

职 工 健 康 系 列 丛 书

石油石化 **职工**

健康手册

宋文质 主编



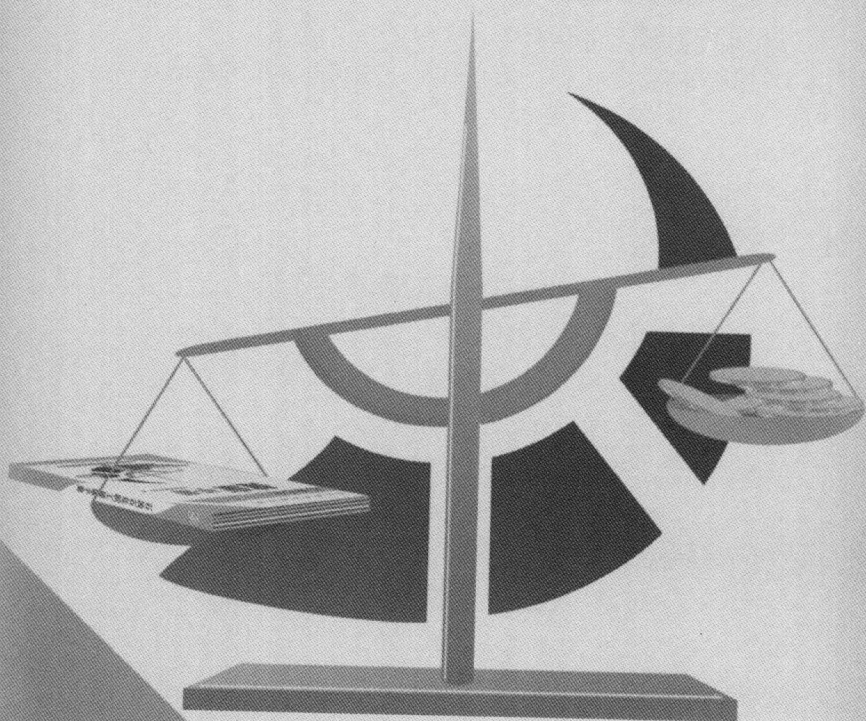
红旗出版社

职 工 健 康 系 列 丛 书

石油石化职工

健康手册

宋文质 主编



红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

石油石化职工健康手册 / 宋文质主编.

—北京: 红旗出版社, 2007.6

(职工健康手册)

ISBN 978-7-5051-1510-1

I. 石…

II. 宋…

III. ①石油工业—职业病—防治—手册 ②石油化学工业—
职业病—防治—手册 ③石油工业—职工—保健—手册 ④石油
化学工业—职工—保健—手册

IV. R135-62 R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 070869 号

石油石化职工健康手册

宋文质 主编

责任编辑: 洪仁 栗博莉 封面设计: 佳 齐

红旗出版社出版发行

邮政编码: 100727 地址: 北京市沙滩北街 2 号

E-mail: hqcbs@publica.bj.cninfo.net

编辑部: 64074196 发行部: 64037154

印刷: 北京市朝阳区小红门印刷厂

2007 年 6 月北京第 1 版 2007 年 6 月北京第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1240 毫米 1/32 印张 10.4375 字数: 263 千字

ISBN 978-7-5051-1510-1

定 价: 25.00 元

《石油石化职工健康手册》编委会

主 编 宋文质

委 员 (以姓氏笔画排序)

王燕玲

王 华

吕姿之

西 木

刘德荣

宋文质

杜春海

金 玮

潘光武

出 版 前 言



职业人群是人类社会最富有生命力、创造力和生产力的宝贵社会资源，他们的文化技术素养、身心健康水平、社会适应能力都将直接影响人类社会进步和国民经济的发展，同时也影响着企业的生产效率和企业的生存与发展。

职业人群的年龄构成，一般是指 18 ~ 60 岁，这一年龄段是人们在一生中从事生产活动和其他社会活动最为复杂、时间最长、范围最广、精力也最旺盛的生命历程。他们要同时承担着生产劳动、家庭生活、社会活动等多方面的压力和负担，他们既面临着与一般人群相同的公共卫生问题，又面临着特殊的职业卫生问题，尤其那些从事有毒有害作业的人们，可能会因为职业因素对健康的影响而丧失正常的劳动能力，甚至丧失生活自理能力。因此，对职业人群开展职业健康教育与健康促进活动，将对促进国民健康水平的提高具有重要的现实意义。

为配合企业搞好职工健康教育和健康促进活动，红旗出版社和华夏新闻图书有限责任公司特组织有关方面的专家编写《职工健康手册》系列丛书，第一辑推出《石油石化职工健康手册》、《采矿业职工健康手册》、《钢铁工业职工健康手册》、《建筑业职工健康手册》、《交通运输业职工健康手册》五本，以后将陆续编写出版其他各辑。

本套丛书通过对职业健康知识、职业安全知识和一般健康知识的讲解，使职工了解工作中可能接触到的有害因素，以及个人不良行为和生活方式等对健康的影响，促使职工矫正影响健康的不良行为，建立良好的工作生活方式，控制影响健康的危

险因素，自觉地实行自我保健，从而达到促进职工健康、降低病伤及缺勤率、提高工作生命质量和推动企业持续发展的目的。

本套丛书采用简洁、通俗、准确的语言，讲述易懂、易记、易行的健康保健常识，非常适合广大职工和有关人员阅读。



编 者 的 话



石油石化工业是我国高危性作业产业。随着石油石化工业的迅速发展,生产过程中产生的日益增多的化学物质及其他有害因素,包括很多致癌物质,对于广大职工身心健康有着不可低估的潜在影响。因此,搞好石油石化工业的职业病防治工作,提高职工的自我保健能力,确保广大从业人员的健康及其相关权益,对进一步促进石油石化工业发展,从而推动我国经济和社会的全面进步,具有十分重要的意义。

为此,我们本着简明、易懂、实用的编写原则,结合石油石化工业职业危害的特点和石油石化职工在日常生活中的保健要点,组织本行业职业病防治和健康教育方面的专家编写了《石油石化职工健康手册》一书。

本书内容涉及健康营养基本知识,职业病防治常识,生产事故的预防与急救,职工常见病的预防与急救,职工心理健康,职工日常生活保健常识,职工合理用药及药物贮藏常识,等等。本书不仅适合石油石化广大职工阅读,也适合该行业卫生工作者和有关人员阅读。

在编写本书的过程中参阅了有关的文献和资料,在此谨致谢忱!

编 者

2007年5月



目 录



第一章 健康：人生第一需要

第一节 健康与亚健康 /2

一、健康新概念 /2

二、亚健康 /5

第二节 影响健康的因素 /6

一、环境因素 /6

二、生活方式 /8

第三节 健康的价值 /10

一、健康是生命之本 /10

二、健康是人生幸福的基石 /11



第二章 职业病概述

第一节 职业健康与健康权益 /14

- 一、职业健康的概念 /14
- 二、健康权益 /14

第二节 职业病及法定职业病目录 /17

- 一、职业性病损 /17
- 二、职业病的概念及特点 /17
- 三、疑似职业病 /19
- 四、职业病的形成条件 /20
- 五、法定职业病的分类及目录 /21

第三节 职业病诊断原则与用人单位义务 /24

- 一、职业病诊断原则及程序 /24
- 二、用人单位义务 /25



第三章 职业病防治工作的意义与原则

第一节 我国职业病危害现状 /28

- 一、我国职业病危害呈上升态势 /28
- 二、新的职业性有害因素不断出现 /28
- 三、“危害转嫁”问题严重 /29
- 四、职业紧张与心理障碍不容忽视 /30

第二节 造成我国职业病危害严重的原因 /31

- 一、部分用人单位无视劳动者健康权益 /31
- 二、部分地方政府轻视职业病危害 /32
- 三、职业病防治监督执法力度不够 /33
- 四、劳动者自身防范意识差 /33

第三节 做好职业病防治工作的意义 /34

- 一、切实保障劳动者的健康权益 /35
- 二、促进经济发展,保持社会稳定 /35
- 三、有利于增强我国企业国际竞争力 /36
- 四、有效避免职业病危害造成的经济损失 /36

第四节 做好职业病防治工作的原则与措施 /37

- 一、做好职业病防治工作的原则 / 37
- 二、做好职业病防治工作的具体措施 / 39



第四章 石油石化职业病防治

第一节 职业性有害因素及其健康损害 /47

- 一、生产过程中的有害因素 / 47
- 二、劳动过程中的有害因素 / 49
- 三、生产环境中的有害因素 / 49
- 四、职业性有害因素对职工的健康损害 / 51

第二节 职业性有害因素的控制与预防 /54

- 一、识别和评价职业性有害因素 / 55
- 二、改进卫生工程技术 / 56
- 三、有效工业通风 / 57
- 四、正确使用个人防护用品 / 59

第三节 法定职业病的防治常识 /68

- 一、尘肺 / 68
- 二、职业性放射性疾病 / 72

- 三、职业中毒 / 79
- 四、物理因素所致职业病 / 102
- 五、生物因素所致职业病 / 108
- 六、职业性皮肤病 / 108
- 七、职业性眼病 / 113
- 八、职业性耳鼻喉口腔疾病 / 116
- 九、职业性肿瘤 / 119
- 十、其他职业病 / 120

第五章 生产事故的预防与急救

第一节 火灾与爆炸的预防 / 123

- 一、预防火灾与爆炸的一般原则 / 123
- 二、预防火灾与爆炸的具体措施 / 124

第二节 火灾扑救 / 129

- 一、火灾扑救的基本原则 / 130
- 二、灭火的基本方法 / 132
- 三、火灾扑救安全措施 / 133

第三节 急性职业中毒的预防与急救 / 134

- 一、急性职业中毒的预防原则 / 134
- 二、急性职业中毒的急救原则与技术 / 136

第四节 工作场所意外伤害的预防与救治 /138

- 一、意外伤害的预防 /138
- 二、常见急性意外伤害的救治 /139

第五节 现场自救与互救常识 /148

- 一、自救与互救 /148
- 二、心肺复苏 /150
- 三、人工呼吸的方法 /153
- 四、外伤止血方法 /155
- 五、骨折固定方法 /157

第六章 职工常见病的急救、食疗与预防

第一节 职工常见急症的应急处理与预防 /160

- 一、流行性感 冒 /160
- 二、急性胃肠炎 /162
- 三、急性胆囊炎 /164
- 四、急性胰腺炎 /166
- 五、急性心肌梗塞 /168
- 六、脑血管意外 /171
- 七、急性肝炎 /173
- 八、急性风湿性关节炎 /177

九、休克急救 / 180

十、猝死急救 / 180

第二节 职工常见慢性病的食疗与预防 / 181

一、冠心病 / 181

二、高血压 / 184

三、糖尿病 / 188

四、慢性胃炎 / 192

五、胃及十二指肠溃疡 / 196

六、慢性胆囊炎 / 199

七、慢性胰腺炎 / 201

八、肺结核病 / 203

九、慢性肝炎 / 206

十、慢性肾炎 / 208

十一、慢性风湿性关节炎 / 211

十二、慢性腰肌劳损 / 213

第三节 职工常见小病的自疗 / 216

一、头痛 / 216

二、感冒 / 217

三、高热 / 219

四、牙痛 / 221

五、便秘 / 222

六、痔疮 / 222

七、落枕 / 223



第七章 职工心理健康

第一节 健康的一半是心理健康 /226

- 一、心理因素对健康的影响 /226
- 二、心理健康的概念及标准 /228

第二节 影响职工心理健康的因素 /231

- 一、遗传和躯体疾病的影响 /231
- 二、性格与情绪影响 /232
- 三、个人经历与婚姻家庭问题影响 /232
- 四、应激反应的影响 /233
- 五、压力的影响 /234
- 六、工作带来的影响 /235

第三节 职工心理保健 /236

- 一、养生之道，重在养心 /236
- 二、做自己的心理医生 /238
- 三、加强心理修养与锻炼 /239
- 四、心理健康八戒 /241
- 五、心理“按摩”六法 /243
- 六、青年职工的心理保健 /244
- 七、中年职工的心理保健 /246

八、老年职工的心理保健 / 247

第四节 职工性心理卫生 / 249

- 一、夫妻生活中的性心理卫生 / 249
- 二、更年期的性心理和心理卫生 / 250
- 三、夫妻分居时如何保持心理平衡 / 253

第五节 常见心理疾病的自疗与预防 / 254

- 一、抑郁症 / 254
- 二、焦虑症 / 256
- 三、神经衰弱 / 258

第八章 职工自我保健

第一节 饮食保健 / 263

- 一、合理膳食 / 263
- 二、进食保健 / 266
- 三、不同岗位职工的饮食调养 / 267

第二节 运动保健 / 271

- 一、运动锻炼的原则 / 271
- 二、运动锻炼的方法 / 274

第三节 娱乐保健 /286

- 一、欣赏音乐 /287
- 二、下棋、打牌 /287
- 三、跳舞 /288
- 四、养花与观花 /288
- 五、旅游 /289

第九章 合理用药常识

第一节 药物滥用的危害 /291

- 一、抗生素的滥用 /291
- 二、解热镇痛药的滥用 /292
- 三、中药的滥用 /292
- 四、补药的滥用 /293
- 五、激素及其他药物的滥用 /294

第二节 药品的基本知识 /294

- 一、什么是处方药和非处方药 /294
- 二、如何选购非处方药 /295
- 三、识别真假药品的方法 /296
- 四、慎用、忌用、禁用的含义 /298