

TIELU ZHIGONG JIANKANG XINGDONG
JIHUA ZHISHI DUBEN

■ 《铁路职工健康行动计划知识读本》编委会 编



铁路职工 健康行动计划 知识读本

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

铁路职工健康行动计划知识读本

《铁路职工健康行动计划知识读本》编委会 编

中国铁道出版社

2016年·北京

内 容 简 介

2015年1月15日,中国铁路总公司印发《关于实施职工健康行动计划的意见》(铁总劳卫〔2015〕24号),全面推行“健康体检、健康宣传、健康维护”新举措。为全面落实职工健康行动计划,着力提高职工健康素养,组织专业技术人员编写了本书。本书简要概述了人体的组织结构,针对近年来铁路职工高发的常见慢性病,突出慢性病病因分析、临床表现、预防措施。同时,结合铁路职工工作特点,阐述了职业病预防与控制、公共卫生突发事件应急处置、中暑的预防与控制、生活饮用水与健康等相关内容。

本书力求通俗易懂,用精炼的文字普及健康知识,倡导健康的生活方式,提高铁路职工健康意识和健康素养,旨在引领广大职工牢固树立“从我做起、从现在做起、从脚下做起”的健康理念,努力形成“绿色人生、健康生活、快乐劳作”的健康新文化。

图书在版编目(CIP)数据

铁路职工健康行动计划知识读本/《铁路职工健康行动计划知识读本》编委会编. —北京:中国铁道出版社,2016.4
ISBN 978-7-113-21714-3

I. ①铁… II. ①铁… III. ①铁路员工—保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 083638 号

书 名: 铁路职工健康行动计划知识读本
作 者: 《铁路职工健康行动计划知识读本》编委会 编

责任编辑: 张 姝
特邀编辑: 刘 姝
封面设计: 崔丽芳
责任校对: 孙 玫
责任印制: 陆 宁 高春晓

编辑部电话: (021)73141 电子信箱: crph_zj@163.com

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂
版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8 字数: 216千
书 号: ISBN 978-7-113-21714-3
定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电 话:(010)51873174(发行部)

打击盗版举报电话:市电(010)51873659,路电(021)73659,传真(010)63549480

编委会名单

主任：刘生荣 张建国

副主任：胡晓波 王文杰 吕岳

主编：高京山 徐春英 王成海 陈继文
李继杰

副主编：赵军潮 黄鹏旭 冯博 李晓燕
李凡 苏力

编委：侯红军 李本虎 杨学诚 胡大刚
赵清河 宁刚 屈迪 王镛
曹向东 郑少华 魏海明 陶润
刘亚玲 李悦 刘浩 穆克华
陈婷婷 张浩杰

前 言

健康是人全面发展的基础和必要条件,关系一个国家和民族发展的根本。健康是实现中华民族伟大复兴中国梦的前提和基础。世界卫生组织(WHO)指出,一个健康的人应当是躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。也可以说,一个健康的人是处于一种有充分适应性、有很高工作效率、有创造性思维、有充实生活的最佳状态的人。

近年来,随着我国经济社会平稳快速发展,人民生活水平显著提升,人人向往和追求健康、美好生活的愿望愈加强烈,多样化、多层次的健康需求日益迫切。健康促进、健康管理已经成为一种新的生活时尚,也成为我国慢性病预防控制的大趋势和必然选择。

铁路职工身心健康是保障创造活力、激发自身潜能、提高工作质量、提升工作效率的先决条件,既关乎个人幸福、家庭美满,也是事关铁路长远发展和兴旺发达的关键。伴随着中国铁路的快速发展,社会对铁路运输服务安全、优质、高效的期望更高。铁路职工肩负着越来越重的责任,承担着越来越大的压力。同时,由于生态环境变化、工作生活节奏加快、饮食结构不合理、职工自我保健意识不强等因素的影响,铁路职工高血压、糖尿病、冠心病等慢性病患率呈上升趋势。

党的十八届五中全会提出推进健康中国建设。近年来,中国铁路总公司和西安铁路局各级组织对职工健康问题十分重

视。2015年1月,下发了《中国铁路总公司关于实施职工健康行动计划的意见》(铁总劳卫〔2015〕24号)。2015年4月,西安铁路局、西安铁路局党委印发了《职工健康行动计划实施方案》(西铁劳卫〔2015〕177号)。全面实施职工健康行动计划是践行党的群众路线,落实“三严三实”要求,维护职工切身利益的具体体现;是提高职工健康水平的重要举措;是保证铁路运输安全的战略部署。要求从2015年起,利用3年时间,实施以“健康体检、健康宣传、健康维护”为主要内容的职工健康行动计划。让广大职工按期参加健康体检,掌握健康知识,得到健康服务。不断增强职工的自我保健能力,切实提高职工的健康水平,为铁路运输安全、改革发展提供健康素质保障。

为全面落实职工健康行动计划,着力提高职工健康素养,西安铁路疾病预防控制所组织专业技术人员编写了本书。本书简要概述了人体的组织结构,针对近年来铁路职工高发的常见慢性病,突出慢性病病因分析、临床表现、预防措施;从专业角度诠释了合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四大健康基石。同时,结合铁路职工工作特点,阐述了职业病预防与控制、公共卫生突发事件应急处置、中暑的预防与控制、生活饮用水与健康等相关内容。

本书力求通俗易懂,用精炼的文字普及健康知识,倡导健康的生活方式,提高铁路职工健康意识和健康素养。旨在引领广大职工牢固树立“从我做起、从现在做起、从脚下做起”的健康理念;努力形成“绿色人生、健康生活、快乐劳作”的健康新文化。

本书得到了西安铁路局工会、劳动和卫生处、职工教育处

的大力支持,在此一并表示感谢。

由于健康知识领域科研成果及新理论、新观点不断发展更新,加之我们的能力和水平有限,纰漏和不足之处在所难免,敬请提出宝贵意见。

编写委员会

2016年3月

目 录

第一章 职工健康行动计划	1
第二章 人体解剖生理	3
第一节 概 述	3
第二节 运动系统	3
第三节 呼吸系统	5
第四节 消化系统	6
第五节 循环系统	8
第六节 泌尿系统	11
第七节 生殖系统	12
第八节 感 觉 器	13
第九节 神经系统	15
第十节 内分泌系统	17
第三章 健康管理	19
第一节 概 述	19
第二节 影响人体健康的因素	22
第三节 健康管理	26
第四章 健康的生活方式	29
第一节 概 述	29
第二节 合理膳食 营养平衡	32
第三节 运动与健康	44
第四节 戒烟限酒	50

第五节 心理与健康	54
第五章 食品卫生与健康	62
第一节 概 述	62
第二节 食品卫生与健康	63
第三节 各类食品卫生	68
第四节 食源性疾病	72
第六章 生活饮用水与健康	78
第一节 概 述	78
第二节 生活饮用水与健康	80
第三节 生活饮用水卫生安全	84
第四节 生活饮用水常识	87
第七章 多发传染病的预防与控制	96
第一节 概 述	96
第二节 法定传染病的种类	96
第三节 传染病的流行过程及影响因素	97
第四节 传染病的特征	99
第五节 传染病防治对策	100
第八章 常见慢性病的预防与控制	104
第一节 概 述	104
第二节 高 血 压	108
第三节 血脂异常	114
第四节 糖 尿 病	117
第五节 冠 心 病	122
第六节 成人超重和肥胖症	126
第七节 恶性肿瘤	128

第八节 动脉粥样硬化	132
第九节 脑 卒 中	133
第十节 猝 死	135
第九章 职业病的预防与控制	139
第一节 概 述	139
第二节 职业病危害因素对健康的影响	144
第三节 职业病的防治措施	147
第四节 常见职业病危害因素的防治措施	150
第十章 中暑的预防与控制	158
第一节 概 述	158
第二节 高温对健康的影响	159
第三节 中暑的防治措施	162
第十一章 公共卫生突发事件应急处置	167
第一节 概 述	167
第二节 公共卫生突发事件应急处理程序	168
第三节 铁路突发公共卫生事件应急处理	169
铁路职工健康知识题库及参考答案	184
附件 1 中国铁路总公司关于实施职工健康行动计划的意见	201
附件 2 西安铁路局 西安铁路局党委关于印发《职工健康行动 计划实施方案》的通知	207
附件 3 常见慢性病防治要点	218
附件 4 中国公民健康素养 66 条——基本知识与技能(2015 年版) ..	223
附件 5 体检报告的解读	227
参考文献	243

第一章 职工健康行动计划

实施职工健康行动计划,是中国铁路总公司党组践行党的群众路线、维护职工切身利益的具体体现;是新时期关爱职工、改善民生、凝聚队伍合力的重要举措;更是提高职工健康水平、保证运输生产安全的战略部署。

一、工作依据

1. 2015年1月15日,下发了《中国铁路总公司关于实施职工健康行动计划的意见》(铁总劳卫〔2015〕24号),全面推行“健康体检、健康宣传、健康维护”新举措;决定利用3年时间,建立职工健康档案,筛查高危人群,防治慢性疾病,推行健康生活方式,控制“血脂、血压、血糖、体重”,建立职工健康保障体系,降低职工因病突发死亡率。

2. 2015年4月16日,西安铁路局、西安铁路局党委印发《职工健康行动计划实施方案》(西铁劳卫〔2015〕177号),明确我局实施职工健康行动计划的工作目标包括四项:①职工健康体检兑现率不低于90%,健康体检档案建档率达到100%;②职工健康知识知晓率不低于80%;③年均职工健康休养率达到12.6%以上,年度健康休养计划兑现率达到98%以上;④职工在岗因病死亡率逐年下降。

二、主要内容

1. 突出“三个健康”观念

“三个健康”是《职工健康行动计划》的基本内容,包括健康体检、健康宣传和健康维护。

(1)健康体检:按照职工年龄分类,每2年为一周期,科学设置体检项目,集中组织职工健康体检,避免重复、过度体检,使职工年体检率达到

50%左右,并建立职工健康档案,全面系统科学分析,作出综合评估。

(2)健康宣传:面向一线职工,突出针对性,通过喜闻乐见、通俗易懂的多种宣传形式,讲解职工健康行动计划和慢性病防治知识点,解决职工有病不知、不懂、不防、不重视的现象,提高健康知识知晓率。

(3)健康维护:一是筛查血脂异常、高血压、高血糖等慢性病重点人群。二是建立随访、预警与告知制度。三是做好禁忌人员工作安排,劝导就医。四是开展心理疏导。五是开展慢性病防治,提倡健康生活方式,控制血压、血脂、血糖、体重。六是开展健康休养。七是改善生产生活环境,增强职工体质。

2. 倡导健康的生活方式

在慢性疾病防控中,建立个人良好的生活方式和行为习惯作用非常重要。世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康四大基石,即:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,也称健康生活方式。针对从事体力劳动的铁路职工,还需要注意劳逸结合,充足睡眠,保证每天7~8小时高质量睡眠。

3. 铁路防治慢性病重点

以防治“四病”、控制“四高”、改善生活方式,劝导规范就医为重点,即防治心脑血管(脑出血、脑血栓、冠心病)、糖尿病、恶性肿瘤、慢阻肺四类疾病;控制血脂、血压、血糖、体重四项指标;在饮食、运动、吸烟、饮酒、睡眠、心理六个方面,建立健康生活方式;对慢性病职工,要劝导规范就医治疗,防止发生健康意外。

第二章 人体解剖生理

第一节 概 述

人体从外形上可分为 10 个局部,重要的局部有:头部(包括颅、面部)、颈部(包括颈、项部)、背部、胸部、腹部、盆会阴部(后四部合称躯干部)和左右上肢与左右下肢。

组成人体的基本单位是细胞,细胞与细胞间质共同构成组织。人体基本组织包括上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。此四类基本组织以不同的种类、数量和方式相互结合,组成器官。人体诸多器官按功能不同,分为运动系统、呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿系统、生殖系统、感觉器、神经系统和内分泌系统九大系统。

第二节 运 动 系 统

运动系统由骨骼、骨骼肌和关节(骨连接)组成,执行躯体的运动功能。

一、骨与骨连接

成人由 206 块骨组成人体的支架。按人体部位可分为颅骨、躯干骨和四肢骨(上肢和下肢)三部分,前两者也称为中轴骨。其中躯干骨包括 26 块脊柱骨、1 块胸骨和 12 对肋骨;颅位于脊柱上方,由 23 块骨组成;附肢骨包括上肢骨和下肢骨,见表 2-1。按照骨的形态,可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类。骨与骨之间借结缔互相连接,构成骨骼,成为人体的支架。人体全身骨骼示意如图 2-1 所示。

骨的构造:骨由骨质、骨髓和骨膜(包括骨外膜和骨内膜)等构成。骨质由骨组织构成,分为骨密质和骨松质。骨密质分布于骨的表面,质地致密,耐压性强;骨松质分布于骨的内部,呈海绵状。

表 2-1 附肢骨的配布

		上肢骨	下肢骨
肢带骨		肩胛骨、锁骨	髌骨
自由肢骨	近侧部	肱骨	股骨
	中间部	桡骨、尺骨	胫骨、腓骨、髌骨
	远侧部	腕骨(8)掌骨(5)指骨(14)	跗骨(7)跖骨(5)趾骨(14)

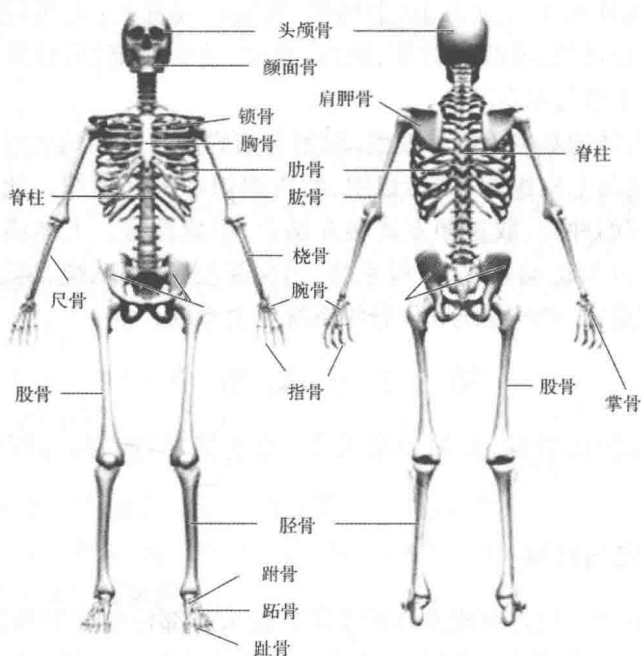


图 2-1 全身骨骼示意图

二、肌 肉

全身的肌肉共有 600 块左右。按其生理功能分为三类:(1)受人们意志管理运动的称骨骼肌,主要存在于躯体和四肢,通常附着于骨;(2)不直接接受人们意志管理的称平滑肌,主要存在于内脏及血管;(3)心脏所特有的肌肉称心肌。

骨骼肌通过伸缩使关节运动,做各种动作,受伤后影响运动功能;平滑肌痉挛时可产生内脏疼痛;心肌主要是起收缩与舒张作用,一旦心肌收缩停止,心跳也就停止。

第三节 呼 吸 系 统

呼吸系统的主要功能是进行气体交换,即吸入氧,排出二氧化碳,由呼吸道及肺组成。机体必须不停地从外界吸进氧气,以完成体内的氧化过程,产生组织活动所需的能量;氧化产生的二氧化碳,也必须排出体外,这种气体交换过程,称为呼吸。呼吸是一切生物的生命特征之一,如果人体不吸进氧气,不清除二氧化碳,生命将终止。

呼吸系统由呼吸道和肺组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管及支气管等。鼻、咽、喉为上呼吸道,气管和各级支气管为下呼吸道,如图 2-2 所示。喉在上呼吸道的位置较重要,向上与咽相连,向下与气管相通。在急性喉阻塞时,可在喉的前壁甲状软骨(喉结下方)和环状软骨之间用粗注射针头刺入喉腔,建立暂时的通气道,如图 2-3 所示。气管向下分为左、右主支气管分别进入左肺和右肺。

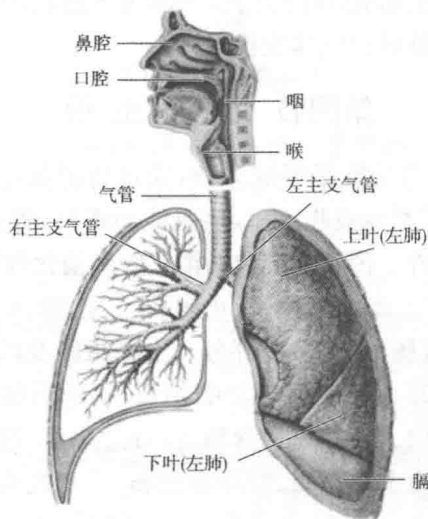


图 2-2 呼吸系统示意图

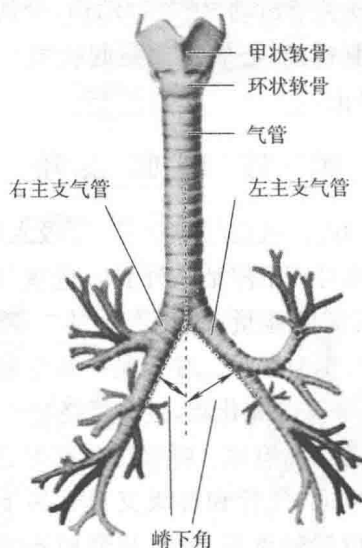


图 2-3 气管、支气管及支气管树图

肺是氧气和二氧化碳气体交换的重要场所。肺主要由支气管反复分支及其末端形成的肺泡共同构成,气体进入肺泡内,在此与肺泡周围的毛细血管内的血液进行气体交换。

第四节 消化 系 统

消化系统的基本功能是摄取食物,通过物理和化学性消化,成为可吸收的营养物质,不断地吸收入血,供肌体的需要,将未被吸收的食物残渣形成粪便排出体外。消化系统包括消化管和消化腺两部分。

消化管包括口腔、咽、食管、胃、小肠(十二指肠、空肠和回肠)和大肠(盲肠、阑尾、结肠直肠和肛管)等部分。十二指肠及以上称上消化道,空肠及以下称下消化道。口腔后部与咽相通,咽的下部狭窄,异物易停留在喉口两侧的隐窝内。食管在气管后方,穿过膈肌,进入腹腔与胃相连。胃的出口依次连接为十二指肠、空肠和回肠,三者统称为小肠,它们是消化和吸收的主要部位。大肠分盲肠、阑尾、结肠、直肠和肛管,它们主要

吸收水分、维生素和无机盐,并排出食物残渣,如图 2-4 所示。消化道破裂时,食物、血液等进入腹腔,可引起严重的腹膜炎。

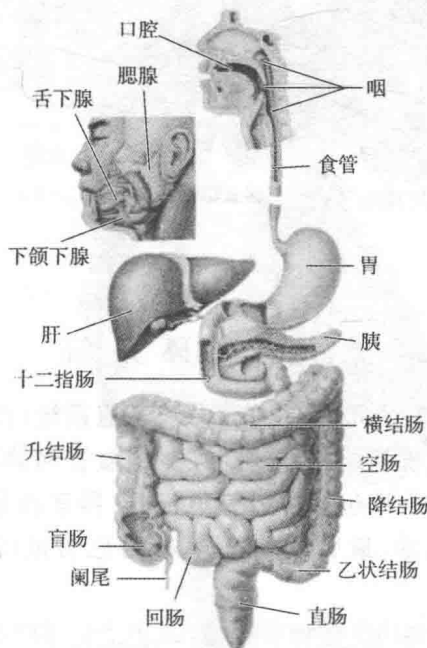


图 2-4 消化系统示意图

消化腺包括口腔(唾液)腺、肝、胰及消化管壁内的许多小腺体,主要是分泌消化液。肝脏是人体内最大的腺体,也是人体内最大的实质性器官。肝的功能极为复杂,是机体新陈代谢最活跃的器官,不仅参与蛋白质、脂类、糖类和维生素等物质的合成、转化与分解,而且还参与激素、药物等物质的转化和解毒。肝还具有分泌胆汁,吞噬、防御以及在胚胎时期造血等重要功能,如图 2-5 所示。肝的质地柔软而脆弱,易受外力冲击而破裂,发生腹腔内大出血。胰是人体第二大消化腺,由内分泌部和外分泌部组成。内分泌部即胰岛,散在于胰实质内,胰尾部较多,主要分泌胰岛素,调节血糖浓度。外分泌部分泌胰液,内含多种消化酶,有分解和消化蛋白质、脂肪和糖类等作用。