

健康是人生最宝贵的财富

石化职工 健康指南

中国石化集团金陵石油化工有限公司 编
中国石油化工股份有限公司金陵分公司



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

石化职工健康指南

中国石化集团金陵石油化工有限公司
中国石油化工股份有限公司金陵分公司 编

中国石化出版社

图书在版编目(CIP)数据

石化职工健康指南/中国石化集团金陵石油
化工有限责任公司,中国石油化工股份有限
公司金陵分公司编.

—北京:中国石化出版社,2006(2006.5 重印)

ISBN 7-80229-028-7

I. 石… II. 戚… III. 石油化学工业 -
劳动卫生 - 指南 IV. R13-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 039564 号

中国石化出版社出版发行

地址:北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编:100011 电话:(010)84271850

读者服务部电话:(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail:press@sinopec.com.cn

北京精美实华图文制作中心排版

北京新华印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

787×1092 毫米 36 开本 7²⁸/₃₆印张 157 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

定价:15.00 元

(购买时请认明封面防伪标识)

谨献给

为石化事业辛勤劳动的
全体职工！

编写委员会

主 任	王 永 杰	张 大 福	赵 日 峰
副 主 任	戚 建 国	李 建 平	李 维 辰
委 员	高 跃		
	陆 鹏 宇	柴 爽	诸 国 平
	李 步 高	张 恒	王 尚 全
	王 丰	丁 伟	杜 鑫
	程 华	杨 本 成	

主 编	戚 建 国		
副 主 编	陆 鹏 宇	柴 爽	
编 辑	李 步 高	王 尚 全	杨 本 成
封面设计	马 伟 文		

序

以 人为本，关爱职工身心健康，保障职工在劳动过程中的安全与健康，是工会组织的应尽职责。

石化生产具有“高温高压、易燃易爆、有毒有害、链长面广、连续作业”的特殊性，因此，石化企业必须强化职业健康管理，夯实职业卫生基础工作，重视职业健康知识的普及和教育。

按照中国石化集团公司关于建立HSE管理体系的要求，金陵石化公司在建立“关爱职工健康工程”的工作中，组织编印了这本《石化职工健康指南》，从职业卫生、健康体检、保健养生等方面，用浅显易懂的语言，表述了常见疾病的预防 and 保健方法，体现了石化行业、职业卫生、劳动保护的特点，有较强的针对性，为石化职工做了一件好事。

原世界卫生组织总干事钟道恒博士

说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知！”。普及健康知识，倡导科学、健康、文明的工作和生活方式，提高职工自我保护的意识和能力，是企业关爱职工身心健康的治本良策。

真诚地希望石化职工能够用好这把关爱自己、关爱他人的钥匙，开启通往身心健康与幸福之门，愿石化职工以健康的身心 and 充沛的精力，为振兴中国石化，实现石化企业健康、和谐、可持续发展做出更大的贡献。

中华全国总工会

副主席
书记处书记

周玉清

目 录

第一篇 职业病防治

第一章 职业卫生	(2)
1. HSE 的概念是什么?	(2)
2. 中国石化 HSE 管理理念和主要内容是什么?	(3)
3. 何谓健康促进? 职业健康促进规划实施的基础 工作有哪些? 职业健康促进有哪些内容?	(3)
4. 职业病的种类有哪些? 职业病的确定标准和申报 程序有哪些?	(4)
5. 什么是职业健康监护? 基本内容是什么? 职业健康检查内容有哪些?	(5)
6. 为什么要进行职业卫生评价?	(5)
7. 为什么要对生产作业环境进行职业病危害因素 监测?	(5)
8. 劳动者如何做好职业卫生个人防护?	(6)
9. 何谓化学事故应急救援?	(6)
10. 如何判断中毒昏迷者有无意识? 心跳呼吸停止 的表现有哪些?	(6)
11. 发现人员中毒后如何处理?	(7)
12. 如何进行现场救护的组织和准备? 如何进行 现场急救?	(7)
13. 如何进行化学中毒事故的现场防护?	(8)
14. 中毒昏迷不伴有骨折人员如何搬运? 伴有骨	

- 折时现场搬运救护应注意哪些方面? (8)
15. 现场心肺复苏术有效指征有哪些? 心肺复苏的终止指标有哪些? (10)
16. 现场外伤急救技术包括哪些? 掌握这些技术有什么作用? (10)
17. 现场止血技术有哪些? 指压动脉止血法适用于哪些部位? 常见头面部指压动脉止血法有哪些? 如何操作? 常见四肢指压动脉止血法有哪些? 如何操作? 出血多少可以危及生命? (11)
18. 石化企业急性化学物中毒事故常见的毒物有哪些? (13)
19. 长期在噪声环境下工作的人员在日常饮食中应当多补充些什么物质? (13)
20. 从事粉尘作业的作业者日常应选用何种食物来有效预防粉尘带来的职业危害? (13)
21. 接触苯的作业者如何通过安排膳食来有效地预防职业危害? (14)
22. 接触有毒有害物质的作业者如何通过科学地安排膳食来有效地预防职业危害? (14)
- 第二章 职业病危害因素及其预防** (14)
1. 粉尘的分类? 如何预防和治疗粉尘的危害? ... (14)
2. 汞的分布和危害? 如何防护和治疗? (15)
3. 锰及其化合物的分布和危害? 如何防护与治疗? (16)
4. 氯气的分布和危害? 如何防护和治疗? (16)
5. 二氧化硫的分布和危害? 如何防护和治疗? ... (17)
6. 氨的分布和危害? 如何防护和治疗? (18)
7. 氮氧化合物的分布和危害? 如何防护和治疗? ... (18)
8. 一氧化碳的分布和危害? 如何防护和治疗? ... (19)

9. 二硫化碳的分布和危害? 如何防护和治疗? ...	(19)
10. 硫化氢的分布和危害? 如何防护和治疗?	
不同浓度的硫化氢对人体有什么影响?	(20)
11. 氢氰酸的分布和危害? 如何防护和治疗?	(21)
12. 苯、甲苯与二甲苯的分布和危害? 如何防护和 治疗?	(22)
13. 正己烷的分布和危害? 如何防护和治疗?	(24)
14. 汽油的分布和危害? 如何防护和治疗?	(25)
15. 二氯乙烷的分布和危害? 如何防护和治疗?	(26)
16. 四氯化碳的分布和危害? 如何防护和治疗?	(27)
17. 甲醇、乙醇的分布和危害? 如何防护和治疗? ...	(28)
18. 噪声有哪些危害? 工作地点噪声声级的卫生 极值是如何界定的?	(29)
19. 电离辐射的分布和危害? 如何防护和治疗?	(30)
20. 高温的分布和危害? 如何防护和治疗?	(32)
第三章 心理卫生	(33)
1. 心理健康的概念及其标准是什么?	(33)
2. 保持心理健康的方法有哪些?	(34)
3. 如何防止心理健康的八个“过度”?	(35)
4. 什么是心理咨询?	(36)
5. 心理咨询医生的任务是什么?	(37)
6. 看心理医生前需做哪些心理准备?	(38)
7. 什么是 A 行为模式? 表现在哪些方面?	(40)
8. 怎么样塑造健康的人格?	(41)
9. 如何判断你的心理是否超负荷?	(42)
10. 常见的思维误区有哪些? 如何确认和改变?	(43)
11. 如何控制自己的情绪? 怎么改变?	(43)
12. 压力的来源有哪些? 职业压力表现有哪些? 石化行业的职业压力来自哪些方面? 援解压	

力的方法有哪些？	(44)
13. 如何进行自我松弛？	(49)
14. 疲劳的概念是什么？如何分类？	(49)
15. 疲劳分几个阶段？每个阶段的生理表现情况 如何？怎么测定是否疲劳？如何防止疲劳？ ...	(50)
16. 焦虑的概念是什么？怎么应对？	(53)
17. 什么是恐高症？如何应对？	(54)
18. 什么是事故倾向者？事故倾向者有何心理 特点？	(54)
19. 女性生理周期与心理变化有何关系？	(55)
附录 一、亚健康自测	(58)
二、心理健康自测	(59)

第二篇 职业健康体检

第一章 血、尿、便的常规检查	(63)
1. 血常规检查包括哪些内容？	(63)
2. 什么叫红细胞计数？	(63)
3. 红细胞计数的正常参考范围是多少？计数 异常的临床意义是什么？	(63)
4. 什么叫血红蛋白？	(64)
5. 血红蛋白的正常参考范围是多少？检测异 常的临床意义是什么？	(64)
6. 什么叫红细胞压积？	(65)
7. 红细胞压积的正常参考范围是多少？检测 异常的临床意义是什么？	(65)
8. 什么叫红细胞三项平均值？	(65)
9. 红细胞三项平均值的正常参考范围是多少？ 检测异常的临床意义是什么？	(66)

10. 什么叫白细胞计数?	(66)
11. 白细胞计数的正常参考范围是多少? 计数 异常的临床意义是什么?	(66)
12. 什么是白细胞分类计数?	(68)
13. 白细胞分类计数的正常参考范围是多少? 分类计数异常的临床意义是什么?	(68)
14. 什么叫血小板计数?	(70)
15. 血小板计数的正常参考范围是多少? 计数 异常的临床意义是什么?	(70)
16. 做血常规检测时应注意些什么?	(70)
17. 什么叫尿常规检查?	(71)
18. 尿常规检查有什么临床意义?	(71)
19. 什么叫乳糜尿?	(74)
20. 尿液出现异味有什么意义?	(74)
21. 如何认识大便常规检查?	(74)
22. 大便常规检查有什么临床意义?	(74)
第二章 血液的生化检查	(76)
1. 肝脏疾病的相关检查有哪些?	(76)
2. 如何认识血清丙氨酸氨基转移酶?	(76)
3. ALT 正常参考值是多少? 检测异常有什么 临床意义?	(77)
4. 如何认识血清门冬氨酸氨基转移酶?	(77)
5. AST 检测的正常参考值是多少? 检测异常 有什么临床意义?	(77)
6. AST/ALT 比值测定有什么临床意义?	(78)
7. 如何认识血清 γ -谷氨酰转移酶?	(78)
8. γ -GT 检测的正常参考值是多少? 检测异常 有什么临床意义?	(78)
9. 如何认识血清碱性磷酸酶?	(79)

10. 血清碱性磷酸酶(AKP)的正常参考值是多少?
检测异常有什么临床意义? (80)
11. 如何认识血清总胆红素和直接胆红素? (80)
12. 胆红素检测的正常参考值是多少? (80)
13. 如何判断黄疸的程度和类型? (81)
14. TB 和 DB 检测异常有什么临床意义? (81)
15. 如何认识血清总蛋白、白蛋白、球蛋白? (81)
16. TP、Alb、Glob 及 A/G 检测的正常参考值是
多少? 检测异常有什么临床意义? (82)
17. 什么是乙肝两对半? (83)
18. 怎样看乙肝两对半结果? (83)
19. 肾脏疾病的相关检查有哪些生化检查? (86)
20. 如何认识血清尿素氮? (86)
21. 血清尿素氮检测的正常参考值是多少? 检测
异常有什么临床意义? (86)
22. 如何认识血清肌酐? (87)
23. 血清肌酐的正常参考值是多少? 检测异常有
什么临床意义? (87)
24. 如何认识血清尿酸? (88)
25. 血清尿酸检测的正常参考值是多少? 检测异常
有什么临床意义? (88)
26. 糖代谢疾病的相关检查有哪些? (88)
27. 如何认识血清葡萄糖? (89)
28. 血清葡萄糖检测的正常参考值是多少? 检测
异常有什么临床意义? (89)
29. 如何认识葡萄糖耐量试验? (90)
30. 葡萄糖耐量检测正常参考值是多少? 检测
异常有什么临床意义? (90)
31. 什么叫糖化血红蛋白? (91)

32. 糖化血红蛋白的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (92)
33. 什么叫糖化血清蛋白? (92)
34. 糖化血清蛋白的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (92)
35. 血脂的相关检查有哪些? (92)
36. 如何认识总胆固醇? (93)
37. 血清总胆固醇检测的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (93)
38. 如何认识甘油三酯? (94)
39. 血清甘油三酯的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (94)
40. 如何认识高密度脂蛋白胆固醇? (95)
41. 高密度脂蛋白胆固醇的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (95)
42. 如何认识低密度脂蛋白胆固醇? (95)
43. 低密度脂蛋白胆固醇的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (96)
44. 如何认识血清载脂蛋白 A-I 和载脂蛋白 B? (96)
45. apoA₁ 和 apoB 的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (97)
46. apoA₁/apoB 比值异常有什么临床意义? (98)
47. 心脏疾病的相关检查有哪些? (98)
48. 什么叫肌酸激酶? (98)
49. 血清肌酸激酶(CK)检测的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (98)
50. 什么叫肌酸激酶同工酶(CK-MB)? (99)
51. 血清肌酸激酶同工酶 CK-MB 的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义? (99)

52. 如何认识乳酸脱氢酶?	(99)
53. 血清乳酸脱氢酶(LDH)检测的正常参考值 是多少? 检测异常有什么临床意义?	(99)
54. 如何认识 α -羟丁酸脱氢酶?	(100)
55. 血清 α -HBDH 检测的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义?	(100)
56. 做血生化检测时应注意些什么?	(101)
第三章 妇科实验室检查	(101)
1. 什么叫白带常规检查?	(101)
2. 白带常规检查的正常参考值是什么? 检查异常 有什么临床意义?	(101)
3. 何为清洁度检查?	(102)
4. 清洁度检查有什么临床意义?	(103)
5. 何为滴虫检查?	(103)
6. 何为霉菌检查?	(103)
7. 什么是宫颈涂片脱落细胞检查?	(103)
8. 脱落细胞检查正常参考值及意义?	(103)
第四章 肿瘤的实验室检查	(104)
1. 什么是肿瘤?	(104)
2. 良性肿瘤与恶性肿瘤如何区别?	(104)
3. 引起癌症的原因有哪些?	(106)
4. 癌转移有哪些特点?	(107)
5. 如何理解肿瘤病理诊断中的常用术语?	(107)
6. 诊断癌症常用的检查手段有哪些?	(109)
7. 什么叫甲胎蛋白?	(109)
8. 血清甲胎蛋白的正常参考值是多少? 检测异常 有什么临床意义?	(109)
9. 什么叫癌胚抗原?	(110)
10. 血清癌胚抗原(CEA)的正常参考值是多少?	

检测异常有什么临床意义?	(110)
11. 什么叫糖链抗原 19-9?	(111)
12. 血清糖链抗原 19-9 检测的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义?	(111)
13. 什么叫糖链抗原 50?	(111)
14. 血清糖链抗原 50 检测的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义?	(112)
15. 什么叫癌抗原 125?	(112)
16. 血清癌抗原 125(CA125)检测的正常参考值 是多少? 检测异常有什么临床意义?	(112)
17. 什么叫鳞状上皮细胞癌抗原?	(113)
18. 血清鳞状上皮细胞癌抗原(SCC)检测的正常参 考值是多少? 检测异常有什么临床意义?	(113)
19. 如何认识前列腺特异性抗原?	(113)
20. 前列腺特异性抗原(PSA)检测的正常参考值 是多少? 检测异常有什么临床意义?	(113)
21. 如何认识癌抗原 15-3?	(114)
22. 癌抗原 15-3(CA15-3)检测的正常参考值 是多少? 检测异常有什么临床意义?	(114)
23. 如何认识组织多肽抗原?	(114)
24. 组织多肽抗原(TPA)检测的正常参考值是多少? 检测异常有什么临床意义?	(115)
25. 如何认识神经元特异性烯醇化酶?	(115)
26. 神经元特异性烯醇化酶(NSE)检测的正常参 考值是多少? 检测异常有什么临床意义?	(115)
27. 如何认识 β_2 微球蛋白?	(116)
28. β_2 微球蛋白(β_2 -MG)检测的正常参考值 是多少? 检测异常有什么临床意义?	(116)
29. 如何综合判断肿瘤标志物的检测结果?	(117)

第五章 影像学及心电图检查	(117)
1. 什么叫 X 线检查?	(117)
2. 什么叫 CT 检查?	(118)
3. 什么叫核磁共振(MRI)检查?	(118)
4. 什么叫 CT、MRI 增强扫描检查?	(118)
5. CT、MRI 增强检查的目的是什么?	(118)
6. CT、MRI 增强检查的相对禁忌症是什么?	(119)
7. X 线透视检查主要用于哪些方面的辅助诊断? ...	(119)
8. 造影加摄片检查主要用于哪些方面的辅助 诊断?	(119)
9. 在做造影加摄片检查前应注意些什么?	(119)
10. 在做 CT 检查前应注意些什么?	(120)
11. 胸部 X 线检查中常见 X 线改变有哪些?	(120)
12. 尘肺(矽肺、石棉肺)、硫化氢、氨、一氧化碳 等中毒患者的 X 线检查有何表现?	(122)
13. 什么是超声诊断?	(122)
14. 超声检查的种类主要有哪些?	(122)
15. 超声检查要注意些什么?	(123)
16. 如何认识腹部 B 超检查?	(124)
17. 什么是脂肪肝?	(124)
18. 脂肪肝如何诊断?	(124)
19. 肝血管瘤是怎么回事?	(125)
20. 肝血管瘤一般有什么症状?	(125)
21. 肝血管瘤如何诊断?	(125)
22. 发现肝血管瘤怎么办?	(126)
23. 肝血管瘤的治疗临床上主要有哪些方法?	(126)
24. 肝囊肿是怎么回事?	(126)
25. 肝囊肿一般有什么症状?	(127)
26. 发现肝囊肿怎么办?	(127)