5. 地方性甲状腺肿大与缺碘	(144)
6. 空气污染——看不见的杀手	(144)
7. 厨房卫生	(145)
8. 吸烟——一种特殊的空气污染	(146)
9. 电冰箱与细菌污染	(147)
10. 舞厅、酒吧间的污染	(147)
11. 音响过度伤身体	(148)
12. 谨防卡拉 OK 病	(149)
13. 何谓空调病	(149)
14. 谈谈电风扇病	(150)
15. 电视迷综合症	(151)
16. 电脑眼病	(151)
17. 静电复印机、誊影机对人体的影响	(152)

第四章 急救自救

第一节 院前急救处理	(154)
一、内科急诊	(154)
1. 人人都应学会“起死回生术”——心肺(脑)复苏术	(154)
2. 休克的病因和症状及入院前处理	(160)
3. 见高热, 先降温, 快入院, 找病因	(162)
4. 中暑治疗三原则——脱离高温环境, 降体温, 补盐水	(163)
5. 什么样的胸痛有危险	(165)
6. 哪些疾病可以引起呼吸困难? 急性肺水肿和哮喘发作各有何特点	(167)

7. 怎样抢救大咯血	(168)
8. 急性大呕血怎么办	(169)
9. 晕厥有危险吗	(171)
10. 昏迷见于哪些病? 如何处理	(172)
11. 常见的“抽风”病有几种	(174)
12. 口服毒物、急性中毒病人入院前处理	(175)
13. 如何洗胃	(176)

二、外科急诊..... (178)

1. 如何预防和救治烧伤	(178)
2. 触电的预防及急救	(184)
3. 怎样预防和救治冻伤	(187)
4. 发生穿刺伤怎么办	(188)
5. 扭伤了怎么办	(189)
6. 什么是脱臼? 一旦发生脱臼怎么办	(192)
7. 骨折了怎么办	(194)
8. 怎样保存断肢	(196)
9. 外伤出血怎么办	(198)
10. 破伤风	(201)
11. 颅脑损伤怎么办	(205)
12. 胸外伤怎样救治	(208)
13. 出现急性腹痛怎么办? 引起急性腹痛的原因有哪些	(210)
14. 胃、十二指肠穿孔	(213)
15. 怎样知道病人得了肠梗阻? 得了肠梗阻怎么办	(214)
16. 肝脾肾破裂临床有哪些特点? 一旦发生了怎么办	(217)
17. 腐蚀性食道灼伤有哪些临床特点? 怎样预防和急救	(218)
18. 溺水了怎么办	(219)

19. 遇到自缢者怎样抢救	(221)
---------------------	-------

三、妇科急诊	(224)
--------------	-------

1. 宫外孕有什么特点? 怎样进行急救处理	(224)
-----------------------------	-------

2. 阴道大出血的原因有哪些? 怎样进行处理	(225)
------------------------------	-------

四、五官科急诊	(226)
---------------	-------

1. 怎样预防和处理化学性眼灼伤	(226)
------------------------	-------

2. 遇到眼球穿通伤怎么办	(226)
---------------------	-------

3. 怎样处理外伤性耳鼓膜穿孔	(227)
-----------------------	-------

4. 气管异物的临床特点有哪些? 怎样预防和急救	(228)
--------------------------------	-------

5. 引起鼻出血的原因有哪些? 遇到鼻出血怎么办	(230)
--------------------------------	-------

第二节 常见病的防治	(234)
------------------	-------

一、脑和神经疾病	(234)
----------------	-------

1. 哪些病可引起头痛? 什么样的头痛是危险信号	(234)
--------------------------------	-------

2. 怎样诊断偏头痛和丛集性头痛? 应该如何防治	(236)
--------------------------------	-------

3. 患了面神经炎(面瘫)怎么办	(237)
------------------------	-------

4. 什么是癫痫(羊癫风)? 怎样防治癫痫发作	(239)
-------------------------------	-------

5. 什么是脑震荡	(240)
-----------------	-------

6. 哪些疾病可以引起上下肢瘫痪? 各有什么特点	(241)
--------------------------------	-------

7. 中风有几种? 有什么特点	(242)
-----------------------	-------

8. 怎样护理中风和瘫痪病人	(244)
----------------------	-------

9. 颅内肿瘤(脑瘤)有什么症状	(246)
------------------------	-------

10. 什么是神经衰弱	(248)
-------------------	-------

11. 怎样早期识别精神病	(249)
---------------------	-------

12. 怎样做好精神病患者的家庭护理	(250)
--------------------------	-------

二、眼部疾病	(251)
--------------	-------

1. 什么是睑腺炎(麦粒肿)	(251)
----------------------	-------

2. 什么是睑板腺囊肿 (霰粒肿)	(252)
3. 怎样预防和治疗沙眼	(253)
4. 什么是角膜炎? 得了角膜炎怎么办	(253)
5. 角结膜异物 (沙石迷眼) 怎么办	(254)
6. 什么是白内障	(255)
7. 青光眼有什么症状? 怎样治疗和预防发作	(256)

三、耳、鼻、咽喉和口腔疾病..... (257)

1. 外耳道异物和飞虫入耳怎么办	(257)
2. 眩晕与梅尼埃 (美尼尔) 病	(258)
3. 晕车 (船、机) 是怎么回事	(260)
4. 哪些疾病会引起鼻塞与流涕? 过敏性鼻炎有 哪些特点	(260)
5. 急性鼻炎与感冒 (伤风)	(261)
6. 慢性鼻炎有什么症状? 应该怎样治疗	(262)
7. 什么是鼻窦炎	(263)
8. 鼻涕带血要警惕鼻咽癌	(265)
9. 喉咙痛与急性咽炎、急性扁桃体炎	(265)
10. 声音嘶哑应该想到哪些病	(266)
11. 鱼骨鲠喉 (卡了鱼刺) 怎么办	(268)
12. 牙痛怎么办	(268)
13. 怎样防治龋齿	(270)

四、胸部 (心、肺、乳房) 疾病..... (272)

1. 感觉心跳是怎么回事	(272)
2. 你了解冠心病吗	(274)
3. 什么样的疼痛是心绞痛	(275)
4. 心肌梗塞是可以治好的	(277)
5. 高血压的诊断和治疗选择	(278)
6. 什么是心律失常	(280)

7. 什么是心力衰竭？应该怎样处理	(282)
8. 心脏病病人应注意些什么	(285)
9. 患了肺炎有什么症状？应该怎样治疗	(287)
10. 哪些疾病可引起咯血？怎样诊断支气管扩张咯血	(289)
11. 咳嗽、咳痰与慢性支气管炎	(290)
12. 哮喘与支气管哮喘	(292)
13. 什么是肺气肿？应该怎样防治	(295)
14. 慢性哮喘病的自我保健	(296)
15. 怎样预防肺癌	(298)
16. 怎样自我检查乳房	(299)
17. 患了急性乳腺炎怎么办	(300)
18. 怎样早期发现乳腺癌	(301)

五、腹部（食道、胃肠、肝胆和胰）疾病..... (302)

1. 吞咽困难应想到哪些病？怎样区别食道癌、返流性 食道炎和贲门失弛缓症	(302)
2. 哪些疾病可以引起恶心与呕吐	(304)
3. 呃逆（打嗝）怎么办	(305)
4. 慢性上腹痛应想到哪些疾病	(307)
5. 什么是消化不良？什么是胃动力不足？患了功能性 消化不良应该怎么办	(308)
6. 幽门螺杆菌与慢性胃病	(309)
7. 什么是急性胃炎	(311)
8. 什么是慢性胃炎	(312)
9. 胃和十二指肠溃疡癌病有什么临床特点？应怎样诊断和 治疗	(313)
10. 怎样早期发现胃癌	(315)
11. 慢性胃病应怎样自我保健	(316)
12. 怎样知道得了阑尾炎	(318)