



煤矿职工健康生活与快乐工作必读

Yu Jian Kang Xiang Ban

与健康 相伴

煤矿职工健康生活指南

| 丁凯◎编著 |

防病治病指南 健康生活宝典

做健康矿工，做优秀矿工，展时代矿工风采

中国矿业大学出版社





煤矿职工健康生活与快乐工作必读

Yu Jian Kang Xiang Ban

与健康 相伴

煤矿职工健康生活指南

| 丁凯◎编著 |

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书从煤矿职工职业危害防治与职工健康权益、煤矿职工易患职业病科学防治与保健常识、煤矿职工常见疾病科学防治与保健常识、煤矿职工常见心理问题科学防治与调适方法等几大方面入手,分门别类地介绍了煤矿企业职工易患疾病的发病原因和机理,以及各类疾病的康复治疗手段,对煤矿企业职工远离病患、患病康复有较强的指导意义。

本书实用性较强,适合煤矿企业广大干部、职工阅读。

图书在版编目(CIP)数据

与健康相伴:煤矿职工健康生活指南 / 丁凯编著.

徐州:中国矿业大学出版社,2013.5

ISBN 978 - 7 - 5646 - 1888 - 9

I. ①与… II. ①丁… III. ①煤矿—职业病—防治—指南 IV. ①R135 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 103404 号

书 名 与健康相伴——煤矿职工健康生活指南

编 著 丁凯

责任编辑 孙建波 李士峰

责任校对 周俊平

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/32 印张 8.75 字数 197 千字

版次印次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

目 录

CONTENTS

PART 1

煤矿职业危害防治与职工健康权益

- ◇煤矿工人的职业特点及职业危害 / 3
- ◇什么是职业病 / 7
- ◇职业禁忌及其有关规定 / 10
- ◇职业病的种类及内容 / 12
- ◇职业病的诊断与预防 / 16
- ◇煤矿主要职业危害的防治措施 / 18
- ◇劳动防护用品的作用、种类和使用要求 / 23
- ◇健康检查的内容及注意事项 / 27
- ◇煤矿职工职业病预防的权利与义务 / 36
- ◇工伤鉴定的内容、标准及程序 / 41

PART 2

煤矿职工易患职业病科学防治与保健常识

- ◇ 粉尘的防治 / 47
- ◇ 尘肺病的防治 / 49
- ◇ 矽肺病的防治 / 63
- ◇ 煤工尘肺的防治 / 68
- ◇ 职业性哮喘的防治 / 71
- ◇ 肌骨失调症的防治 / 73
- ◇ 接触性皮炎的防治 / 76
- ◇ 噪声聋的防治 / 81
- ◇ 手臂振动病的防治 / 88
- ◇ 电光性眼炎和电光性皮炎的防治 / 92
- ◇ 中暑的防治 / 97
- ◇ 湿疹的防治 / 108
- ◇ 滑囊炎的防治 / 115

PART 3

煤矿职工常见疾病科学防治与保健常识

- ◇ 高血压的防治 / 121
- ◇ 冠心病的防治 / 126
- ◇ 糖尿病的防治 / 130
- ◇ 脂肪肝的防治 / 136

- ◇急性心肌梗死的防治 / 140
- ◇脑血管意外(脑中风)的防治 / 143
- ◇慢性胃炎的防治 / 147
- ◇慢性胆囊炎的防治 / 150
- ◇慢性胰腺炎的防治 / 153
- ◇急性肝炎的防治 / 156
- ◇慢性肝炎的防治 / 159
- ◇急性风湿性关节炎的防治 / 162
- ◇慢性风湿性关节炎的防治 / 165
- ◇颈椎病变的防治 / 168
- ◇慢性腰肌劳损的防治 / 171
- ◇长期便秘的防治 / 174
- ◇猝死的防治 / 178
- ◇过劳死的预防 / 182
- ◇前列腺炎的防治 / 186
- ◇前列腺增生的防治 / 190
- ◇前列腺癌的防治 / 193
- ◇乳腺炎的防治 / 196
- ◇乳腺增生的防治 / 199
- ◇乳腺癌的防治 / 202
- ◇阴道炎的防治 / 206
- ◇盆腔炎的防治 / 209
- ◇子宫肌瘤的防治 / 212
- ◇更年期综合症的防治 / 214

PART 4

煤矿职工常见心理问题科学防治与调适方法

- ◇心理健康的概念及标准 / 221
- ◇焦虑症的防治 / 223
- ◇抑郁症的防治 / 231
- ◇心理疲劳的防治 / 239
- ◇躯体化的防治 / 244

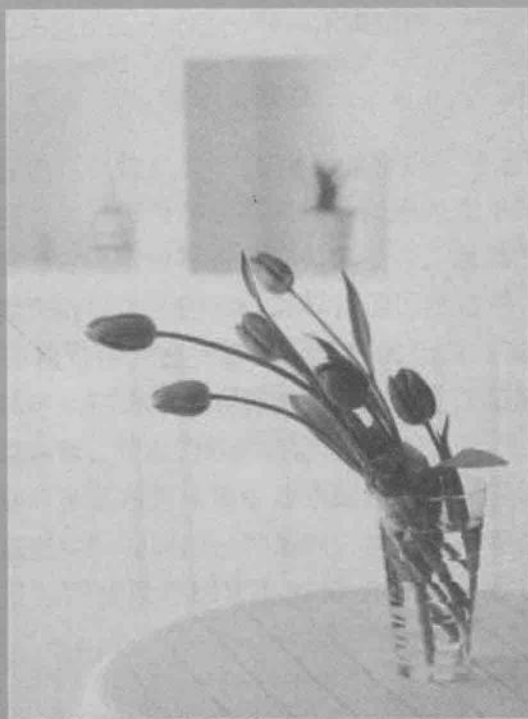
PART 5

相关资料精编

- ◇《中国居民膳食指南(2011年)》摘要
(中国营养学会发布) / 249
- ◇中国最佳医院及最佳声誉
专科医院排行榜(2011年度) / 254

PART 1

煤矿职业危害 防治与职工健康权益





煤矿工人的职业特点及职业危害

煤炭是当前全球最重要的化石能源之一，煤炭生产在我国经济发展中具有特别重要的地位和作用。虽然煤炭行业如此重要，但煤矿工人的生命健康却受到了很大的威胁，这主要是由煤矿工人的职业特点所决定的。

一、煤矿工人的职业特点

主要包括：煤矿井下作业条件恶劣，劳动时间过长，劳动强度过大，作息制度不合理，作息时间不规律，精神高度紧张，使用工具不符合规范或要求，高强度长时间的劳作所带来的身体个别部位或器官的过度疲劳，身体长时间暴露在粉尘中，遭受潮湿、高温或低温、噪声、震动、有害气体等所带来的不利影响，身体有可能接触某些放射线物质或有毒、有害的物质等。

职业危害是指对从事职业活动的职工直接危害人体健康，导致发生职业病的各种危害，也是劳动者在劳动过程中，因接触职业危害因素而对劳动者健康和劳动能力的侵害。

二、煤矿职业危害因素的种类

职业性危害因素，又称生产性危害因素，是指在工矿

企业生产过程中，或其他职业活动场所环境中存在的，能对职工的身体健康产生不良影响，和劳动能力产生有害作用（包括中毒、伤亡、健康损害及精神紧张等），并导致疾病的生产因素。

一般可分为：化学性危害因素、物理性危害因素、生物性危害因素和心理、生理性危害因素，大体上按其来源和性质，可分为作业环境中的职业危害因素和劳动过程中的职业危害因素。

（一）作业环境中的职业危害因素

1. 生产粉尘：包括煤尘、岩尘、水泥尘等。

2. 有害气体：（1）二氧化碳；（2）一氧化碳；（3）二氧化硫；（4）硫化氢；（5）二氧化硅；（6）氨气。

3. 生产性噪声：如机械性噪声、电磁性噪声、流体动力性噪声、其他噪声等和振动（机械性振动、电磁性振动、流体动力性振动、其他振动）危害等。

4. 不良气候条件：如潮湿、高温、低温、高气压、低气压，以及通风不良引起的缺氧、风速、烟雾等。

5. 放射线物质和电磁辐射：如氢、X射线、 γ 射线、 α 粒子、 β 粒子、质子、中子、高能电子束、紫外线、激光、射频辐射、超高压电场等。

6. 自然环境中的因素：自然环境中各种物理、化学因素，除了可以引起有关疾病外，还可以对工作效率产生影响。如炎热季节的太阳辐射，人受长时间照射容易发生中暑，皮肤被强紫外线照射容易患皮肤癌等。

7. 厂房建筑或布局不合理：如车间布置不当，有毒与无毒岗位设在同一工作间，厂房矮小、狭窄，设计时没考虑必要的卫生技术设施，如通风、换气或照明等。

8. 由不合理生产过程所致危害：在实际生产过程中，往往同时存在多种有害因素对劳动者的健康产生联合作用。

（二）劳动过程中的职业危害因素

1. 劳动组织和劳动制度不合理，劳动作息时间安排不科学等。如劳动时间过长，特别多见于检修期间，有的一天工作 10~12 小时，连续十天半个月，甚至更长时间，如果组织不当则不利于员工的健康。工人的上岗选用和培训、工间休息、轮班作业制度等的安排不合理，使工人不适应自己所从事的工作岗位，或疲劳作业等。

2. 精神（心理）性职业紧张。多见于新工人或新装置投产试运行生产不正常时，如重油加氢装置，压力高，硫化氢浓度大，易发生燃烧、爆炸和中毒。不仅新工人紧张，老工人在试运行期间也十分紧张。

3. 劳动强度过大或生产定额不当。如安排的作业与劳动者生理状况不相适应，超负荷加班加点，检修时工作量往往过大等。

4. 个别器官或系统过度紧张。如光线不足使视力紧张，长时间劳作使肌肉骨骼紧张，注意力高度集中使神经系统过度紧张等。

5. 长时间不良体位或使用不合理的工具等。如检修过程中的仰焊，挖煤过程中的低头，办公室人员的伏案作业等。

三、职业危害的防治原则

煤矿企业职业危害防治的原则是预防为主、防治结合。

所谓预防为主，就是控制职业危害的源头，即在职业活动中尽可能消除和控制职业危害因素的产生。所谓防治

结合就是预防和治疗双管齐下。“防”是职业危害防范的根本途径，目的是不产生职业危害；“治”是职业病发生后保障患者的医疗、康复。

（一）职业危害的前期预防

1. 煤矿企业应当为职工创造符合国家卫生标准和卫生要求的工作环境和条件。

2. 煤矿企业对职业危害项目，应当及时、如实地向卫生行政部门申报，接受监督。

3. 新建、改扩建项目可能产生职业危害的煤矿企业在可行性论证阶段应当向卫生行政部门提交职业危害预评价报告。

4. 建设项目的职业病防护措施应当与主体工程同时设计、同时施工、同时投入生产和使用。

（二）劳动过程中职业危害的防范

1. 煤矿企业应当设置或指定职业卫生管理机构，配备专职或兼职的职业卫生专业人员，负责本单位的职业病防治工作。

2. 煤矿企业应当按照规定定期对工作场所的职业危害因素进行检测，并对职业危害因素的控制效果做出评价。

3. 煤矿企业应当向职工告知职业危害因素及应急处理方案。

4. 煤矿企业应当采取减少和消除职业危害因素的措施，并教育、督促职工在劳动中贯彻执行。

5. 煤矿企业应当制定职业危害事故救援预案，一旦发生事故，对受到职业危害的人员组织现场抢救，控制职业危害事故的蔓延和扩大。



什么是职业病

一、什么是职业病

职业病是指企业、事业单位和个体经济组织的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害的物质等而引起的疾病。它有广义的职业病和狭义的职业病之分。

长期强迫体位操作，局部组织器官持续受压等，均可引起职业病，一般将这类职业病称为广义的职业病。如现代白领阶层长时间伏案工作而引发的颈椎病、肩周炎、痔疮等慢性病。

对其中在生产劳动中，接触生产中使用或产生的有毒化学物质、粉尘气雾、异常的气象条件、高低气压、噪声、振动、微波、X射线、 γ 射线、细菌、霉菌等引起的疾病，由于危害性较大，诊断标准明确，结合我国国情，由政府有关部门审定公布的职业病，称为狭义的职业病，也称法定（规定）职业病。这类职业病在治疗休息期间，以及确定为伤残或治疗无效而死亡时，按照国家有关规定，享受工伤保险待遇或职业病待遇。

本书所讨论的主要是狭义的职业病。



二、职业病的危害

1. 对个人的危害：一旦患上职业病，患者往往很容易丧失劳动能力甚至致残、致死。慢性职业病往往需要终身治疗，治疗和康复费用昂贵。

2. 对企业的危害：一些企业由于慢性职业患者数逐年不断累积，其医疗和福利费用也由此逐年增加，导致企业不堪重负，有的甚至被拖垮。企业必须承担所有费用，甚至被罚款。

3. 对国家的危害：职业病患者绝大多数是青壮年，直接影响到我国人口素质和劳动力资源的可持续发展。

4. 因病致贫、因病返贫比较普遍，特别是那些丧失劳动能力或病故的农民工，其家中老人和孩子无人抚养，极易成为社会不稳定因素。

三、职业病的特点

1. 职业病是由于劳动者在职业性活动过程中长期接触职业危害因素（如接触粉尘，有毒、有害的物质或放射线物质等）或长期受到不良作业方法、恶劣的作业条件的影响引起的。职业病的轻重与职业危害因素的数量和强度有关。

2. 大多数职业病属于不可逆损伤，目前还没有特殊的治疗方法，一旦患上，很少有治愈的可能，特别是一些严重的慢性职业病。如尘肺病、职业性肿瘤等，还不能做到彻底根除疾病，恢复人体健康。对于职业病而言，除了促使患者远离致病源之外，没有更好、更积极的治疗方法。

3. 职业病是人为的疾病，具有群发性，治疗个体无助

于群体防病。但是，控制职业危害因素，能有效地降低职业病的发病率，甚至消除职业病。

4. 职业病不同于突发事件或疾病，它是经过较长的时间逐步形成的，或潜伏后才能出现，属于迟发性伤害，具有隐匿性，危害往往容易被忽视。

5. 职业病危害流动性大，危害转移严重。分布行业广，中小企业危害最为严重。由于接触职业危害因素的人数多，预计今后 10~15 年职业病发病总数还会呈上升趋势，由此造成的经济损失巨大，影响深远。

四、职业病患者必须具备的条件

职业病是由于职业活动而产生的疾病，但并不是所有在工作中得的病都是职业病。职业病患者必须具备以下四个条件：

1. 患病主体是企业、事业单位或个体经济组织的劳动者。
2. 必须是在从事职业活动的过程中产生的。
3. 必须是因接触粉尘，放射性物质和其他有毒、有害物质等职业病危害因素引起的。
4. 必须是国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。

在上述四个条件中，缺少任何一个条件，都不属于《职业病防治法》所称的职业病。



职业禁忌及其有关规定

一、职业禁忌的含义

职业禁忌是指职工在从事该职业活动中，不允许患有的疾病或病理、生理状态。

也就是说，患有规定的某类疾病或者在特定的病理、生理状态下，不得从事某些职业活动。这主要是因为，在该状态下接触某些职业性危害因素后，有可能导致以下情况的发生：

1. 使自身原有疾病病情加重。
2. 诱发潜在的疾病发生。
3. 影响后代健康，或者容易造成后代发育畸形等。
4. 对某种职业危害因素具有易感性，接触这些危害因素后，较易发生该种职业病。

二、《煤矿安全规程》对职业禁忌的规定

对于有职业禁忌的劳动者，应按规定不得从事相应的工作。对于在岗的劳动者，一旦发现职业禁忌，应当及时调离，改变作业岗位。

《煤矿安全规程》对职业禁忌有如下要求。