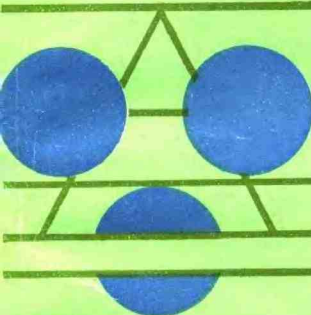


工业企业健康教育读本

主 编 谢谷芬

副主编 胡锦涛



2
13

上海医科大学出版社

(沪)新登字 207 号

责任编辑 沈彬源
特邀编辑 田永波
封面设计 梅文

工业企业健康教育读本

主编 谢谷芬

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海医科大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.625 字数 103 千字

1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—50 000

ISBN 7-5627-0145-8/R·136

定价:1.90 元

序

健康乃生命之本,幸福之源。

强健的体魄能充满活力,它对社会可创造更多的财富;它可使人们生活得更轻松愉快;给家庭增添无穷的欢乐。怎样才能使身体强健呢?自觉地接受健康教育是必由之路。

健康教育,它有别于群众性的卫生宣传教育,它是在“生物—心理—社会”的新医学模式上产生的。有计划、有步骤地开展健康教育,旨在要求人们树立健康的价值观念,懂得维护健康的重要性,从而改变自身不良的生活方式、习惯和行为,实行自我保健。

上海市从1990年以来,在上海市卫生局领导下在全市广大市民中开展了广泛而又系统的健康教育,以《健康教育读本》作为统一的基础教材,在使用中反映良好,收益颇多。经市健康教育所抽样调查表明,凡接受系统健康教育的群众普遍增强了自我保健能力,提高了健康水平,促进了生产与工作。我们要在已经取得初步成绩的基础上,坚持不懈地把这件实事做好。

今春以来,上海的改革开放形势更为喜人,开发浦东,发展浦西,珠联璧合,光彩夺目。一个繁荣昌盛的新上海正在形成。

新的形势要求我们加强对500万产业工人、企业职工的健康保护。因此,迫切需要有一本适合工业企业的健康教育读本,它要更切合工业企业的实际,针对性更强,内容更丰富生动,文字更通俗易懂。

市健康教育所以及长期在工业企业从事卫生保健工作的、有丰富实践经验的医务人员,深入基层,广泛听取职工对健康教

有的意见,又邀请了有关专家对今后在工业企业中开展健康教育献计献策,对有关意见进行了充分论证,在这个基础上组织部分作者编撰了这本《工业企业健康教育读本》作为教材。当我欣喜地读完了审定稿后,深为诸作者们付诸的辛勤劳动而感动和敬佩。

我认为读本有一个显著的特点:

第一,目的性明确。它是落实市卫生局、市经委、市总工会联合下发的《关于加强上海市工业企业健康教育工作的意见》的具体体现,它拥有力地推进工厂企业的精神文明建设,加强防病治病工作,保护劳动力,提高职工健康水平与公共卫生道德水准。

第二,内容比较丰富,通俗易懂。既有一般的卫生保健知识,又有切合工厂企业特点的专门知识,诸如劳动卫生知识、劳动保护方法、职业病防治、女工保健、工业性外伤的预防等。针对性比较强,也比较实用。

第三,文字翔实,条理清晰,可读性强,凡具有高小或初中文化程度的职工,都能读懂,如若能做到“知、信、行”(知即学习知识,信即接受知识,行即改变不良行为)的统一,定能受益匪浅。

“读本”行将付梓,愿它能成为广大职工的健康之友。

袁惠章

1992年9月21日

前 言

健康教育是贯彻卫生工作以预防为主方针,促进我国精神文明建设,推进人人健康的一项系统工程。

为了有计划有步骤地普及全民健康教育,早日实现世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的全球性战略目标,作者参照上海市《健康教育读本》,着重工业卫生这一角度编写了这本《工业企业健康教育读本》,以适应工矿企业单位开展系列健康教育的需要。

本书由上海市健康教育所田永波同志负责统稿,市卫生局基层卫生处、助校处、市卫生防疫站王贤娣、蔡继红、王耀祖、李光耀、梁铁麟、杨丽芳等同志对本书编写工作给予指导,在此一并致谢。

编 者

1992年9月

目 录

第一章 创造健康世界	(1)
第一节 健康的定义	(1)
一、 身体健康	(1)
二、 精神健康	(1)
三、 社会和谐	(2)
四、 道德健康	(2)
第二节 健康教育是人人享有卫生保健的基础	(3)
一、 健康教育的含义	(3)
二、 健康教育是投入少、产出多的事业	(4)
第三节 城市初级卫生保健内容	(5)
一、 人人享有卫生保健的含义	(5)
二、 城市实施战略目标的内容	(5)
第四节 提倡科学的生活方式	(6)
一、 生活方式的含义	(7)
二、 保持乐观心境	(8)
三、 坚持体育锻炼	(9)
第五节 人口老龄化问题	(10)
一、 人口老龄化的含义	(10)
二、 正确对待老龄化问题	(10)
第二章 劳动卫生	(12)
第一节 劳动要讲卫生	(12)
一、 工业生产中常见的有毒有害因素	(12)

二、劳动卫生的标准·····	(14)
三、作业环境的防护技术措施·····	(15)
四、人人讲究劳动卫生·····	(16)
五、加强对有害作业职工的健康检查·····	(19)
第二节 职业病·····	(19)
一、职业病的概念·····	(19)
二、职业病的种类·····	(20)
三、职业病的确定·····	(20)
第三节 生产性粉尘·····	(21)
一、生产性粉尘的种类·····	(22)
二、尘肺·····	(22)
三、生产性粉尘的控制与防护·····	(24)
第四节 职业中毒·····	(25)
一、生产性毒物·····	(25)
二、职业性中毒·····	(26)
三、急性职业中毒的现场急救·····	(27)
四、常见的几种职业中毒·····	(28)
第五节 常见物理因素引起的职业病·····	(35)
一、高温与中暑·····	(35)
二、噪声性耳聋·····	(37)
三、局部振动病·····	(38)
四、减压病·····	(39)
五、放射病·····	(40)
六、电光性眼炎·····	(42)
第六节 职业性皮肤病·····	(42)
第七节 女职工的职业保健·····	(43)

一、 有害职业因素对女工健康的影响·····	(43)
二、 做好女职工经期、孕期、产期、哺乳期的职业保健·····	(44)
三、 提倡母乳喂养·····	(45)
第三章 常见的工业性外伤与急救 ·····	(47)
第一节 引起工业性外伤的原因 ·····	(47)
一、 生产设备和安全防护设备的缺陷·····	(47)
二、 生产组织和管理上的不善·····	(47)
三、 个人因素·····	(48)
第二节 防止工业性外伤的措施 ·····	(48)
第三节 常见工业性外伤的急救 ·····	(49)
一、 骨折与创伤的急救·····	(49)
二、 头部外伤急救·····	(51)
三、 触电急救·····	(52)
四、 烧伤与烫伤的急救·····	(53)
五、 角膜异物伤处理·····	(53)
六、 眼部的化学伤处理·····	(54)
第四节 疲劳与恢复 ·····	(55)
第四章 饮食起居卫生 ·····	(58)
第一节 饮食卫生 ·····	(58)
一、 食品卫生要点·····	(58)
二、 食品质量的感官鉴别·····	(59)
三、 食品的保藏·····	(61)
第二节 食具消毒 ·····	(62)
一、 家庭食具消毒·····	(62)
二、 职工食堂的食具消毒·····	(62)

第三节	饮水和饮料卫生	(63)
一、	饮水卫生	(63)
二、	冷饮和饮料卫生	(64)
第四节	养成良好的饮食习惯	(65)
一、	忌暴饮暴食	(65)
二、	不挑食偏食	(65)
三、	控制食盐摄入量	(66)
四、	少吃高脂食物	(66)
五、	忌酗酒	(67)
六、	不吃无证推位的食品	(67)
第五节	营养卫生	(68)
一、	人体需要的营养素及来源	(68)
二、	食品的合理加工和烹饪	(71)
三、	合理营养	(72)
四、	职工的保健食品	(73)
第六节	起居卫生	(73)
一、	养成良好的个人卫生习惯	(73)
二、	居室与厨房卫生	(74)
三、	睡眠卫生	(74)
四、	娱乐卫生	(74)
五、	出差和旅游卫生	(75)
六、	提倡不吸烟	(75)
七、	合理使用化妆品	(76)
第五章	常见疾病的防治	(77)
第一节	传染病的基本特征	(77)
一、	传染病的概念及危害	(77)

二、传染源.....	(78)
三、传播途径.....	(79)
四、易感人群.....	(80)
第二节 传染源管理	(80)
一、 传染病人的管理.....	(80)
二、 病原体携带者的管理.....	(81)
三、 接触者的处理.....	(81)
四、 动物传染源的处理.....	(81)
第三节 常见传染病的预防措施及早期信号	(82)
一、 细菌性痢疾及预防措施.....	(82)
二、 病毒性肝炎及预防措施.....	(82)
三、 伤寒、副伤寒及预防措施	(82)
四、 流行性出血热及预防措施.....	(83)
五、 流行性感冒及预防措施.....	(83)
六、 疟疾及预防措施.....	(81)
七、 流脑与乙脑及预防措施.....	(84)
八、 狂犬病及预防措施.....	(84)
九、 性传播疾病及预防措施.....	(85)
第四节 非传染性疾病的防治	(86)
一、 恶性肿瘤.....	(86)
二、 高血压病.....	(87)
三、 冠心病.....	(91)
四、 脑中风.....	(91)
五、 溃疡病.....	(91)
六、 慢性支气管炎.....	(91)
七、 糖尿病.....	(91)

八、 胆囊炎、胆石症	(94)
九、 更年期综合征	(95)
十、 老年性痴呆	(95)
第六章 心理卫生	(97)
第一节 心身疾病	(97)
一、 心身疾病的含义	(97)
二、 心身疾病的防治	(98)
第二节 情绪与健康	(98)
一、 情绪的积极作用	(99)
二、 情绪的消极作用	(99)
三、 培养情绪调节能力	(100)
第三节 职工各年龄阶段的心理特征	(101)
一、 青年期心理特征	(102)
二、 中年期心理特征	(102)
三、 老年期心理特征	(103)
第四节 建立良好的心理机制	(105)
一、 培养心理承受能力	(105)
二、 正确处理人际关系	(106)
第七章 公共卫生	(109)
第一节 创建国家卫生城市	(110)
一、 创建国家卫生城市的意义	(110)
二、 国家卫生城市的内容	(110)
第二节 环境卫生	(112)
一、 落实“卫生包干区”	(112)
二、 实施“定置管理”	(112)
三、 加强工业和生活垃圾的管理	(113)

四、 自觉维护环境卫生	(113)
第三节 工业“三废”的治理	(114)
一、“三废”与人体健康	(114)
二、“三废”治理的基本要求	(115)
三、 加强“三废”监督管理	(115)
第四节 消灭四害	(116)
一、 老鼠的种类及习性	(116)
二、 灭鼠的方法	(117)
三、 苍蝇的种类及习性	(118)
四、 灭蝇的方法	(118)
五、 蚊子的种类及习性	(119)
六、 灭蚊的方法	(119)
七、 蟑螂的种类及习性	(120)
八、 灭蟑螂的方法	(120)
九、 其他虫害的习性和消灭法	(121)
第五节 公共卫生道德和法规	(123)
一、 公共卫生道德的基本要求	(124)
二、 主要卫生法律法规	(126)
附录:复习思考题及答题要点	(127)

第一章 创造健康世界

现代社会中,随着科学技术的飞速发展和文明程度的不断提高,人们越来越感到为适应社会经济、科技文化的发展变化,不仅需要追求高度的物质文明和精神文明,而且更希望具有生理的、心理的健康和较强的社会适应性,以抵制各种疾病的侵袭,延续生命,提高生活质量。社会主义的工矿企业职工是现代社会中重要的成员,健康意识已日趋强烈,更多地学习、掌握保健知识,既是广大职工的真切愿望,也是保护生产力使企业健康发展的重要保证。

第一节 健康的定义

世界卫生组织(英文简称 WHO)在她的宪章中写下健康的定义:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的总称。”这个定义告诉我们,健康不仅是无病,而且还包含了生物、精神和社会关系三个方面的意义。

一、身体健康

一般是指生理上没有因细菌、病毒、寄生虫等引起的传染病,以及与遗传有关的疾病和较严重的慢性病。有较充沛的体力、精力和脑力从事各项工作和活动。

二、精神健康

是指人与生活环境之间的协调和均衡。许多疾病是由精神因素引起的。比如:紧张、焦虑、忧愁、过度兴奋等都可以引起疾病。心理压力大又不能及时调节、疏导、宣泄,易造成心理天平失

衡而导致一系列后果。所以精神健康和心理平衡对人的身体健康直接相关。

三、社会和谐

社会和谐是社会安定的重要条件,而和谐的社会环境使社会成员能共同生存发展。每个人应保持宁静、稳重、和谐的心境。

我们知道每个人在社会中都扮演着不同的社会角色,对每个社会角色来说,都必须与他人建立关系才能生活、才能工作和学习。因而人应该具有社会的适应能力。如具有人际交往能力、分析判断事物能力等。由于社会是复杂的,每个人因社会经历、文化教育和所处的环境不同,对事物的认识与处理都具有个性特点,而这些个性特点,往往容易产生人际关系矛盾。这些矛盾若不能妥善处理不仅会酿成人际关系紧张,还会给人们的生理与心理带来不良影响。另外,由于每个人的社会角色不同,所以决定了每个人在社会中的不同位置。因此一个人既要认同所处的社会角色,又要随着各种情况的变化,随时准备更换自己的社会角色。具有这样的精神准备和心理适应能力,就比较容易处理好与众人、领导、同事、朋友之间的关系。同时,如果能恰如其分地表现自己的社会角色,还能避免角色错位。角色错位易产生心理偏激,对他人产生某种对立、敌视情绪等,这样,对人的心理也同样会带来不良影响。所以从健康教育的角度来说,一方面要不断健全个人的心理素质,另一方面要创造有利于社会成员之间相互理解、相互帮助、相互促进的气氛。只有这样,才能使社会和谐。

四、道德健康

道德健康主要是指既要维护自身的健康,也要保障他人的健康。就中国疾病发生发展的情况而言,传染病仍应作为防治重

点,因为它还在威胁人们的健康。如 1988 年上海甲型肝炎(简称甲肝)暴发流行,当时有不少患者,明知自己得了甲肝,却出入于饮食店和公共场所,增加了甲肝病毒传染给他人的机会和可能性。因此,一个人一旦知道自己或知道亲朋好友得了传染病,应主动或劝阻其马上隔离治疗,以免传染给他人(包括性病、艾滋病)。又如住在楼上的居民,不能贪图方便把脏东西往下扔;有的人把自己居室打扫得干干净净,却把许多杂物推放在走廊等公用部位,既妨碍他人,又破坏了环境卫生。另外,恋爱原本是男女双方出于自愿,并由某一情绪作为纽带,沟通双方的感情。当一方提出中止恋爱关系时,有些人却采取了不理智的态度,甚至产生严重的后果。其实,每个人的言行举止都反映了自身道德素质的水准。

由此可见,创造健康世界,不仅是社会进步的需要,也是人类生存的需要。因此普及卫生知识,实施健康教育是十分必要的。

第二节 健康教育是人人享有卫生保健的基础

一、健康教育的含义

通俗地讲,健康教育就是使社会成员通过健康教育干预,增长健康的知识,树立科学的信念,建立良好的行为,从而提高生活质量和整体健康水平。要把健康知识交给职工,并通过健康知识传递,使职工们认识到不良的行为可导致疾病,从而使知识逐步转化为行动,改变不良的生活方式,提高健康水平。在现实生活中,如果一个人不懂得基本的卫生保健知识,有病才去找医生,不仅皮肉受苦,而且增加了企事业单位劳保、公费医疗的开

支。不少工厂一年的劳保医疗费用高达数百万元。因而,开展健康教育已被认为是最积极的预防疾病、增强体质、延年益寿的有效途径和方法。也是提高生活质量的重要手段之一。

二、健康教育是投入少、产生多的事业

工厂健康教育首先要构成传播→接受→反馈循环系统,从而使健康教育对提高职工健康意识,树立健康的信念,进一步改变不良的行为和生活方式,达到减少疾病、增强体质、消除危险因素和提高生活质量的目的。如某厂早在1989年就成立了厂健康教育领导小组,针对有的职工在作业时接触某些有害气体,因怕麻烦而不使用防护用品的现象开展健康教育。除了行政领导加强改进防护设施外,健康教育者对职工进行强化教育,改变职工因贪图方便而影响健康的坏习惯。几年来,职业病由原来的3.13%下降到1990年的0.26%。职工们从健康教育的实际效果中认识到健康教育不是可有可无,而是十分重要。应该说健康教育能够得到不少企事业单位的重视,还因为它是健康知识与健康行为之间的一座桥梁。这座桥梁使职工提高生活质量有了保证。例如,某厂于1991年成立了厂健康促进委员会。该委员会具体规划实施评价健康教育。并根据世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的战略目标,结合本厂实际情况,在职工中开展了“不吸烟、少饮酒、合理饮食、适量运动、清洁卫生、优生优育、劳逸结合、宽松乐观、控制应激和安全第一”等十项内容的健康教育,且作为中期目标。通过讲授、电化教育、大型健康教育咨询活动等传递知识的形式,促使职工改变了不良的生活习惯。

第三节 城市初级卫生保健内容

1977 年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中提出了战略目标：“2000 年人人享有卫生保健。”

一、人人享有卫生保健的含义

1. 人们在工作和生活场所都能保持健康。
2. 人们将运用更有效的办法预防疾病，减轻不可避免的疾病和伤残带来的痛苦，并且通过更好的途径进入成年、老年，最后安乐地死去。
3. 在全体社会成员中均匀地分配一切卫生资源。
4. 所有个人和家庭，通过自身充分地参与，将享受到基本卫生保健。
5. 人们将懂得自己有力量摆脱可以避免的疾病，赢得健康，并且明白疾病不是不可避免的道理。

二、城市实施战略目标的内容

1. 健康教育普及率

按照有关部门规定，各区设有健康教育专业机构，机构人员要达到中专以上文化水平。各街道要有专职人员，居委会要有兼职人员，且要共同参与初级卫生保健领导工作。

2. 幼儿园、各类学校健康教育

健康教育从儿童抓起，已被越来越多的人所重视，教会幼儿一些简单的卫生动作，使其逐渐养成良好的卫生习惯。中小学应设有健康教育计划和课程，教师备有教案。并且按照课本要求，进行考试。大专院校设有选修课或讲座。

3. 市民的健康教育