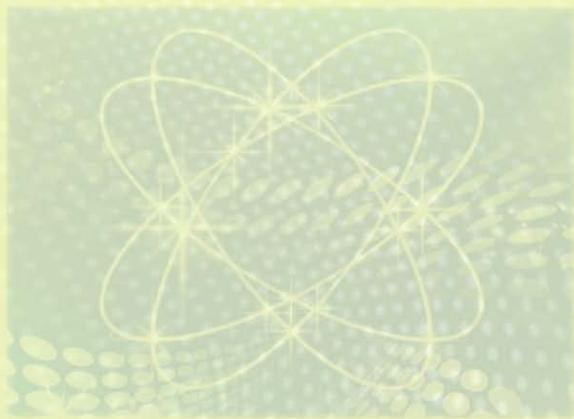


教师医疗预防手册

姜 忠 代建春 编著



安徽人民出版社

教师职业发展与健康指导

教师医疗预防手册

姜忠喆 代建春/编著

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师医疗预防手册/姜忠喆,代建春编著.—合肥:安徽
人民出版社,2012.4

(教师职业发展与健康指导)

ISBN 978-7-212-05352-0

I.①教… II.①姜…②代… III.①中小学-教师-职业道德-手册 IV.①G635.16-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第061015号

教师医疗预防手册

姜忠喆 代建春 编著

出版人:胡正义

责任编辑:任济方红

封面设计:钟灵工作室

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮 编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制:北京一鑫印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开 本:700×1000 1/16 印张:14 字数:230千字

版 次:2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-05352-0 定价:27.80元

版权所有,侵权必究

前 言

教师的职业是“传道、授业、解惑”，教师的职责是把教学当成自己的终生事业，用“爱”塔起教育的基石，用自己的学识及人格魅力，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

俗话说：“教师不能半桶水”。学生专业知识水平的高低，很大程度上受老师知识水平的制约，如果教师在教学中对教材分析不透，对知识重点把握不准，要点讲解不清，那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。因此教师必须知识广博，语言丰富，学生才能学到真正的知识。

著名教育家陶行知曾经说过：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”这就是说，教师在自己的职业发展中，必须树立终身学习的态度，切实提升专业水平和处理教育、教学实际问题的能力，科学地运用专业理论知识，不断提高、创新、总结、积累知识，自我发展，自我充实与更新，与学生共同成长。若要达到这种目标，老师就必须探索适合自己的课堂教学模式，大胆创新，勇于进取，用新的理念指导自己的课堂教学，并通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，使课堂上的学生个个成为爱学习，对学习有探索欲的学生。时代在创新，对教

师的要求也在不断提高。教师应紧跟时代的步伐，不断提升自己的职业素质，刻苦钻研业务知识、拓宽自己的知识面，努力使自己成为一个合格的知识传播者。当然，教师也是一个辛苦的职业，为人师表是教师的标志，因此，教师更要注意身体的健康和心理的调节，因为良好的身体素质是教育学生，培养国家建设人才的根本保证。

为了指导教师的身心健康和职业发展，我们特地编辑了这套“教师职业发展与健康指导”图书，分为《教师爱岗敬业教育手册》、《教师职业道德与素质手册》、《教师教学质量提升手册》、《教师快乐工作手册》、《教师工作减压手册》、《教师文化娱乐手册》、《教师心理健康手册》、《教师身体健康手册》、《教师医疗预防手册》、《教师饮食保健手册》10册。本图书除了对教师的职业发展规划给予一定指导外，同时还对教师的身心健康进行了鞭辟入里的分析研究，具有很强的系统性、实践性和实用性，非常适合大中小学学校领导、教师，以及在校专业大学生和有关人员阅读，也是各级图书馆陈列收藏的最佳版本。

目 录

| | |
|----------------------------|------|
| 第一章 教师职业疾病的预防 | (1) |
| 1. 教师职业病的种类 | (2) |
| 2. 教师职业病的形成原因 | (4) |
| 3. 教师不可忽视高发职业病 | (6) |
| 4. 教师怎样预防职业病 | (7) |
| 5. 教师职业病的防治 | (8) |
| 6. 慢性支气管炎的防治 | (9) |
| 7. 慢性咽炎的防治 | (10) |
| 8. 颈椎疼痛的防治 | (11) |
| 9. 静脉曲张的防治 | (13) |
| 10. 消化性溃疡的防治 | (14) |
| 11. 粉尘病的危害和防治 | (15) |
| 12. 教师心理障碍的防治 | (17) |
| 第二章 教师办公疾病的预防 | (19) |
| 1. 时间综合症的防治 | (20) |
| 2. 职业综合症的预防 | (21) |
| 3. 慢性疲劳综合症的对症治疗 | (25) |

| | |
|-------------------------|------|
| 4. 应激反应综合症的疏解 | (27) |
| 5. 怎样预防书写痉挛综合征 | (29) |
| 6. 腕管综合症的预防措施 | (30) |
| 7. 脑力劳动者的保健方法 | (31) |
| 8. 计算机综合症的防治 | (33) |
| 9. 教师有哪些放松方法 | (36) |
| 10. 消除疲劳的措施有哪些 | (37) |
| 11. 女教师做橡皮操可缓解职业病 | (40) |
| 12. 教师生活习俗导致的健康隐患 | (41) |
| 13. 长年使用电脑者的身体调养 | (43) |

第三章 教师现代疾病的预防

| | |
|-----------------------|------|
| 1. 电视会导致哪些疾病 | (46) |
| 2. 电视癫痫症的预防方法 | (48) |
| 3. 家电噪声病的防治策略 | (48) |
| 4. 冰箱易引起的疾病 | (50) |
| 5. 警惕微波炉的危害 | (52) |
| 6. 谨防现代电风扇病 | (54) |
| 7. 空调综合症的预防 | (55) |
| 8. 预防洗衣机病的措施 | (56) |
| 9. 警惕开水器的危害 | (57) |
| 10. 怎样预防电热毯综合症 | (58) |
| 11. 警惕手机辐射引发遗传病 | (59) |

第四章 教师生活疾病的预防

| | |
|-------------------|------|
| 1. 牙刷污染症的防治 | (64) |
| 2. 凉席皮炎的预防 | (65) |

| | |
|----------------------------|-------------|
| 3. 谨防席梦思损伤人体躯干 | (66) |
| 4. 地毯螨虫病的防治措施 | (68) |
| 5. 怎样防治太阳镜综合征 | (69) |
| 6. 如何防治现代餐具病 | (70) |
| 7. 洗衣粉损害症的防治措施 | (73) |
| 8. 美食综合征的防治方法 | (75) |
| 9. 怎样防治甜食综合征 | (77) |
| 10. 蔬菜中毒症的防治措施 | (78) |
| 11. 汽水综合征的防治方法 | (81) |
| 12. 如何防治啤酒病 | (83) |
| 13. 怎样防治火锅病 | (85) |
| 14. X 综合征的防治措施 | (88) |
| 15. 养花综合征的防治方法 | (91) |
| 第五章 教师常见疾病的预防 | (93) |
| 1. 发热病的预防方法 | (94) |
| 2. 头痛病的防范措施 | (95) |
| 3. 流感的预防方法 | (96) |
| 4. 远离胃痛的妙方 | (98) |
| 5. 预防中暑的方法 | (100) |
| 6. 经常失眠怎么办 | (101) |
| 7. 腹泻的预防方法 | (102) |
| 8. 呕吐的辨证施治 | (102) |
| 9. 如何治疗咯血 | (104) |
| 10. 怎样治疗眩晕 | (105) |
| 11. 便秘的中西医治疗 | (107) |
| 12. 预防水肿的措施 | (109) |

| | |
|----------------------|-------|
| 13. 如何防治脂肪肝 | (110) |
| 14. 尿路结石的防治方法 | (111) |
| 15. 高血压的防治措施 | (113) |
| 16. 怎样预防脑血栓 | (115) |
| 17. 患了心绞痛的处理方法 | (117) |
| 18. 冠心病的预防措施 | (118) |
| 19. 如何预防高脂血症 | (119) |
| 20. 糖尿病的防治方法 | (120) |

第六章 教师内科疾病的预防

| | |
|-----------------------|-------|
| 1. 急性支气管炎的防治 | (124) |
| 2. 慢性支气管炎的预防 | (125) |
| 3. 预防肺气肿的方法 | (125) |
| 4. 怎样预防肺结核 | (126) |
| 5. 如何预防肺炎 | (127) |
| 6. 慢性胃炎的预防措施 | (128) |
| 7. 急性胃炎的防治办法 | (129) |
| 8. 胃下垂病的防范 | (132) |
| 9. 急性腹膜炎的防治办法 | (133) |
| 10. 病毒性肝炎对身体的危害 | (134) |
| 11. 慢性肝炎的防治方法 | (135) |
| 12. 肝硬化的防治措施 | (137) |
| 13. 尿路感染的预防方法 | (138) |
| 14. 谨防急性肾功能衰竭 | (139) |
| 15. 慢性肾功能衰竭的防治 | (140) |
| 16. 尿毒症的预防措施 | (141) |
| 17. 膀胱炎如何防治 | (142) |

- 18. 前列腺炎的预防方法 (144)
- 19. 脑血管意外的中西医治疗 (146)
- 20. 预防心肌梗死的方法 (149)

第七章 教师外科疾病的预防 (151)

- 1. 手癣及足癣的治疗方法 (152)
- 2. 冻疮的防治措施 (153)
- 3. 过敏性皮炎怎样治疗 (154)
- 4. 牛皮癣的防治方法 (155)
- 5. 痤疮的治疗措施 (157)
- 6. 怎样防治脚气 (158)
- 7. 湿疹的防治方法 (159)
- 8. 皮肤瘙痒的有效疗法 (160)
- 9. 创伤的防治措施 (162)
- 10. 骨折的治疗措施 (163)
- 11. 冻结性冻伤的防治措施 (165)
- 12. 酸碱入眼的处理方法 (167)
- 13. 石灰入眼的处理方式 (168)
- 14. 眼外伤的处理方法 (168)
- 15. 颅脑外伤的急救措施 (169)
- 16. 胸外伤的防治办法 (171)
- 17. 腹外伤的急救措施 (172)
- 18. 断肢、断指的急救措施 (173)
- 19. 痔疮的防治方法 (174)
- 20. 急性阑尾炎的防治方法 (175)

第八章 教师五官疾病的预防 (177)

- 1. 近视眼的矫治 (178)

| | |
|------------------------|-------|
| 2. 青光眼的预防 | (179) |
| 3. 白内障的治疗措施 | (181) |
| 4. 巩膜炎的防治方法 | (184) |
| 5. 角膜炎是怎样引起的 | (185) |
| 6. 中耳炎的防治方法 | (187) |
| 7. 耳鸣是重大疾病的先兆 | (189) |
| 8. 耳痛的防治方法 | (190) |
| 9. 急性咽炎的中西医治疗 | (190) |
| 10. 如何预防慢性咽炎 | (191) |
| 11. 防治急性喉炎的方法 | (192) |
| 12. 防治慢性喉炎的措施 | (193) |
| 13. 突发性耳聋的防治方法 | (194) |
| 14. 急性鼻炎的全身及局部治疗 | (196) |
| 15. 慢性鼻炎的治疗方法 | (197) |
| 16. 酒糟鼻的防治措施 | (198) |
| 17. 鼻出血的紧急救助 | (199) |
| 18. 慢性扁桃体炎的中西医治疗 | (201) |
| 19. 怎样防治急性扁桃体炎 | (202) |
| 20. 扁桃体肥大的防治方法 | (203) |
| 21. 怎样防治龋齿 | (206) |
| 22. 急性牙髓炎的防治方法 | (207) |
| 23. 牙周炎对身体的危害 | (208) |
| 24. 牙龈炎的发病原因 | (208) |
| 25. 牙痛的防治方法 | (209) |

第一章

教师职业疾病的预防

1. 教师职业病的种类

教师职业是一个集脑力劳动与体力劳动于一体的职业，辛勤的园丁们在繁重而辛劳的教学中，由于职业的特殊性，身体健康备受疾病的困扰。根据有关调查数据表明，七成的教师处于亚健康状态高强度的工作给教师的生理和心理都造成了不小的压力，以致出现了教师职业病。

慢性咽喉炎

粉笔烟尘这东西让老师吃够了苦头，除了咽喉，声带也是老师“容易受伤”的部位之一。说话多、喝水少、粉笔微尘的吸入是导致教师多发咽喉炎的主要原因。教师应注意科学用嗓，修正讲话的方式，胸式呼吸改为腹式呼吸。讲课中，注意声量，切勿太大声或急切地说话；课间休息时让声带也休息一下；常用温开水、薄荷口含片润喉，；少食辣椒等刺激性较强的食物以及巧克力等糖分过高的食物，多摄取一些清肺养阴、化痰散结的食物。

静脉曲张

教师需要长时间地站立授课，下肢静脉内的血柱形成静脉内的压力，使静脉血不易向心脏回流，而向足部倒流，导致下肢静脉曲张。讲课时，教师应将身体重心交替由一只脚移到另一只脚上，始终保持一只脚处在休息状态，并可慢步走动；要充分利用课间休息时间活动活动双腿，促进血液循环。慢跑、关节屈伸活动、腿部按摩，都可以预防静脉曲张。

颈椎、腰椎疾病

教师长期伏案工作时精力高度集中，备课时间较长，容

易造成颈部肌肉的紧张，时间一长就会形成颈部肌肉和韧带的慢性损伤，严重者可演变成颈椎病。而腰椎压力是站立时腰椎所承受压力的好几倍，时间长了，容易导致腰椎间盘突出。所以，在坐姿上应尽可能保持自然的端坐位，调整工作中的姿势与时间长度，适度运动、充分休息，做些扩展胸部、扭动腰肢、活动四肢等运动。

心理疾病

在人们心目中，教师就像是智慧品德完美的化身。在一片对教师职业的歌颂中反映了人们对教师职业的崇敬；另一方面也在无形之中给教师群体施加了巨大的压力。这种压力长期累积下来，就容易导致心理疾病的产生，心理学专家认为，心理枯竭已经成为现代社会中的一种职业病，而教师正是这种心理疾病的高危人群之一。心理枯竭会使他们经常体验到疲劳、烦躁、易怒、过敏、紧张、抑郁、多疑等消极情绪。心理枯竭所伴随的成就感降低，会使他们斗志消沉，不再追求工作上的成就和进步，延误自身的发展。心理健康，也是教师的素质要求。一旦教师背上了沉重的心理包袱，就难以胜任教学工作的需要。教师健康问题应该得到全社会的关注，为了教育事业的良好发展，在此呼吁所有学校有必要展开对教师健康知识的宣传和普及工作，提高教师的自我保健意识，不断提高教师的总体健康水平。改善教师的工作环境，如使用无尘的粉笔，为教师准备课间休息的场所和创造良好的工作竞争环境等。同时也要提醒广大教师在日常工作中要劳逸结合，关爱自己。紧张的工作之余，适当运动对于防治职业病有一定的效果。有条件的教师最好每年能进行 1 至 2 次体检，发现疾病可及时防治，以免延误病情。

2. 教师职业病的形成原因

教师工作有三大特点：说话时间多、站立时间多、伏案时间多，随之而来的就是教师职业病：咽喉炎、腿部静脉曲张、颈腰椎病和神经衰弱等。

脆弱部位一：咽喉

粉笔烟尘这东西让老师吃够了苦头，纷纷中了慢性咽喉炎的招。据某地一家小学的校医介绍，他们学校除了新来的年轻教师外，其他教师绝大部分都患有咽喉炎。虽然无尘粉笔的粉尘要少一些，减少了教师患咽喉炎的几率，但长期以来地接触仍使得教师咽喉炎的发病率比其他行业高得多。除了咽喉，声带也是老师“容易受伤”的部位之一。常见的声带结节是由于声带长期连续使用，或发音方式不正确，造成左、右声带不当的撞击，增生结节。表现为喉咙痛、说话声音沙哑。强化方案一：说话多、喝水少、粉笔微尘的吸入是导致教师多发咽喉炎的主要原因。老师要想保有圆润的嗓子，最重要的就是修正讲话的方式，胸式呼吸改为腹式呼吸。此外，平时可做一些保养的措施：讲课中，注意声量，切勿太大声或急切地说话；课间休息时让声带也休息一下；常用温开水、薄荷口含片润喉，以刺激唾液分泌，润滑喉咙；辣椒等刺激性食物以及巧克力等糖分高的食物不宜过多食用。

脆弱部位二：双腿

一般来说，老师总是站着讲课的时间比较多。从中医“久立伤骨”的医学理论解释说，教师站立时间过长，腿部肌肉长期处于紧张状态，会使下肢血液回流受到影响，造成下

肢肿胀、疼痛，严重的还会引起静脉曲张。一些老教师常会出现小腿血管暴露，弯曲如蚯蚓，浅表色素斑块等症状。强化方案二：专家建议：减少站立时间，讲课时可慢步走动，下课时活动双腿，休息时可将腿抬至高于心脏平面，以缓解双腿承受的压力，让血液尽量流回心脏；日常可穿用于预防小腿静脉曲张的弹性袜，并多做促进腿部血液循环的运动，如慢跑等各类运动或按摩腿部；三是睡前用热水泡脚，并自己按摩一下。

脆弱部位三：脊椎

教师备课和批改作业需要长时间伏案工作，会使腰肌和颈椎一直处于紧张状态，时间久了会造成慢性腰肌劳损和颈椎疾病。因为写黑板需要抬高手臂而造成颈背部筋膜炎及肩部旋转肌肌腱炎，如果不处理，除酸痛加剧外，更会演变为颈椎退化性关节炎或肩周炎，颈椎不时酸痛，严重时肩膀、背部出现无力感，甚至头痛，手臂无法抬高。强化方案三：热敷疼痛部位可获暂时缓解，最佳的方法是调整工作中的姿势与时间长度，适度的运动与充分的休息，才能预防骨骼肌肉的病变。例如伏案时间不宜过长，一般一个小时左右就可放松3~5分钟，做些扩展胸部，扭转腰肢，活动四肢等运动。眼睛疲劳时，可上下左右活动眼球，也可站在窗口或阳台极目远眺，可解除疲劳。

脆弱部位四：神经、血管

教师工作时间长、用脑过度、平时又不太注重膳食搭配，吃饭没个准，缺乏体育锻炼，再加上现在升学竞争激烈，教师因工作压力加重而导致巨大的精神负担，易引发与情绪不稳相关的脑血管疾病，出现头晕、失眠、早醒等症状。正常

人在睡醒后会有轻松感，但许多教师普遍感到困乏，严重的还会脾气暴躁，长期的情绪紧张，出现高血压、高血脂等病。现在，神经衰弱、脑动脉硬化症不仅“缠”上老教师，连一些青年教师都不放过。强化方案四：神经衰弱应以心理疏导为主，进行自我调节，同时可以配合药物治疗。对于动脉硬化，可以调节饮食与生活规律。饮食应以清淡为主，多吃蔬菜、水果，少吃高脂高糖食物，如动物内脏等。注意营养调节，教师脑细胞活动很大，这就要求多供给细胞所需的营养物质，如蛋白质，维生素和微量元素等；生活有规律，劳逸结合，平时要积极锻炼身体，增强体质。

3. 教师不可忽视高发职业病

长年从事教师职业容易患职业病，对此不可忽视。学校及教师个人都应积极预防的高发职业病主要有：

颈椎病

这是由颈椎增生刺激或压迫周围血管、神经后导致的一种疾病。在教师及一些长期伏案工作的人群如办公室文员、科研人员、电脑操作者等当中，颈椎病的发病率明显高于普通人群，如发现有增生并伴有头痛、头晕情况，应及时检查治疗。

肩周炎

肩周炎俗称漏肩风。这是肩关节周围的筋腱发生损伤性、退行性病变引起的一种常见病、多发病。患者表现为局部疼痛、无力、活动障碍等，疼痛往往持久，夜间加重。有上述表现者应进行外科检查、X射线检查、排除骨骼、肌肉病变。