

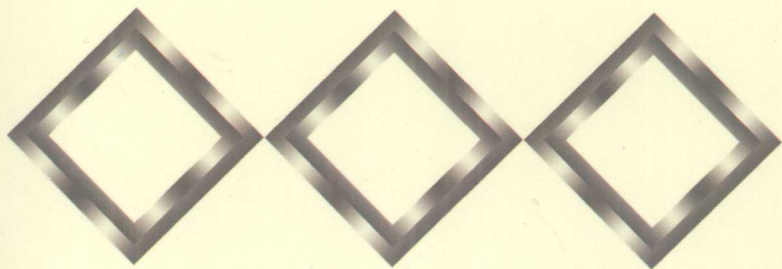
健康快乐 享受人生

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

主编：钮文异

女职工疾病预防手册

本书编委会 编著



中国工人出版社

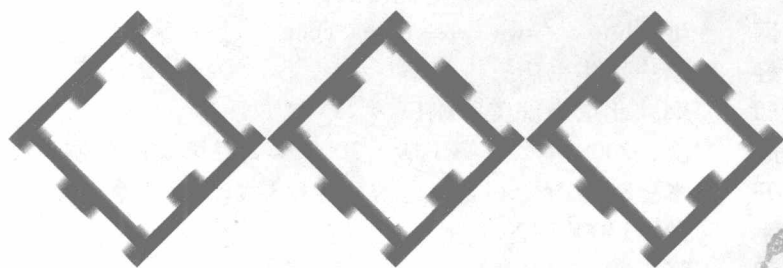
健康快乐 享受人生

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

主编：钮文异

女职工疾病预防手册

本书编委会 编著



中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女职工疾病预防手册/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. 女… II. 钮… III. 女性 - 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 179038 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



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。

《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，是广大企事业单位用以指导现代职业健康的良好读物。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 女职工如何预防职业疾病

1. 女职工的健康保护措施有哪些 (2)
2. 职业病对女职工的健康影响 (3)
3. 怎样保护女职工的身体健康 (4)
4. 女职工怎样预防职业疾病 (5)
5. 站立或坐位工作对女职工的危害 (6)
6. 重体力劳动对女职工健康的影响 (7)
7. 噪音对女职工的伤害及预防 (8)
8. 振动对女职工的伤害及防护 (8)
9. 高、低温对女职工的影响及预防 (9)
10. 放射线对女职工的健康影响及预防 (11)
11. 高频电磁场对女职工的伤害及预防 (12)
12. 铅对女职工的伤害及预防办法 (14)
13. 汞对女职工的妨害及防护措施 (14)
14. 砷对女职工的健康影响及防护 (15)
15. 女职工职业卫生指的是什么 (15)
16. 女职工的“五期”指的是什么 (17)
17. 女职工月经期的职业卫生预防 (17)
18. 女职工孕前期的职业卫生保健 (18)
19. 女职工孕早期的职业卫生预防 (18)



20. 女职工孕中期的职业卫生保健 (19)
21. 女职工孕后期的职业卫生预防 (20)
22. 女职工产前产后的职业卫生保健 (21)
23. 女职工哺乳期的职业卫生预防 (21)
24. 女职工更年期的职业卫生预防 (22)
25. 职业女性如何预防“心病” (23)
26. 女教师要预防的职业病 (25)
27. 女驾驶员如何预防驾驶职业病 (28)

第二章 女职工如何预防办公疾病

1. 办公室综合症的预防措施 (32)
2. 书写痉挛综合症的防治方法 (33)
3. 患了高科技办公室病怎么办 (34)
4. 计算机病的防治措施 (34)
5. 如何预防颈肩腕综合症 (36)
6. 电脑眼病的防治处方 (37)
7. 视力紧张综合症的治疗方法 (37)
8. 谨防电脑躁狂症伤害身体 (38)
9. 远离网络的怪异“症状” (39)
10. 防止网络成瘾综合症的侵袭 (40)
11. 信息焦虑综合症的预防 (42)
12. 警惕信息污染综合症 (42)
13. 给夜班女职工的健康忠告 (43)
14. 女白领背部保健的措施 (45)
15. 白领女性初患职业病的预警信号 (47)
16. 白领久坐不动容易得哪些病 (49)
17. 工作场所抑郁症的防治措施 (50)
18. 怎样预防白领职业病 (51)
19. 白领女性也要防“肾虚” (52)
20. 上班族不可小视骨质疏松 (53)



21. 颈椎病的防治方法	(54)
22. 胃病的预防方法	(57)
23. 白领女性性欲减退怎么办	(58)
24. 女白领怎样预防精神病	(60)
25. “干眼症”是怎样“光顾”你的	(60)
26. 长期面对屏幕谨防皮肤过敏症候群	(61)
27. 妇科病的预防	(61)
28. 维生素缺乏症的预防方法	(64)
29. 谨防“过劳死”的蔓延	(65)
30. 生活习惯不良会带来什么疾病	(66)
31. 吃甜食严重影响健康	(66)

第三章 女职工如何预防生活疾病

1. 紧身衣会导致女性生理疾病	(70)
2. 女职工怎样预防胸罩病	(70)
3. 女职工应慎做隆胸术	(72)
4. 减肥不当也会造成身体伤害	(72)
5. 女职工要谨防首饰性皮炎	(73)
6. 璀璨的珠宝会带来致命的伤害	(74)
7. 带耳环会带来哪些疾病	(75)
8. “手镯病”对健康的危害	(75)
9. 女职工如何预防戒指病	(76)
10. 化纤内衣裤会带来什么疾病	(77)
11. 牛仔裤致病如何预防	(78)
12. 腰带勒得过紧会导致什么疾病	(79)
13. 尿失禁病是穿紧身裤造成的	(80)
14. 女职工要注意预防高跟鞋病	(81)
15. 女职工要注意预防“小鞋病”	(81)
16. 怎样使用化妆品才不会致病	(82)
17. 香水是怎样危害身体的	(83)



18. 长发对身体有何危害 (84)
19. 怎样预防烫发病 (85)
20. 如何预防染发病 (86)
21. 文眉会带来哪些疾病 (87)
22. 谨防割眼皮伤害眼睛 (88)
23. 小心纹眼线影响视力 (89)

第四章 女职工如何预防家庭疾病

1. 家庭主妇综合症的防治措施 (92)
2. 厨房病怎样预防 (93)
3. 三餐搭配不当会带来哪些疾病 (94)
4. 美味食用过多也能致病 (96)
5. 怎样预防盒饭综合症 (97)
6. 水果病的防治方法 (98)
7. 滥用人参会导致哪些疾病 (99)
8. 海鲜中毒症的预防措施 (100)
9. 如何预防“妇洁液”的危害 (101)
10. 怎样预防避孕药的副作用 (102)
11. 洗衣粉的正确使用方法 (103)
12. 使用洗洁精、洗涤灵的注意事项 (104)
13. 影响睡眠的因素有哪些 (105)
14. 睡眠不足的疾病预防 (109)
15. 使用手机对身体的危害 (110)
16. 怎样预防卡拉OK病 (110)
17. 现代舞综合症的防治方法 (111)
18. 怎样预防舞厅传染病 (113)
19. 驾驶车辆的健康隐患有哪些 (113)

第五章 女职工如何预防妇科疾病

1. 月经先期疾病怎样防治 (116)



2. 月经后期疾病的防治方法	(117)
3. 月经延长怎样防治	(119)
4. 月经先后无定期的治疗措施	(120)
5. 谨防月经稀发影响生育	(121)
6. 月经过少怎么办	(122)
7. 月经过多如何治疗	(123)
8. 痛经的中西医疗法	(124)
9. 停经的治疗方法	(128)
10. 闭经的防治措施	(128)
11. 崩漏的医疗方案	(131)
12. 非正常子宫出血的对症疗法	(133)
13. 功能性子宫出血有何症状	(134)
14. 如何防治无排卵性月经	(135)
15. 防治经前期紧张综合症的方法	(137)
16. 经前症候群如何防治	(137)
17. 经行乳房胀痛的防治措施	(140)
18. 经行头痛的中医调治	(141)
19. 经行发热的防治方法	(142)
20. 经行身痛的有效医治	(143)
21. 经行吐衄的防范措施	(144)
22. 带下病的产生原因是什么	(145)
23. 白带异常如何防治	(146)
24. 白带增多的原因是什么	(146)
25. 阴道异物的防治方法	(147)
26. 阴道白色病变防治措施	(148)

第六章 女职工如何预防生理疾病

1. 乳痛症的防治方法	(150)
2. 乳腺分泌异常是什么原因	(150)
3. 乳头溢液应如何防治	(150)



4. 乳腺肥大症是怎样引起的 (152)
5. 乳腺病的自我检查 (152)
6. 乳房纤维囊性增生症的治疗方法 (153)
7. 怎样防治高泌乳素症 (153)
8. 如何避免产褥期乳腺炎 (154)
9. 巨大纤维腺瘤的根治方法 (155)
10. 早期乳腺癌诊治 (155)
11. 女职工的阴痒怎样防治 (155)
12. 女职工的阴疮如何防治 (157)
13. 外阴溃疡的防治方法 (159)
14. 外阴疱疹是怎样传染的 (160)
15. 外阴炎的治疗措施 (160)
16. 外阴良性肿瘤的病变状况 (161)
17. 外阴癌的防治方法 (162)
18. 外阴萎缩症是如何引发的 (163)
19. 外阴畸形有哪些症状 (163)
20. 会阴裂伤的调养方法 (163)
21. 患了半阴阳疾病怎么办 (164)
22. 前庭大腺炎的诊治 (165)
23. 前庭大腺脓肿的防治方法 (166)
24. 怎样治疗非特异性阴道炎 (166)
25. 滴虫性阴道炎的鉴别方法 (167)
26. 阴道囊肿的治疗措施 (168)
27. 阴道痉挛的防治和处理 (168)
28. 患了阴道炎应注意什么 (169)
29. 如何治疗锁阴 (170)
30. 怎样防治慢性宫颈炎 (170)
31. 子宫颈管炎的治疗方法 (173)
32. 子宫内膜炎防治措施 (173)
33. 子宫附属器官炎是怎样感染的 (174)
34. 骨盆腔膜炎的防治方法 (175)



35. 宫颈糜烂的治疗措施	(175)
36. 怎样防治子宫阴道部溃烂	(176)
37. 谨防子宫颈息肉的癌变	(177)
38. 子宫肌瘤的防治	(177)
39. 治疗子宫颈癌的方法	(179)
40. 防治子宫体癌的措施	(180)
41. 子宫内膜异位症的医疗方案	(181)
42. 怎样防治子宫位置异常	(182)
43. 防治子宫后屈后倾的方法是什么	(183)
44. 子宫脱垂怎样治疗	(183)
45. 如何防治子宫发育不全	(185)
46. 卵巢炎的防治方法	(185)
47. 卵巢囊肿的治疗措施	(186)
48. 急性盆腔炎怎样防治	(187)
49. 慢性盆腔炎怎样防治	(190)
50. 防治盆腔腹膜炎的注意事项	(191)
51. 结核性盆腔炎是怎样引起的	(192)
52. 预防泌尿系统感染的方法是什么	(192)
53. 如何防治尿路感染	(194)
54. 生殖器瘻的防治方法	(194)
55. 生殖器结核的治疗措施	(196)
56. 怎样治疗膀胱炎	(196)
57. 防治尿道炎的方法是什么	(197)
58. 肾盂炎怎样治疗	(197)
59. 漏尿的防治措施	(198)
60. 下腹部疼痛是什么引起的	(198)
61. 要注意防治下腹包块	(199)

第七章 女职工如何预防孕产疾病

1. 妊娠时预防低钾症的方法	(202)
----------------------	-------



2. 妊娠期心慌气短的防治措施	(203)
3. 妊娠期腰痛怎样预防	(203)
4. 妊娠期下肢浮肿的治疗方法	(204)
5. 妊娠期怎样预防痔疮	(204)
6. 妊娠高血压综合症的注意事项	(205)
7. 孕妇妊娠期应注意的两个问题	(206)
8. 孕妇如何预防病毒性肝炎	(206)
9. 孕妇贫血的防治措施	(207)
10. 妊娠期怎样预防子宫肌瘤	(208)
11. 妊娠期如何防治泌尿系统感染	(209)
12. 羊水过多或过少有何危害	(210)
13. 妊娠流产的预防方法	(211)
14. 孕妇胎膜早破的防治措施	(212)
15. 怎样预防产褥期的“月子病”	(212)
16. 产后关节痛的预防	(218)
17. 产后颈背酸痛的防治	(219)
18. 产后怎样预防痔疮	(220)
19. 产后如何预防腰腿痛	(221)
20. 产后阴道松弛的防治措施	(221)
21. 产后大便难解的辨证医治	(222)
22. 产后缺乳的调养方法	(223)
23. 产后淤乳的防治措施	(224)

第八章 女职工如何预防更年期疾病

1. 女职工更年期的注意事项	(226)
2. 女职工更年期常见病的防治	(227)
3. 怎样防治更年期综合症	(227)
4. 神经性更年期综合症的治疗	(228)
5. 防治心因性更年期综合症的方法	(229)
6. 用中医治疗女职工更年期综合症	(230)



7. 用食疗治疗女职工更年期综合症	(231)
-------------------------	-------

第九章 女职工如何预防心理疾病

1. 女性应规避的五类心理疾病	(234)
2. 保持心理平衡的方法	(236)
3. 预防心理疲劳的措施	(237)
4. 改善焦虑症状的方法	(238)
5. 远离抑郁症	(240)
6. 调整自卑心理	(242)
7. 克服羞怯心理	(243)
8. 消除紧张心理	(243)
9. 缓解紧张情绪	(244)
10. 改变多疑心理	(247)
11. 及早发现心理异常	(247)
12. 压抑心理的排解	(248)
13. 依赖心理的克服方法	(249)
14. 怎样控制急躁情绪	(253)
15. 如何克服虚荣心理	(254)
16. 嫉妒心理的防治措施	(255)
17. 贪婪心理的消除方法	(257)
18. 调适自私心理有何良策	(258)
19. 吝啬心理的化解	(258)
20. 悲观情绪的自疗	(263)
21. 如何排除恐惧心理	(264)

附 录

1. 测一测你的健康知识	(268)
2. 测试你的健康认知度	(270)
3. 心理疾病的测验	(271)

第一章

女职工如何预防职业疾病

