

教师 Teachers 

职业病预防医疗
保健指南

朱德显 主编

JIAOSHI
ZHIYEBINGYUFANGYILIAO
BAOJIANZHINAN

★本书大部分章节所述疾病的预防保健
同样适用于办公人员

 河南科学技术出版社

教师职业病预防医疗保健指南

朱德显 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

教师职业病预防医疗保健指南 / 朱德显主编. — 郑州 : 河南科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5349-6159-5

. 教... . 朱... . 教师 - 职业病 - 防治 - 指南 . R135-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第112708号

出版发行 : 河南科学技术出版社

地址 : 郑州市经五路66号 邮编 : 450002

电话 : (0371) 65737028 65788613

网址 : www.hnstp.cn

策划编辑 : 李肖胜

责任编辑 : 曲 先

责任校对 : 柯 姣

封面设计 : 苏 真

版式设计 : 段二峰

责任印制 : 张 巍

印 刷 : 河南省罗兰印务有限公司

经 销 : 全国新华书店

幅面尺寸 : 148 mm × 210 mm 印张 : 9.25 字数 : 183 千字

版 次 : 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价 : 32.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

步入杏林三十年，

志为苍生解倒悬。

“顽痹”“沉疴”皆当起，

续民春秋福祉添。

“红烛”“人梯”须尊重，

园丁康健余心言。

教育事业尽绵薄，

天下桃李世代传。

《教师职业病预防医疗保健指南》

编委名单

主 编 朱德显

副主编 冯学中 杨春山 孟庭振

编 委 （按姓氏笔画排序）

王惠民（西平县人民医院神经内科主治医师）

冯学中（西平县人民医院神经内科副主任医师、科室主任）

朱培红（西平县中医院外科执业医师）

朱德显（中医骨科主治医师、西平县卫生局辖下中医骨伤科门诊主任）

杨春山（西平县人民医院中医喉科主治医师、祖传中医喉科继承人）

孟庭振（西平县第二人民医院中医内科主治医师、副院长）

编者简介

朱德显 中医骨科主治医师。河南中医学院本科毕业，在西平县人民医院从事中医骨科、各种急慢性软组织损伤、风湿病的诊断治疗工作二十余年；1985年在河南中医学院进修针灸学及风湿病的治疗，接受河南中医学院知名教授、享受国务院津贴专家的亲自传授和指导；1998年在河南省洛阳正骨医院（即洛阳白马寺中医骨科医院）进修学习。筋伤方面，由著名专家张俊主任医师、程坤副主任医师传授诊断治疗技术；骨伤方面，师从知名专家姚太顺主任医师、高泉阳主任医师、陈洪干副主任医师。学习了国内外治疗各种急慢性软组织损伤、风湿病、中风偏瘫后遗症的先进治疗技术，使其既有扎实的基础理论知识，又有从医二十多年的丰富临床经验，成为西平县治疗软组织损伤、风湿病、中风偏瘫后遗症技术最全面的中医骨科主治医师，特别对风湿、类风湿病及颈、肩、腰腿痛疾病中的疑难杂症有深入研究和独到的见解，并且有疗效独特的治疗方法。开展以风湿、类风湿病为课题的临床研究工作已三年多，发表学术论文五篇，多次被评为“先进工作者”。

序

欣闻朱德显同志主编的《教师职业病预防医疗保健指南》一书即将付梓，甚感快慰。这是我省卫生医疗科学里的又一枝奇葩。这本书立意深远、视角新颖、内容充实、材料丰富，在同类著作中当属精品。

作为从事中医骨科的主治医师，朱德显同志不仅为各类患者康复殚精竭虑，尤其潜心关注教师的健康研究，这充分彰显了德显同志崇高的责任感和神圣的使命感。德显同志这本《教师职业病预防医疗保健指南》不仅是指导广大教师健康保健的教科书，也表达了他对教师的一片爱心，全书无不体现出一个“情”字。可以说，这本书的笔墨之间充满了德显同志对教师健康的关心和重视，字里行间洋溢着他对教师的关爱和热情。因此，德显同志嘱我写序，尽管我笔力不济，却也欣然应允。

作为高校的一名教师，我也时常痛心地看着，许多优秀教师由于长期忘我工作，积劳成疾，不幸英年早逝。教师首先要关注自己的身体，然后才有时间和精力关爱学生，关注教育。人最珍贵的东西是生命，没有生命、没有健康的体魄怎么能更好地从事我们的教育事业，怎么能关爱我们的学生和家人。现代教师面对激烈竞争，长期超负荷工作，许多人处于“亚健康”状态。这种“亚健康”状态与所属疾病只有一步之遥，甚至已经属于疾病的早期阶段。据有关资料显示，对全国14个省市教师进行调查，发现处于“亚健康”状态者占调查对象的60%~70%。朱德显同志正是在这一背景下，

经过几年的实践和探索，主持完成了这一项艰巨而意义重大的任务——编撰出版这本对教师充满关爱的图书。通阅此书，给我印象最深刻的是本书内容全面，针对性强，深入浅出，既有理论阐述，又有实践应用，寓科学性、实用性和通俗性为一体，以教师最关心、最直接、最现实的健康问题为重点，旨在普及健康知识，增强教师健康意识，提高教师健康水平，为教师排忧解难，为教育事业尽绵薄之力。

德显同志长我几岁，我诚以兄视之，他胸怀的宽广，他对事业的忠诚执著，令我感佩于心。德显兄在医院工作二十多年，如果没有丰富的人生阅历，没有对医疗事业的无限忠诚，没有对教师的一片爱心，他是断然写不出这么具有真知灼见的著作的。健康是教师的一项基本需求，也是教育发展的潜在动力，相信这本书的出版发行，必定有益于广大教师提高对保健常识和疾病预防与治疗的认识水平，最终造福于教师及其家庭，造福于全社会。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，德显兄聚沙成塔，集腋成裘，足见他著成此书付出的辛勤与艰辛。我笔力苍白，唯恐掩映了本书的神韵，怎奈德显兄着意相委，就只好恭敬不如从命，草成此文，是为序。

祝广大教师快乐、健康、幸福！

王文科

2012年11月16日于河南大学

（王文科 河南大学教授，河南省民办教育专家）

前 言

“师者，传道，授业，解惑者也。”对于每个人来说，从幼童到青年，所获得的知识都是和教师精心地传授，辛勤地耕耘，无私地奉献分不开的。

“科学技术是第一生产力”。科学技术的飞速发展，社会文明的不断进步，都是与教育事业分不开的。科学技术领域的大量人才都是通过基础教育培养出来的。广大教育战线上辛勤的工作人员，应该受到社会的重视和尊重，作为社会上的每一个人都应该关心和爱护他们。

然而和其他岗位一样，三尺讲台也存在着一些不利于身体健康的因素。过重的工作负担，对社会的高度责任感和过高的家庭期望，舆论的求全责备，使广大教育工作者身心疲惫不堪，以致于大部分教师身体处在“亚健康”状态，不少教师已患有职业性疾病，少数教师因劳累过度而突发重病，甚至个别教师不幸在光荣的工作岗位上以身殉职。因此，关心广大教育工作者的身体健康，已成当务之急。

对教师而言，教学任务重，升学压力大，均可使精神负担加重，易患高血压病；长期讲课，容易产生咽喉不适、嗓音嘶哑；长期站立可引起下肢水肿、骨性关节炎；伏案工作过久或不良姿势久站，易患颈椎病、腰椎间盘突出、腰部劳损；长期写字易患肱骨外上髁炎。另外，女教师易患风湿类疾病及肩周炎等。

由于教师工作繁忙，抽不出很多时间看病、治病。根据教师的工作特点，为了使教师在日常生活、工作中预防和简易治疗教师常见病、多发病，本人主持编写了《教师职业病预防医疗保健指南》一书。该书主要是从教师职业易患疾病入手，一是向广大教育工作者普及相关医疗知识；二是重点阐述预防保健知识，以适应广大教师的防病治病需求。根据本人平生所学医学基础理论和近三十年的临床经验，参考各种书籍资料一百多种，历时三年多成书。在编写过程中得到多名中医骨科、喉科、内科专家的帮助及同学、朋友的大力支持，本人表示感谢！特别是河南大学教授、河南省民办教育专家王文科先生在百忙中抽出时间为本书作序，对此表示衷心的感谢！由于资料繁冗，遗漏与失误之处在所难免，希望同道予以斧正，本人无不感到欣然。

朱德显

2012年10月15日

目 录

第一章 保护嗓音

第一节	教师常见喉部疾病的预防和治疗.....	2
第二节	保护嗓音慎用药物.....	9
第三节	嗓音保健.....	10
第四节	推荐单方饮品.....	12

第二章 抗水肿、预防腿抽筋及静脉曲张

第一节	加强腿部锻炼是关键.....	16
第二节	腿部按摩.....	17
第三节	水肿双腿保健操.....	19
第四节	饮食调理.....	22
第五节	“消肿”果蔬的选择	23

第三章 补脑 健脑 用脑

第一节	保持良好的生活方式.....	28
第二节	教师补脑营养饮食.....	31
第三节	教师健脑操.....	36

第四节	大脑训练方法.....	39
-----	-------------	----

第四章 颈椎病

第一节	概述.....	44
第二节	病因病理.....	45
第三节	检查.....	47
第四节	分型.....	49
第五节	治疗.....	64
第六节	预防保健.....	69

第五章 肩周炎

第一节	病因病理.....	96
第二节	临床表现.....	97
第三节	临床分期.....	98
第四节	治疗.....	99
第五节	预防保健.....	101

第六章 肱骨外上髁炎

第一节	病因病理.....	118
第二节	临床表现.....	118

第三节	治疗.....	119
第四节	预防保健.....	119

第七章 腰部劳损

第一节	腰肌筋膜劳损.....	122
第二节	棘上韧带劳损.....	124
第三节	第三腰椎横突综合征.....	125
第四节	预防保健及注意事项.....	127

第八章 腰椎间盘突出症

第一节	概述.....	154
第二节	病因病理.....	155
第三节	临床表现与体征.....	156
第四节	特殊检查与治疗.....	158
第五节	预防保健及注意事项.....	160

第九章 风湿性疾病

第一节	风湿性关节炎.....	190
第二节	类风湿性关节炎.....	200
第三节	骨性关节炎.....	217

第四节	风湿寒性关节痛.....	220
-----	--------------	-----

第十章 高血压病

第一节	病因.....	224
第二节	临床表现.....	224
第三节	诊断.....	225
第四节	常见并发症.....	226
第五节	检查和治疗.....	231
第六节	并发症的选药原则.....	234
第七节	高血压及其并发症的预防保健.....	236
附录	几种急症的先兆征象及现场临时急救方法.....	271
医训.....		279
后记.....		281

第一章 保护嗓音

教师常见喉部疾病的预防和治疗

保护嗓音慎用药物

嗓音保健

推荐单方饮品

第一节 教师常见喉部疾病的预防和治疗

一、嗓音疲劳

(一) 概念

嗓音工作超过一定的时间和强度以后，音量和音质下降的现象称为嗓音疲劳。

(二) 临床表现

轻度嗓音疲劳多出现在连续发声时间较长以后，感觉嗓音不清爽，讲话稍微沙哑，口咽干燥。检查声带有轻微充血，闭合良好。休息一天即可恢复。

重度嗓音疲劳出现在连续发音或大声说话或歌唱之后，声音嘶哑，讲话费力，咽喉干燥，或有痰而咳不出，但无感冒或咽喉炎症状。休息两三天就能恢复。

(三) 病因病理

嗓音疲劳是因用嗓过度或发声方法不当，在脑力、体力劳动强度较大而休息较少时连续用嗓，或受寒冷刺激后，容易发生嗓音疲劳。这些因素如果在嗓音发生疲劳后久不消失，则成为嗓音疾病的病因。

(四) 治疗

轻度嗓音疲劳一般不需就诊，休息两三天即可恢复。由于教师课时紧、教学任务重，也可用胖大海、沙参、石斛之类的中药

泡茶饮服。重度嗓音疲劳则应服中药制剂或黄氏响声丸，也可以服用一些维生素B、维生素C、维生素E之类的药物以加强营养。

（五）预防保健

（1）用嗓应量力而行，避免用嗓过度，若出现嗓音不清，就应当注意休声。

（2）在嗓音疲劳时尤其要注意气候冷暖变化，防止感冒及上呼吸道感染。

（3）用嗓后宜饮热茶，忌冷饮，亦忌辛辣或过咸的饮食及烟酒刺激。

（4）在喉部做一些保健按摩，比如上下轻按人迎穴，每次数十下，每日1～2次，可促进气血流通，消除嗓音疲劳。

二、急性喉炎（急喉暗）

（一）概念

急性喉炎是喉部黏膜的急性炎症，上呼吸道感染也可能引发此病。此病常发于冬春季及温度变化较大的时候。以声音不扬，甚至嘶哑失音，发病较急，病程较短而得名。

（二）临床表现

咽喉部发痒，或有烧灼感，或有疼痛感，发音变粗涩、低沉，声音嘶哑，以后逐渐加重甚至完全失音。个别患者有发热、畏寒。有时伴有咳嗽、多痰、咽部干燥、异物感。

喉镜检查声带有充血或水肿。若为发声过度引起者，声带往往是部分充血；有时可见声带黏膜下出血；肿胀变厚，发声时不