

工人健康读本

GONGRENJIANKANGDUBEN



世界卫生组织
中国疾病预防控制中心
职业卫生与中毒控制所

编

中国协和医科大学出版社

工人 健康 读本

GONGREN JIANKANG DUBEN

世 界 卫 生 组 织
中 国 疾 病 预 防 控 制 中 心 编
职 业 卫 生 与 中 毒 控 制 所

中国协和医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

工人健康读本/世界卫生组织,中国疾病预防控制中心
中心职业卫生与中毒控制所编 -北京:中国协和医科大学出版社,2006.11

ISBN 7-81072-825-3

I.工… II.中… III.工业卫生-普及读物
IV.R13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 118092 号

工人健康读本

作 者:世界卫生组织
中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所
责任编辑:胡永洁 段江娟
装帧设计:吴 华

出版发行:中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730) 电话 62560378

网 址:www.pumcp.com
经 销:新华书店总店北京发行所
印 刷:北京铭成印刷有限公司

开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32 开
印 张:4
字 数:60 千字
版 次:2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
印 数:1-4000
定 价:18.00 元

ISBN 7-81072-825-3/R· 818

(凡购本书,如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题,由本社发行部调换)

名誉主编：李 涛

主 编：李朝林

鲁锡荣

副 主 编：任 军

编 委：（按汉语拼音排序）

李朝林 李 霜

鲁锡荣 任 军

史晓祎

序言

职业人群是人类社会最富有生命力、创造力的人群,也是我国坚持科学发展观的宝贵社会资源。

1994年10月,世界卫生组织(WHO)在北京通过了“人人享有职业卫生保健”的宣言。鼓励各国政府制定相关的职业卫生法规政策和计划,建立相应的组织机构,保证世界上所有工人,不分年龄、性别、民族、职业、就业形式或劳动场所的规模或位置,都享有职业卫生服务。2006年6月世界卫生组织在《劳动者健康宣言》中指出:劳动者占全球总人口的一半,他们创造了当代社会中最大的经济和社会价值。可见,保护广大劳动者身体健康至关重要。

我国2002年5月1日实施的《中华人民共和国职业病防治法》将保护劳动者的健康纳入法制化管理的轨道。在宣传贯彻《中华人民共和国职业病防治法》,促进企业自

觉遵守职业卫生相关法律、法规,保护劳动者身体健康,提高职业人群自我保护意识,实践“人人享有职业卫生保健”宣言等方面,世界卫生组织给予了大力支持。中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所组织长期从事职业病防治、企业健康教育与健康促进的专家编写了《工人健康读本》。本书可作为在职工中普及职业卫生知识和自我保健的健康读本,也可作为企业健康教育者的参考书。

《工人健康读本》共分四章,包括工作与健康、职业危害因素与职业病、工作相关疾病、健康的生活方式等内容。本书注重实用性,图文并茂、通俗易懂、携带方便,非常适合工人随时随地阅读,及时获取相关指导。

由于编写时间仓促,书中不足之处恳请读者批评指正。

《工人健康读本》编委会

2006年10月

第一章 工作与健康	1
一、工作与健康	1
二、工作方式、生活方式及疾病的改变 ...	9
三、健康教育与健康促进	14
第二章 职业病危害因素与职业病	16
一、职业病危害因素	16
二、常见的职业病	17
(一)尘肺病	21
(二)职业中毒	24
(三)农药中毒	36
(四)急性中毒的急救处理	42
(五)慢性中毒的预防措施	45
(六)噪声及噪声聋	46
(七)高温作业与中暑	51
(八)电磁辐射	54
三、职业性健康检查	56

四、职业病患者的工伤保险待遇	60
第三章 工作相关疾病	63
一、工作紧张	63
二、计算机工作	69
三、倒班工作	72
四、职业性疼痛	75
五、工作场所中的化学品	83
六、职业病与职业相关疾病 的预防	91
七、正确使用个体防护装备	95
第四章 健康的生活方式	105
一、生活方式与疾病	105
二、健康危险因素的筛查	110
三、避免过度疲劳	111

工作与健康

一、工作与健康

1. 工作有益健康 大多数人认为工作有益于身心健康,能够从工作中享受到乐趣。除经济收入外,工作还为个人提供了展示创造性、开阔眼界的机会。多数人认为工作体现了自身的价值,自己是一个对社会有用的人。很多研究表明,同无业人群相比,工作者普遍存在亚健康现象。当工作场所既安全又卫生时,工作对健康会产生积极的影响。

当工作与人类的目标、能力、限度完全适合,以及当职业健康危害受到控制的时候,工作常起到促进身心健康的作用。

——《世界健康杂志》

2. 工作对健康不利的方面 在某些情况下,工作会对健康造成危害。在有害条件下工作能够引起各种疾病,比如,当人们从事

粉尘工作时,必然会暴露在粉尘中,粉尘能够导致肺部疾病(如尘肺)以及增加结核病的危险。如今工作条件普遍有所改善,但世界各地仍有数以百万计的劳动者暴露于粉尘中,这些劳动者将有可能患肺部疾病。



另外,普遍存在于工业生产中的噪声能引起噪声性耳聋。值得注意的是,长时间暴露于低噪声环境中也会导致耳聋。

噪声暴露不仅发生在作业场所,同样可来源于低音量的音乐,如迪斯科、卡拉 OK 及随身听。这些非职业性的噪声源将加重噪声性耳聋的发生。

欧洲提高生活及工作条件基金会于 1992 年公布的报告中提到:劳动者对组织约束的抱怨,其中对促使压力增加的组织约束的抱怨比例要高于对体力约束方面抱怨的

比例。

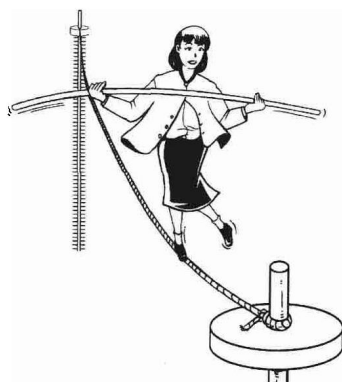
1991 年对 12 个国家近 12 500 名劳动者的调查中发现：

- 42%的劳动者认为他们的健康受到工作的影响；
- 40%的劳动者认为他们的工作出事故的危险性较大；
- 25%的劳动者同时关注健康和安全；
- 27%的劳动者在超过 1/4 工作时间内使用有潜在危害的设备或仪器；
- 84%的劳动者认为工业事故和职业病在他们国家中常见或很常见；
- 14%的劳动者说他们已经被有资格的国家机构确定为工伤事故或者患有职业病。

3. 工作压力 现代社会的工作与日益增长的心理压力程度息息相关。1990 年对美国数千名劳动者的调查结果显示：40%的劳动者都工作负担过重，每天下班后精疲力竭。假若不能适当缓解、释放心理压力，诸多相关疾病（如心脏病、心理疾病及精神病）的患病危险会提高。

有研究表明，在年轻人中，长时间不间断

地工作或同时做两份工作常会诱发心脏病。据对新加坡两家银行中男性职工的对比调查显示,其中一家工作程序较严格、高效的银行,员工患心脏病的概率几乎是另一家银行员工的 2 倍。



4. 职业病 我国职业病防治形势不容乐观。目前,我国有毒、有害企业超过1600万家,接触职业危害的从业人员超过 2 亿。2005 年全国 30 个省、自治区、直辖市(不包括西藏、港澳台地区)报告各类职业病12 212 例,其中尘肺病报告 9173 例,死亡 966 例;各类急性职业中毒 326 起 613 例,死亡 28 例;慢性职业中毒报告 1379 例。截至 2005 年,全国累计报告尘肺病例 607 570 例。各类急

性职业中毒事故每年造成的直接经济损失达上百亿元。而且一些地方出现了“尘肺村”、“中毒村”、“癌症村”，因职业病返贫、致贫的情况在农村时有发生。职业病问题已经成为一个重大的公共卫生问题和社会问题。

5. 工作相关疾病 当今医学界认同“工作不但会引起疾病，而且会使已有疾病进一步恶化”的观点。工作能够影响很多疾病的治疗、病程及康复。

对工作相关疾病来说，工作环境是诱发其发生的重要原因，工作相关疾病比职业病更为常见。表 1-1 列出了职业病、工作相关疾病以及普通疾病的对比数据。



工作相关疾病，如腰背痛就时有发生。据不完全统计，有超过半数的职业人群在其职业生涯中出现过腰背痛现象。

表 1-1 职业病、工作相关疾病以及普通疾病

职业病	工作相关疾病	普通疾病
原因		
主要由工作引起	工作是导致这类疾病的重要原因之一	工作不会导致这些疾病
涉及人群		
职业人群	与工作相关人群	任何人
举例		
化学中毒	腰背痛	糖尿病
职业危害如有害	高血压	关节炎
粉尘导致的疾病 (如尘肺)	冠心病	癫痫
发生		
不常见 可获赔偿	相当常见	很常见
预防		
通过控制作业场所职业危害可以防治	通过控制作业场所危害以及改变不良的生活方式来预防	有时能够通过改变生活方式来调节
对工作的影响		
有	有	有

腰背痛常与职业因素有关,如不舒适的工作姿势、负重工作、繁重的手工劳作,以及设计不合理的机器设备。然而,像手工劳作这样的活动也会发生在工作之外,如家中、业余活动中等。这种非职业性因素也是导致腰背痛,或使腰背痛加剧的重要原因。

6. 工作中的事故及伤害 每年有多起工伤事故发生,这些事故通常导致伤害,严重者导致死亡或终身残疾,这些严重事故主要频发于矿山、建筑行业及造船工业。

国际劳工组织对全球工作事故的统计

- 每年大约有 20 万劳动者死于工伤事故
- 1.2 亿劳动者受伤或致病

一些发达国家事故及伤害发生率非常低的成功例子表明,许多工伤事故和疾病(尤其职业病)是可以避免的。



许多伤害事故和疾病都是可以避免的

7. 身体健康状况对工作的影响 显然,个人的健康状况会影响工作,劳动者在上岗前必须进行体检,以确定其是否适合从事某一特殊工作。健康监护人员应该对所从事工作的基本情况有所了解(表 1-2)。

表 1-2 职业与身体健康状况
对工作及生命安全的影响

职 业	健康状况
机动车司机、机械操作师 如：航行器、船、公共汽车	导致意识突然丧失的任何疾病，如癫痫、心脏病、糖尿病、昏迷、药物导致的嗜睡
厨师	腹泻、霍乱、肝炎、痢疾等
健康防护人员	传染病，如艾滋病、肝炎、非典型性肺炎
在装配线上及拥挤的作业 场所工作的劳动者	流感、结膜炎

劳动者身体不健康可以多种途径影响其工作，如一个患有流感或结膜炎的劳动者在疾病的传染期内继续工作，有可能把疾病传染给同事，尤其是在人员密集、通风不良的作业场所。

劳动者身体不健康还可通过其他途径对其同事造成威胁。如操纵可活动机械或高空作业的劳动者，当他们疲劳时不允许工作。因为疲劳可能是疾病本身或某些药物的副作用引起的，如果坚持工作，操作的设备很可能会失控而伤及他人，或者可能使劳动工具从高空落下而伤害下面的劳动者。

亚健康状态的劳动者可能对公共场所的

人员的健康造成影响。如：一名公交车司机突然发生意识丧失，将对乘客及路人造成危害；一名患有传染性肝炎的厨师，将会给顾客的健康造成危害。

二、工作方式、生活方式及疾病的改变

1. 工作方式的变化 工作方式随着社会的发展而变化，在发展处于初级阶段的社会，主要就业岗位是劳动密集型行业，如农业和采矿业。随着经济和社会的发展，在经济发达的国家或工业化国家，农业的比重开始下降，高科技和服务业的比重逐步增加。

2. 生活方式的变化 现代社会的一些生活方式已经对人们的健康产生了巨大的影响。一方面是营养状况的改善，另一方面不健康的生活方式也随之发生，如不合理膳食和运动减少。另外，儿童肥胖问题亦日趋突出，目前营养过剩已引起社会各界广泛关注。

吸烟是引起许多疾病的危险因素。目前年轻人和未成年人吸烟者日益增多，尤其年轻女性吸烟呈上升趋势。

值得注意的是，嗜酒者和吸毒的人数日趋增加。