交警职业健康指南

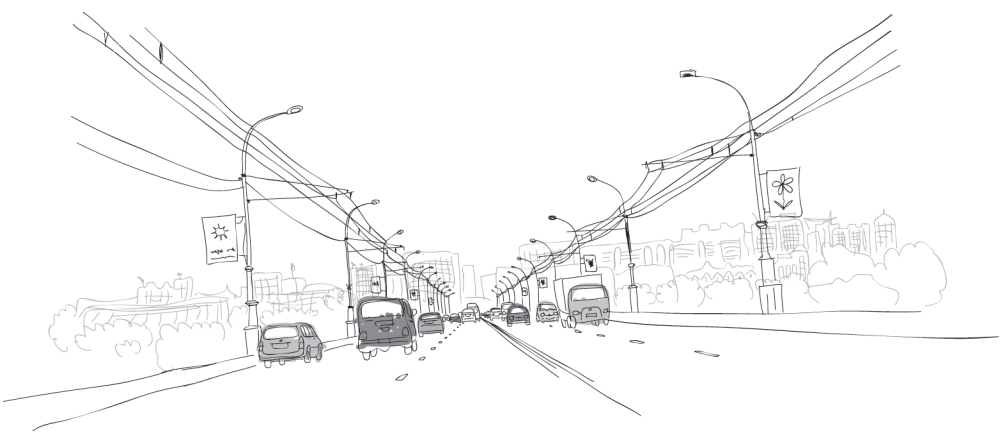
杨青敏主编

上海交通大学出版社

南丁格尔志愿者健康指南丛书

交警职业健康指南

杨青敏 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

交警除了日常工作压力带给他们的职业健康问题以外，常年户外工作经受气候、温度、湿度、雾霾、灰尘等侵袭，使交警成为呼吸系统、消化系统、心血管系统等疾病的高发人群。本书参考了各系统疾病的临床指南，结合其发病特点与四季的相关性，将疾病按照一年四季的顺序逐一阐述。作为交警健康管理科普读物，希望能够帮助交警行业迅速提高对疾病的了解，成为交警健康生活的科普指南。

图书在版编目(CIP)数据

交警职业健康指南/杨青敏主编. —上海：上海交通大学出版社，2017
ISBN 978-7-313-18004-9

Ⅰ. ①交… Ⅱ. ①杨… Ⅲ. ①警察—保健—指南 Ⅳ. ①R161—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 205529 号

交警职业健康指南

主　　编：杨青敏
出版发行：上海交通大学出版社　　地　　址：上海市番禺路 951 号
邮政编码：200030　　电　　话：021-64071208
出 版 人：谈　毅
印　　制：常熟市文化印刷有限公司　　经　　销：全国新华书店
开　　本：787mm×1092mm　1/32　　印　　张：5.125
字　　数：111 千字
版　　次：2017 年 10 月第 1 版　　印　　次：2017 年 10 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-313-18004-9/R
定　　价：38.00 元

版权所有　侵权必究
告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话：0512-52219025

编委会

主　编　杨青敏

副主编　张　蕾　曹健敏　万光明

主　审　韩晓洁　胡惠芳

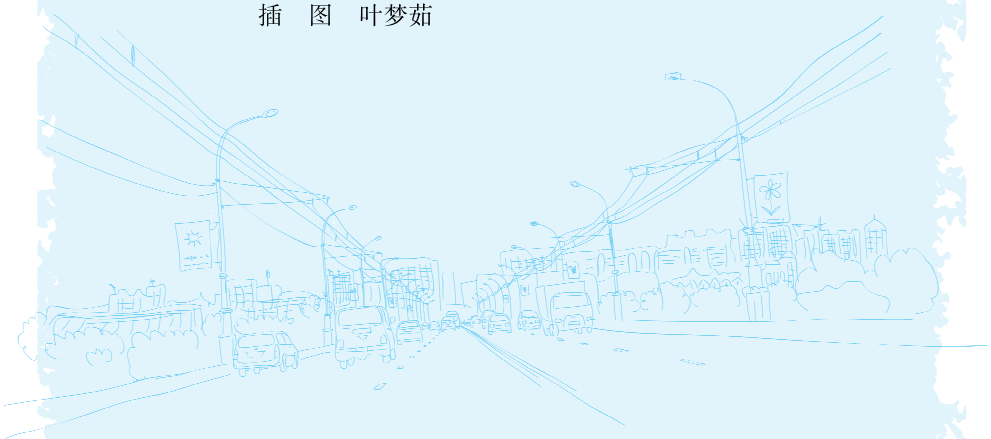
编　委　（按姓氏笔画排列）

王　婷　李孙美　乔建歌　李煜珍

陈爱珍　严翠丽　周　凯　岳　莺

杨　鹤　胡春花　顾丽萍　曹明节

插　图　叶梦茹



自 序

健康是促进人类全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。改革开放以来，中华大地发生了翻天覆地的变化，幢幢高楼拔地而起，中国经济迅速蓬勃，中华民族以崭新的姿态重新屹立于世界民族之林。2010 年，中国跃升为世界第二大经济体，美国《华尔街日报》用“一个时代的结束”来形容这一历史性时刻。改革开放为中国建立全面物质生产体系、让中国全面融入世界经济体系、人民生活水平显著改善、教育发展取得长足进步、国民预期寿命明显提高、人民生活更加丰富多彩、人民的精神面貌发生了深刻变化，民族凝聚力极大增强。改革开放和现代化建设取得的成就举世瞩目，赢得了世界的普遍赞誉。随着我国经济水平的提高，人民的生活水平有了极大的提高。中国人开始希望于美丽、舒适、健康的生活环境。2011 年中央提出建设美丽中国、美丽城市、美丽乡村的概念。现在，当我们穿梭在整洁的城市、秀丽的乡村时，是否想到，是谁为这些付出了最多的汗水？光荣的劳动者们，我们最爱的人。

社会的进步是劳动者不断实践创造的。劳动者在不同的平凡工作岗位上辛勤的工作，社会的完善是他们不断付出的成果。我们南丁格尔科普志愿者们关爱劳动者的健康，用我们的专业知识和技能编撰一系列劳动者，健康科普丛书，献给最可爱的劳动者们。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

与此同时，本书的编撰得益于各位临床护理专家及复旦大学附属上海市第五人民医院护理专业硕士研究生团队的辛勤耕耘及默默奉献，也感谢她们对劳动者健康的关注、感谢她们对健康科普工作的热情。更感谢她们用志愿者的行动参与科普健康管理，为“健康中国 2030”做出自己的贡献。

杨青敏

序

交通警察，迎着初升的太阳上岗，与太阳同行，用坚强的身躯、有力的双手维护良好的交通秩序，保障道路安全、有序、畅通。特殊的工作环境和工作性质，让他们更需要得到专业的疾病预防护理指导。复旦大学附属上海市第五人民医院科普教育基地的临床护理专家、护理专业骨干和志愿者们，用她们的专业和智慧对交警四季常见病病因、症状、预防和治疗进行描述，通俗易懂、生动形象，具有较强的科学性、实用性、可读性和普及性。

这本书是由富有专业、热心、爱心的护理工作者及志愿者们编写的科普读物，普及交通警察常见病知识，提高我国交警同志的健康意识与健康认知，为每一位交警的健康和幸福提供帮助。希望能以此书的出版为契机，使之普及，使工作在一线的交通管理者拥有健康。

复旦大学附属上海市第五人民医院院长

前 言

随着改革开放三十余年的发展，我国的交通状况发生了翻天覆地的变化，无论从基础设施建设还是从运输量来考量，中国都已经成为汽车大国。全国各地机动车辆成倍增加，各级城市交通均处于超负荷状态，道路交通安全形势日趋严峻。作为城市交通的管理者，交警为了营造安全、有序、畅通的道路交通安全环境做出了不懈努力和突出贡献，烈日下，寒风里，迎朝阳，送晨曦。维护交通保平安，微笑中饱含温馨，眼神里充满暖意。因为有他的身影，城市多了一道亮丽的风景，因为有他的品格，生活多了一份平安，他们年复一年、日复一日地坚守在城市的各个角落，他们就好像是大地上矗立着的守护者，默默承受着四季变换、炎热、寒冷、干燥、潮湿、大气污染、噪声等种种侵袭。据有关资料统计，整个交警队伍的职业健康状况不容乐观，基层一线交警中60%～70%处于亚健康状态，40%～50%的交警有不同程度的风湿、类风湿、消化性溃疡、鼻炎、关节炎、冠心病、下肢静脉曲张、生理性疲劳等疾病。由于职业压力的缘故，不少交警存在不同程度的心理问题与生理问题。因此，关爱交警的健康，增强交警职业健康防护是健康教育的重要课题。鉴于交警职业需要一年四季常年户外工作的特征，本书将交警职业相关的疾病，以一年四季为主线，对不同季节交警容易出现的常见病、多发病，以通俗易懂的语言，生动形像的图片，对病因、症状、预防和治疗进行描述。

本书通俗易懂，融合知识性、科学性、实用性与科普性于一

体，让交警同志在短时间内学习了解职业与疾病的预防保健知识；学习四季疾病预防的科普知识，在保护交通安全的岗位上有一个更加健康强壮的体魄。

此书的编著凝聚着复旦大学附属上海市第五人民医院南丁格尔科普志愿者们的专业和真情，每位志愿者作者都在繁忙的临床工作之余利用自己的休息时间来写作，感谢担任此书编著工作的每一位作者；此书的出版得到了医院院办、党办、科教及各领导的大力支持，感谢为此书出版付出努力的每一位成员！

最后，感谢一直站在交通安全一线的交警同志，希望这本书能够给你们送去冬日的温暖，夏日的凉爽，送去健康。

编者

目录

春篇

流行性感冒 / 3
鼻（咽）炎 / 5
支气管哮喘 / 8
尘肺 / 10
肺癌 / 12
生理性疲劳 / 15
消化性溃疡 / 18
胃癌 / 20
慢性腹泻 / 24
亚急性甲状炎 / 26
过敏性紫癜 / 28
急进性肾小球肾炎 / 33
心肌炎 / 35

夏篇

中暑 / 41
光敏性皮炎 / 44
低钾血症 / 46
噪声性耳聋 / 49
病毒性肝炎 / 51
急性胰腺炎 / 54
胆囊炎 / 57
糖尿病 / 60
下肢静脉曲张 / 64
功能性消化不良 / 66
淹溺 / 68
电击伤 / 70
偏头痛 / 72
失眠症 / 75
毒蛇咬伤中毒 / 77

秋篇

沙眼 / 83
便秘 / 85
原发性高血压 / 87
冠心病 / 91
脂肪肝 / 94
高脂血症 / 97
关节病 / 100
风湿病 / 103
心理问题 / 105
痔疮 / 108

冬篇

冻伤 / 113
干眼 / 116
急性支气管炎、肺炎 / 118
慢性阻塞性肺疾病 / 121
前列腺炎 / 124
前列腺增生 / 127
颈椎增生 / 130
腰椎间盘突出症 / 133
缺铁性贫血 / 137
半月板损伤 / 140
急性心肌梗死 / 143
气胸 / 145

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

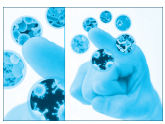
春篇

春天从这美丽的花园里走来
就像那爱的精灵无所不在
每一种花草都在大地黝黑的胸膛上
从冬眠的美梦里苏醒

——雪莱

流行性感冒

一、疾病简介



流行性感冒(以下简称“流感”)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,流感的传染性强,在短时间内使很多人患病,发病率为各种传染性疾病之首。常在春季流行。

二、与职业相关的病因

(1) 流感通过空气和飞沫传播,由于工作原因,在流感高发期暴露于污染环境中。

(2) 户外工作容易受凉、淋雨、过度疲劳导致免疫力下降。

三、常见症状

(1) 潜伏期多为 1～3 天,全身症状较重但呼吸道症状并不严重。

(2) 全身乏力,头痛,肌肉酸痛(中毒症状重)。

(3) 轻度上呼吸道症状,如咽部干痛、鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽为干咳,少数患者有胃肠道症状。

(4) 突发性高热是首发症状,在 1～2 天达高峰,体温可高达 39～40℃,发热 3～4 日后退热,1 周左右症状随之消失,上呼吸道症状及乏力可持续 2 周左右,体力恢复亦较为缓慢。

与普通感冒鉴别如下表所示。

分类/症状	流感	普通感冒
发热	高热 3～4 天	较少
头痛	头痛欲裂	较少
全身酸痛	严重	轻微
虚弱倦怠	持续 2 周	轻微
精疲力竭	前几天会有	不一定会有
鼻塞	会有	多半会
打喷嚏	会有	多半会
喉咙痛	会有	多半会
胸闷/咳嗽	会变严重	轻微/干咳

四、预防与治疗

1. 预防

季节性流感在人与人之间传播能力很强，与有限的有效治疗相比积极防控更为重要。

（1）保持良好的个人卫生习惯：

① 勤洗手，用肥皂水和流动水洗手，避免脏手接触口、眼、鼻，特别是从人群密集的地方外出回家后；

② 咳嗽打喷嚏时要使用纸巾掩住口鼻，不要对着他人；

③ 流感高发期，户外工作尽量佩戴口罩。

（2）保持环境卫生，经常开窗通风，适量运动做到劳逸结合，避免过度疲劳。

（3）疫苗接种：流行季节可对重点人群使用，尤其适用于老年人、儿童、慢性心肺疾患和免疫功能低下患者。

（4）增加体育锻炼，增强体质：散步、慢跑、做操等。

（5）注意环境的变化，合理安排活动的时间，合理安排活动量。

2. 治疗

（1）及时就医：流感流行期间如出现流感样症状应及时前往医疗机构呼吸科就诊，并减少与他人接触，尽量居家休息，必要时住院治疗。

（2）饮食宜清淡，注意多饮水。

（3）戒烟限酒。

单纯性流感的家庭护理：

（1）安置于单人房间。

（2）房间痛风良好，定时用食醋熏蒸消毒空气。

（3）照护者应戴口罩，对患者呼吸道分泌物、污物应进行消毒。

（4）有高热的患者可以使用物理降温或遵医嘱使用降温药。

（5）给予丰富营养、易消化的清淡饮食；多饮水。

（6）如有病情加重应及时就医。

鼻（咽）炎

一、疾病简介

鼻咽部黏膜、黏膜下和淋巴组织的炎症即为鼻咽炎，分为急

性鼻咽炎和慢性鼻咽炎。鼻咽炎患者鼻咽部干燥不适，有黏稠分泌物不易咳出，故咳嗽频繁，常伴有恶心，严重者有声嘶、咽痛、头痛、头晕、乏力、消化不良、低热等局部或全身症状。

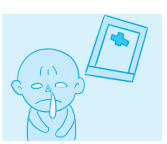
二、与职业相关的病因

（1）户外工作。如高温、粉尘、烟雾、刺激性气体等均可引起本病。

（2）公共场所。以柯萨奇病毒、腺病毒、副流感病毒多见，鼻病毒及流感病毒次之，通过飞沫和密切接触而传染。

三、常见症状

（1）鼻咽部干燥不适，有黏稠样分泌物不易咳出，故患者咳嗽频繁，常伴有恶心。



（2）常感到鼻塞、打喷嚏、流清（脓）鼻涕、鼻咽部发痒、干咳痛有异物感、呼吸困难、头昏头痛、乏力、嗅觉减退、记忆力下降等临床症状。

（3）严重者有声嘶、咽痛、头痛、头晕、乏力、消化不良、低热等全身或局部症状。

四、预防与治疗

1. 预防

（1）预防鼻咽炎，要注意保暖，尤其是鼻炎患者，春季乍暖

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com