

健康快乐 享受人生

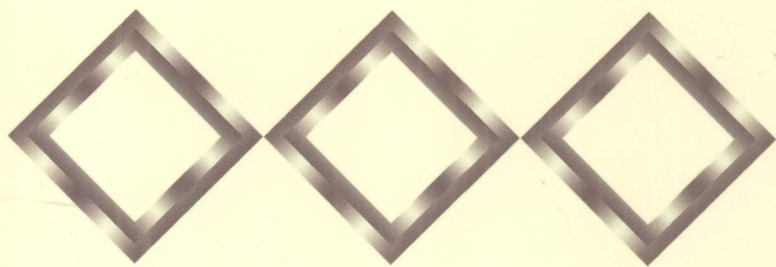
最新职工职业健康指导丛书

ZHIGONGZHIYEJIANKANGZHIDAO

主编：钮文异

职工疾病预防手册

本书编委会 编著



中国工人出版社

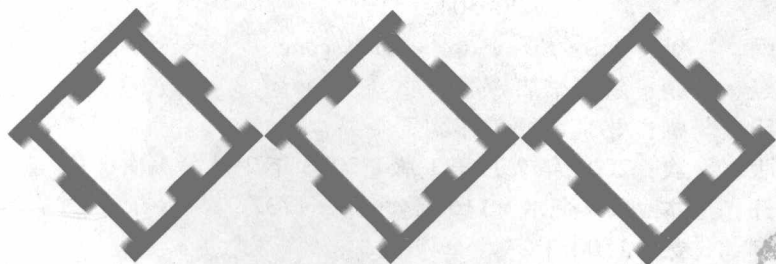
健康快乐 享受人生

最新职工职业健康指导丛书
ZHIGONGZHIYEJIANKANGZHIDAO

主编：钮文异

职工疾病预防手册

本书编委会 编著



中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

职工疾病预防手册/钮文异主编. —北京: 中国工人出版社, 2008. 2

(最新职工职业健康指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3982 - 8

I. 职… II. 钮… III. 疾病 - 预防(卫生) - 手册
IV. R1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179044 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

发行热线: (010) 62033018 62034691

62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市德美印刷厂

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 1500 千字

印 张: 68

印 数: 1 - 5000 套

总 定 价: 208.00 元 (全 8 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《最新职工职业健康指导丛书》

编委会

主 编：

钮文异

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任、教授、硕士生导师。

卫生部保健局健康教育专家组成员、卫生部国家应急办国家级专家组成员、中国健康教育协会理事，中国食品科学技术学会营养委员会第一届理事会副秘书长，中华医学会医学科普工作委员会委员、中华预防医学会医学科普工作委员会委员、中央电视台和北京电视台健康栏目策划专家、北京市健康教育协会常务理事、北京市营养学会理事。

编 委(排名不分先后)：

唐 芹

中华医学会科学普及部教授、研究员、副主任医师，主要从事医学科普宣传及研究工作。

王燕玲

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授。

倪翠云

医学博士，主任医师，营养健康专家，北京市东方营养与健康研究所副所长。

侯兴传

南京大学医学院医学博士、副教授。

万金芳

心理咨询专家,北京市华威心理健康研究中心主任。

王 印

医学博士,健康教育专家,北京市东方营养与健康研究所副所长。

撰稿人员(排名不分先后):

钮文昇 唐 芹 王燕玲 倪翠云 侯兴传

万金芳 王 印 陈 伟 秦家奇 李加龙

赵国宏 丁广林 王德贵 魏伏兵 罗之令

罗 闯 杜 纲 陈建林 樊金宁 潘道冲

彭万忠 俞 芹 周海云 冯化平 王 峰

张世金



前言

近年来，全国广大企事业单位把提高职工身心健康，加强职工安全卫生，作为企事业发展的的重要举措。各级工会组织发挥自身的特色和优势，努力促进改善职工工作条件和加强职工的健康指导，有效地保护职工的职业安全和身心健康。为此，我们特别编撰了《最新职工职业健康指导丛书》，以便广大企事业单位职工学习和运用。

关于职业健康问题，最重要的是职业病的预防，这不仅包括“法定的职业病”，还泛指职业性有害因素所引起的各种疾病。在现阶段，我国是世界上最大的传统制造业国家，职业病问题非常值得关注。职业疾病严重威胁着广大职工的生命安全，影响了广大企业的经济效益。随着社会的发展，现代文明病也不断涌现，如信息病、电脑病和网络病等，也严重侵袭着广大职工的身心健康。因此，无论是传统的生产性作业还是现代的信息化办公，职工都面临着严峻的健康问题。

另一方面，随着社会竞争的加剧，日益紧张的工作和生活方式造成越来越多的心理障碍，如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、恐惧症等，成为了现代人士的吸血心魔。据有关部门调查显示，我国有 25.04% 的被调查者存在一定程度的心理健康问题，其中更有 2.24% 的被调查者存在着严重的心理健康问题，不同行业的工作强度、压力以及环境大不相同，因此不同行业员工的心理健康程度也有较大差异。随着心理压力的增大，许多职业病、老年病等便过早地出现在不同年龄段的职工身上，影响着工作潜力的更大发挥。

职业疾病和心理障碍的预防是保护广大劳动者切身利益，促进生产和经济发展的重要工作，是全面建设和谐社



会宏伟目标的具体内容，党和政府历来都十分重视，我们广大的企业和职工也不能不引起高度注意。

有鉴于此，我们特别推出了《职工身体健康手册》、《职工科学健身手册》、《职工饮食健康手册》、《职工疾病预防手册》、《职工心理健康手册》、《女职工心理健康手册》、《女职工疾病预防手册》、《女职工健康指南》等图书。这些知识内容包括了职业健康的各个方面，具有很强的系统性、科学性和实用性，简明扼要，易学好懂，十分便于操作和实践，是广大企事业单位用以指导现代职业健康的良好读物。



目 录

第一章 如何预防职业疾病

1. 职业病的前期预防措施 (2)
2. 职业多发病指的是什么 (2)
3. 工作繁忙导致哪些“职业病” (4)
4. 冬季如何预防职业病 (8)
5. 职业病在劳动过程中的预防 (9)
6. 尘肺病的预防措施 (10)
7. 不容忽视的职业性皮肤病 (11)
8. 常见职业性皮肤病的分辨 (13)
9. 科学安排膳食预防职业危害 (15)
10. 选择食物预防职业病 (16)
11. 在高温作业中保护自己的方法 (18)
12. 在高温作业中的防中暑措施 (19)
13. 谨防职业振动病 (20)
14. 职业噪声的危害与控制措施 (21)
15. 职工意外伤亡事故的处理 (24)
16. 职工颅脑受伤后的救护 (25)
17. 职工腹部受伤后怎样救护 (25)
18. 职工骨折后的救护方法 (26)
19. 职业中毒对生理系统的危害 (26)



- 20. 职业中毒的原因及其影响因素 (27)
- 21. 急性和慢性职业中毒的表现 (29)
- 22. 职业中毒的预防措施 (30)
- 23. 电磁辐射的伤害表现在哪里 (31)
- 24. 如何预防电磁辐射的伤害 (33)
- 25. 引起化学灼伤的物资有哪些 (34)
- 26. 怎样防治化学灼伤 (35)

第二章 如何预防办公疾病

- 1. 办公楼综合症的预防 (38)
- 2. 慢性疲劳综合症的对症治疗 (38)
- 3. 时间综合症的防治 (40)
- 4. 应激反应综合症的疏解 (41)
- 5. 上夜班职工的精神调养 (43)
- 6. 怎样预防书写痉挛综合征 (44)
- 7. 腕管综合症的预防措施 (45)
- 8. 脑力劳动者的保健方法 (46)
- 9. 计算机综合症的防治 (48)
- 10. 上班族有哪些放松方法 (50)
- 11. 消除疲劳的措施有哪些 (52)
- 12. 什么是星期一综合征 (54)
- 13. 白领职业病的预防办法 (54)
- 14. 白领女性做橡皮操可缓解职业病 (57)
- 15. 白领如何预防“胃肠职业病” (58)
- 16. 白领综合征对身体的危害 (60)
- 17. 办公族如何应对突发疾病 (61)
- 18. “白领”生活习俗导致的健康隐患 (62)
- 19. 白领如何治疗工作倦怠病 (64)
- 20. 警惕办公室里的健康杀手 (65)



- 21. IT 白领怎样保持身体健康 (66)
- 22. 电脑工作者的身体调养 (67)
- 23. 脑力劳动者怎样预防职业病 (68)
- 24. 办公族不可忽视高发职业病 (69)

第三章 如何预防现代疾病

- 1. 电视会导致哪些疾病 (72)
- 2. 电视癫痫症的预防方法 (73)
- 3. 家电噪声病的防治策略 (74)
- 4. 冰箱易引起的疾病 (76)
- 5. 警惕微波炉的危害 (77)
- 6. 谨防现代电风扇病 (79)
- 7. 空调综合症的预防 (80)
- 8. 预防洗衣机病的措施 (81)
- 9. 警惕开水器的危害 (81)
- 10. 怎样预防电热毯综合症 (82)
- 11. 警惕手机辐射引发遗传病 (84)

第四章 如何预防生活疾病

- 1. 牙刷污染症的防治 (88)
- 2. 凉席皮炎的预防 (89)
- 3. 谨防席梦思损伤人体躯干 (90)
- 4. 地毯螨虫病的防治措施 (91)
- 5. 怎样防治太阳镜综合征 (92)
- 6. 如何防治现代餐具病 (94)
- 7. 洗衣粉损害症的防治措施 (96)
- 8. 美食综合症的防治方法 (98)
- 9. 怎样防治甜食综合征 (99)



10. 蔬菜中毒症的防治措施 (100)
11. 汽水综合症的防治方法 (103)
12. 如何防治啤酒病 (104)
13. 怎样防治火锅病 (106)
14. X 综合症的防治措施 (108)
15. 养花综合症的防治方法 (111)

第五章 如何预防常见疾病

1. 发热病的预防方法 (114)
2. 头痛病的防范措施 (115)
3. 流感的预防方法 (116)
4. 远离胃痛的妙方 (117)
5. 预防中暑的方法 (119)
6. 经常失眠怎么办 (120)
7. 腹泻的预防方法 (121)
8. 呕吐的辨证施治 (121)
9. 如何治疗咯血 (122)
10. 怎样治疗眩晕 (124)
11. 便秘的中西医治疗 (126)
12. 预防水肿的措施 (127)
13. 如何防治脂肪肝 (128)
14. 尿路结石的防治方法 (129)
15. 高血压的防治措施 (131)
16. 怎样预防脑血栓 (132)
17. 患了心绞痛的处理方法 (134)
18. 冠心病的预防措施 (135)
19. 如何预防高脂血症 (136)
20. 糖尿病的防治方法 (137)
21. 痛风的治疗措施 (138)



- 22. 脑中风对身体的危害 (140)
- 23. 肩周炎的防治措施 (141)
- 24. 颈椎病的防治办法 (143)
- 25. 腰肌劳损的医疗方法 (144)

第六章 如何预防内科疾病

- 1. 急性支气管炎的防治 (146)
- 2. 慢性支气管炎的预防 (146)
- 3. 预防肺气肿的方法 (147)
- 4. 怎样预防肺结核 (148)
- 5. 如何预防肺炎 (148)
- 6. 慢性胃炎的预防措施 (149)
- 7. 急性胃炎的防治办法 (150)
- 8. 胃下垂病的防范 (153)
- 9. 胃酸过多怎样防治 (153)
- 10. 消化性溃疡的防治措施 (155)
- 11. 预防急性胃肠炎的方法 (157)
- 12. 黄疸病的医疗方法 (157)
- 13. 消化不良的五种类型 (159)
- 14. 急性腹膜炎的防治办法 (161)
- 15. 药物性肝炎的防治措施 (162)
- 16. 病毒性肝炎对身体的危害 (163)
- 17. 慢性肝炎的防治方法 (164)
- 18. 肝硬化的防治措施 (166)
- 19. 尿路感染的预防方法 (167)
- 20. 谨防急性肾功能衰竭 (168)
- 21. 慢性肾功能衰竭的防治 (169)
- 22. 肾病综合症的中西医治疗 (169)
- 23. 尿毒症的预防措施 (171)



24. 膀胱炎如何防治	(172)
25. 前列腺炎的预防方法	(174)
26. 脑血管意外的中西医治疗	(175)
27. 预防心肌梗死的方法	(178)
28. 预防心肌病的措施	(179)
29. 三叉神经痛如何治疗	(180)
30. 肋间神经痛怎样防治	(181)
31. 坐骨神经痛的防治方法	(182)
32. 脑血栓的防治要点	(183)
33. 偏头痛的药物治​​疗	(185)
34. 结核性关节炎的治疗方法	(186)
35. 类风湿性关节炎的防治措施	(187)
36. 如何防治骨质疏松症	(188)
37. 腰椎间盘突出症的治疗方法	(189)

第七章 如何预防外科疾病

1. 手癣及足癣的治疗方法	(192)
2. 冻疮的防治措施	(193)
3. 过敏性皮炎怎样治疗	(194)
4. 牛皮癣的防治方法	(195)
5. 痤疮的治疗措施	(196)
6. 怎样防治脚气	(197)
7. 湿疹的防治方法	(197)
8. 皮肤瘙痒的有效疗法	(199)
9. 创伤的防治措施	(200)
10. 骨折的治疗措施	(201)
11. 冻结性冻伤的防治措施	(203)
12. 酸碱入眼的处理方法	(205)
13. 石灰入眼的处理方式	(205)



14. 眼外伤的处理方法	(206)
15. 颅脑外伤的急救措施	(206)
16. 胸外伤的防治办法	(208)
17. 腹外伤的急救措施	(209)
18. 断肢、断指的急救措施	(209)
19. 痔疮的防治方法	(210)
20. 急性阑尾炎的防治方法	(211)

第八章 如何预防五官疾病

1. 近视眼的矫治	(214)
2. 青光眼的预防	(215)
3. 白内障的治疗措施	(217)
4. 巩膜炎的防治方法	(220)
5. 角膜炎是怎样引起的	(221)
6. 中耳炎的防治方法	(222)
7. 耳鸣是重大疾病的先兆	(224)
8. 耳痛的防治方法	(225)
9. 急性咽炎的中西医治疗	(225)
10. 如何预防慢性咽炎	(226)
11. 防治急性喉炎的方法	(227)
12. 防治慢性喉炎的措施	(228)
13. 突发性耳聋的防治方法	(229)
14. 急性鼻炎的全身及局部治疗	(230)
15. 慢性鼻炎的治疗方法	(231)
16. 酒糟鼻的防治措施	(232)
17. 鼻出血的紧急救助	(233)
18. 慢性扁桃体炎的中西医治疗	(234)
19. 怎样防治急性扁桃体炎	(236)
20. 扁桃体肥大的防治方法	(237)



21. 怎样防治龋齿 (239)
22. 急性牙髓炎的防治方法 (240)
23. 牙周炎对身体的危害 (241)
24. 牙龈炎的发病原因 (241)
25. 牙痛的防治方法 (242)

附 录

1. 测一测你是处在亚健康状态吗 (248)
2. 检测你是否有肾虚症 (249)

第一章

如何预防职业疾病





1. 职业病的前期预防措施

为了从可能产生职业危害的新建、改建、扩建项目和技术改造、技术引进项目等建设项目的“源头”实施管理，《职业病防治法》确定了预评价制度：

可行性论证阶段。建设单位对建设项目的职业危害因素进行职业危害预评价，需经卫生行政部门审核。

职业卫生防护设施，要与主体工程同时设计，同时施工，同时运行；工程验收前，建设单位做好职业危害控制效果评价工作。

预评价制度主要是为避免新建项目再走“先危害，后治理”的老路，从源头抓起，从根本上控制职业危害。

2. 职业多发病指的是什么

职业病与职业多发病

职业病专家指出，一些媒体把出租车司机等人的胃病，媒体工作人员、科研人员等人的心脑血管疾病、高血压等统称为职业病，其实是不准确的。由于引发这些疾病的原因很多，现在还不能将其划归职业病范围，只能称为职业相关疾病或职业多发病。

我国目前法定职业病共 10 类 115 种。10 类分别为尘肺、职业性放射性疾病、职业中毒、物理因素所致职业病、生物因素所致职业病、职业性皮肤病、职业性眼病、职业性耳鼻喉口腔疾病、职业性肿瘤、其他职业病。其特点是有明确的病因，职业危害因素和职业病之间有明确的因果关系，病因和临床表现均有特异性。

职业多发病的特点则在于，职业因素可以促使疾病的发生和加重，是多种发病因素之一，但不是唯一的直接致