第一图书网, tushu007.com

<<白领职业病自我防护手册>>

图书基本信息

书名：<<白领职业病自我防护手册>>

13位ISBN编号：9787802288942

10位ISBN编号：7802288940

出版时间：2008-10

出版时间：新世界出版社

作者：李来宏　主编

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

紧张的工作节奏、巨大的竞争压力、频繁的交际应酬……这种状态虽然可以使白领们赢得工作上的成就和辉煌，但同时也牺牲了他们最为宝贵的生命之本——健康！

近年来，越来越多的调查结果显示，中国白领人士的身体素质不容乐观，亚健康人数占有相当大的比例。

本书全面提出了白领族易患的典型职业病，指出了各种病症形成的原因以及临床症状，并根据病因从办公室自我防护、心理自我防护、日常自我防护等方面入手，深入浅出地介绍了各种简单易行而又十分有效的自我防护措施，是白领人士不可缺少的一本呵护自我身心健康的“枕边书”。

书籍目录

电脑干眼症：眼睛不再“水汪汪”腕管综合症：电脑族躲不掉的“毒手”颈椎病：让头颅从此不再“高昂”肩周炎：“独臂壮士”的制造者睡眠障碍：每一夜的“噩梦”紧张性头痛：都是“压力”惹的祸口腔溃疡：爱你在心口难开胃病：胃被“虐待”后的下场便秘：光鲜外表背后的难言之隐痔疮：软座椅子是“温床”胆结石：潜藏在体内的“定时炸弹”腰部疾病：人体“中流砥柱”不堪重压的后果脂肪肝：对“馋”+“懒”白领人士的惩罚腿部血栓：久坐不动是“元凶”骨质疏松症：在无形中让“人体大厦”支离破碎坐骨神经痛：坐也不安，卧也不安咽喉炎：人体呼吸通道亮起的“红灯”强迫症：让你的手脚欲罢不能过劳死：自我施压酿成的悲剧信息焦虑综合症：高度信息化的产物压力上瘾症：不挑担子不轻松抑郁症：压在心门上的“石头”微笑性抑郁症：抑郁并微笑着职业女性综合症：“女强人”心理是祸首工作依赖症：非工作无以心安整形美容上瘾症：不挨“刀”的形象不满意安眠药依赖症：不服此药难入梦网络依赖症：互联网，让我时刻拥有你手机依赖症：没有你，我寸步难行烟草依赖症：每天一包烟，赛过活神仙酒精依赖症：一日无酒，生不如死长假“后遗症”：狂欢后的无奈年龄恐慌症：“人过中年万事休”都市孤独症：繁华都市背后的凄凉心境周一综合症：新的开始是“世界末日”老板恐惧症：好比老鼠见了猫

章节摘录

电脑干眼症：眼睛不再“水汪汪”病情观察每天使用电脑办公的人，几乎都会遇到一个令人苦恼的问题，那就是由于使用电脑时间过长而导致眼睛干涩、流泪。
病例一：小菲，自由撰稿人小菲是一名自由撰稿人，整天在电脑上写东西，她工作起来特别专注，为了提高工作效率，加快工作进度，她一天到晚很少运动，甚至在面对电脑屏幕时都不舍得多眨几下眼。
这段时间烦心的事来了，小菲总感觉眼睛干涩不适，还发痒、有灼热感和刺痛感，见风或者睁眼时间过长就流泪。
这虽然不是什么大毛病，却让小菲十分苦恼。
病例二：王女士，图书管理员王女士是一名图书管理员，每天都要使用电脑查阅图书。
最近一段时间以来，她总感觉眼部有些不适，干涩、流泪、畏光，而且好像老花比以前更严重了，尤其在傍晚时分天色昏暗下来后，看东西时视线明显变得模糊了。
小菲和王女士患的是“电脑干眼症”。
从医学角度看，这种病症是由于她们经常置身于办公室阅读书稿以及长时间面对电脑屏幕而引起的。
这种工作的环境与性质已成为越来越多的现代人眼部不适的重要原因。
美国一项对509名电脑使用者的调查结果显示，86%的人称他们在电脑前工作时感到烦躁和疲劳，注意力难以集中，眼睛发干或者头痛。
这86%的人中又有98%的人每天在电脑前工作两小时以上。
另一项调查证明，每天在电脑前工作3小时以上的人中，90%的人眼睛有流泪、干涩、异物感、眼皮沉等问题。
眼科专家认为，长期这样，除了会引起眼睛疲劳、重影、视力模糊以外，还会连带引发身体的其他不适。
病名解释电脑干眼症是由于眼睛长时间注视电脑屏幕，眨眼的次数减少，致使眼角膜不能得到充分滋润，从而致使眼睛干涩的一种病症。
这是电脑族特有并且患病率极高的一种病症。
临床症状“电脑干眼症”的主要症状是眼睛发痒、灼热、流泪、干涩、刺痛、畏光、异物感、眼皮沉、视觉模糊、视力下降、黄昏时视物不清，情况严重者会有想呕吐的感觉，有的还伴有困倦、前额沉重、头痛及关节痛等症状。
主要成因1．眨眼不足电脑干眼症与使用电脑时眨眼次数不足有密切关系。
当人们注视荧光屏时，眼睛的眨眼次数会在无形中减少，从而减少了眼内润滑剂和泪液的分泌，同时眼球长时间暴露在空气中，使水分蒸发过快，造成眼睛干涩不适，长期如此就容易造成干眼症，严重者会损伤角膜。
2．眼肌疲劳电脑荧光屏由小荧光点组成，眼睛必须不断地调整焦距，以保证视物清晰，时间过长，眼肌就会疲劳。
3．电磁辐射电脑荧光屏的电磁波、紫外线、放射线、刺眼的颜色和红外线等都会刺激眼睛。
4．坐姿不当许多电脑办公人员常常采取不适当的坐姿进行电脑操作，久而久之，也会造成眼部不适。
主要危害1．导致近视长时间坐在电脑前，由于视物较近，迫使眼睫状肌处于收缩紧张状态，从而使晶体变凸以适应视近物，眼睛长期处于紧张状态而得不到休息就会导致近视。
2．导致青光眼视觉的过度疲劳会引起房水运行受阻，导致青光眼。
易感人群主要是以电脑操作为主的办公人士。
根据性别以及是否戴隐形眼镜等分析，女性以及隐形眼镜使用者更易患“干眼症”。
防治方法1．做眼保健操在工作中用眼时间较长时，要及时做做眼保健操。
眼保健操是根据祖国医学推拿、经络理论结合体育医疗综合而成的按摩法。
它根据对眼部周围穴位的按摩，使眼内气血通畅，改善神经营养，以达到消除睫状肌紧张或痉挛的效果。

对于眼保健操，应正确理解，它实际上是一种对眼部的保健按摩，如能结合气功松、静、自然的心态方法进行，会收到更好的效果。
做眼保健操时，采取坐式或仰卧式均可，将两眼自然闭合。
然后依次按摩眼睛周围的穴位。
要求取穴准确、手法轻缓，以局部有酸胀感为度。
下面详细介绍四节眼保健操的动作要领：（1）揉天应穴用双手大拇指轻轻揉按天应穴（眉头下面、眼眶外上角处），其他四指散开，弯曲如弓形，支撑在前额上，然后按照一定的节拍按揉，每旋转一圈为一拍，共64拍，每8拍换一次旋转方向。
（2）挤按睛明穴让一只手的大拇指和食指相对，挤按睛明穴（鼻根部紧挨两眼内角凹陷处），先向下按，然后向上挤，一按一挤为一拍，共64拍。
（3）揉四白穴用双手食指揉按面颊中央部的四白穴（眼眶下缘正中直下一横指处），两手大拇指支撑在下颌骨凹陷处，食指按揉四白穴，其余手指收拢，旋转按揉一圈为一拍，共64拍，每8拍改变一次旋转方向。
（4）按太阳穴、轮刮眼眶用双手拇指按压太阳穴（眉梢和外眼角的中间向后一横指处），然后用弯曲的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈，顺序为“内上一外上一外下一内下”，使眼眶周围的攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、球后、承泣等穴位受到按摩。
2．饮食疗法在保护眼睛的过程中，补充眼睛所必需的营养元素也是至关重要的。
（1）维生素A在昏黄灯光下苦战一夜容易使眼肌疲劳、视力下降。
维生素A通过调节视网膜感光物质的合成，提高熬夜者对昏暗光线的适应力，防止视觉疲劳。
维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类。
植物性的食物以胡萝b、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的桔子、杏、柿子和红枣等含量最多。
尤其值得一提是西红柿。
西红柿被称为“眼睛的保护神”。
它能够加速视紫质再生的能力，以促进视觉敏锐度；西红柿中的花青素成分，能有效抑制破坏眼部细胞的酵素。
除西红柿之外，其它许多红、紫、蓝等色的蔬菜、水果或浆果也都富含花青素，例如茄子、黑樱桃皮、黑葡萄、油桃。
记住，吃时千万不要把它们深色的部分去掉。
（2）维生素B维生素B1是视觉神经的营养来源之一，维生素B。
不足，眼睛容易疲劳；维生素B2不足，容易引起角膜炎。
补充维生素B可以多吃些芝麻、大豆、鲜奶、麦芽等食物。
（3）维生素E对治疗某些眼病有一定辅助作用，但儿童不宜服用维生素E，要通过膳食来补充。
膳食中豆油、花生油和香蕉含量均较高，每l00克花生油含维生素E12毫克，是饮食中维生素E的主要来源。
（4）钙质丰富的钙质对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼部疲劳的作用。
如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。
烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。
3．枸杞子护眼食谱枸杞子含有丰富的β胡萝卜素、维生素B1、维生素c、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用。
因为枸杞子本身就具有甜味，不管是泡茶或是像葡萄干一样当零食来吃，对缓解电脑族的眼睛酸涩、疲劳、近视等问题都有很大帮助。
下面介绍几款枸杞子护眼食谱：（1）枸杞子加米煮成粥后，加一点白糖，能够减轻视线模糊及流泪症状。
（2）枸杞子加菊花用热水冲泡饮用，能使眼睛轻松、明亮。
（3）枸杞子加猪肝煲汤，有清热、消除眼涩和因熬夜出现的黑眼圈等功效。
4．日常防护法（1）避免长时间连续操作电脑，注意中间休息。

通常连续操作1小时就要休息5～10分钟，极目远眺。
（2）保持良好的坐姿，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉放松，并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。
（3）眼睛和电脑荧光屏的距离要保持在60厘米以上。
周围环境的光线要柔和，电脑荧光屏的亮度要适当，应为周围光线的3倍左右。
（4）不要将计算机摆在窗边，避免光源从头顶上方照射造成反光。
（5）计算机屏幕要比眼睛低。
（6）使用计算机专用的文件夹放置要处理的文件。
（7）勤眨眼，这样可以增加泪液分泌，润湿眼睛，防止干涩。
（8）在桌上放一杯水增加周边湿度。
（9）双手摩擦敷在闭着的眼睛外部，以促进眼部周围血液循环。
（10）冬季办公室干燥时，可以滴眼药水以防干燥。
5．菊花茶疗法菊花对治疗眼睛疲劳、视力减退有独特的疗效，国人自古就知道菊花有保护眼睛的作用。
（1）饮法菊花的种类很多，不懂门道的人会选择花朵鲜嫩且朵大的菊花，其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上品。
菊花茶其实不用加其他茶叶，只将干燥后的菊花泡水或煮来喝就可以。
冬天热饮、夏天冰饮皆可。
如果每天喝3～4杯菊花茶，对恢复视力也有帮助。
（2）涂法睡前喝太多的水，第二天起床眼睛就会浮肿，民间有一方法，即用棉花沾上菊花茶的茶汁，涂在眼睛四周，很快就能消除这种浮肿现象。
（3）熏蒸法用开水冲泡菊花茶，然后用蒸汽来熏眼部，可以促进眼睛局部的血液循环，而菊花中有明目效果的成分会随热气缓缓进入眼部，熏蒸时闭目养神，对眼睛本身就是一种休息，然后用手按摩放松眼部周围的肌肉，可以起到很好的疗效。
6．护眼罩疗法在自领中很流行休息时戴护眼罩、遮光眼罩等来缓解眼部疲劳及治疗电脑干眼症。
眼睛累是由于长时间注视电脑屏幕，眨眼次数减少，使角膜不能得到充分的滋润。
将护眼罩放人冰箱冷藏室内预冷一小时后取出佩戴，可以防止泪液过度蒸发，从而起到一定的保护眼睛的作用。
注意事项许多人尽管被确诊为“干眼症”，然而他们还是采取置之不理的态度，不去积极就医。
对此，眼科专家提醒人们：“必须认识到干眼症并不仅仅是一种眼睛的症状，而是需要接受眼科医生诊断和治疗的疾病。
眼睛有炎症，如沙眼、雌激素水平下降导致泪腺分泌减少、全身干燥综合症的患者，出现用眼疲劳仅凭休息护眼是很难缓解的，必须有针对性地到正规医院接受治疗。
”自我测试怀疑自己有干眼症的人，尤其是长年在办公室工作和长年接触电脑的人可以通过下面的干眼症自我测试表，初步测定自己目前的泪液情况。
干眼症自我测试评分标准：根据提问，选择你最接近的答案。
当你已经出现了于眼症状时，首先可以通过干眼症自我测试表对个人干眼情况作出初步评估，如果测试总分超过30分，预示有干眼症的可能性。
此时，建议你应该尽快到医院眼科进行有关专项泪液检查。
这些检查项目非常快速简单，你当时就能得到比较准确的诊断结果。
如果已经确诊为干眼症，最好选择眼科疾病专科医生为你制定治疗方案。
腕管综合症：电脑族躲不掉的“毒手”病情观察病例：罗小姐，电脑操作员罗小姐是一名电脑操作员，最近她的手掌常常断断续续地发麻，起初按摩几下就好了，后来发麻的症状越来越严重，有时睡着了都会被“麻”醒过来。
她说，半年前她就发现自己的食指在拖拽鼠标时容易抽筋，当时也没在意，现在不但手掌常常发麻，而且在电脑前工作一段时间后，感觉颈、肩部也又酸又痛，有时脖子甚至都不能转动了。
神经科一位医生告诉罗小姐说，她这种症状在临床上是神经卡压性疾病的一种，称为“鼠标手”，学

名叫“腕管综合症”。
如今，电脑是办公人员必不可少的办公设备。
据调查研究发现，每天持续2～6小时手持电脑鼠标、键盘工作或玩游戏的人，都会有不同程度的腕部损伤。
这些人在操作电脑时感觉手掌麻木、食指在拖动鼠标时容易抽筋、腕关节肿胀、手部动作不灵活甚至无力，这就已经患上了“腕管综合症”。
据来自新加坡的调查，女性是腕管综合症的最大受害者，其发病几率比男性高3倍，其中以30～60岁者居多。
这是因为女性腕管通常比男性小，腕部正中神经容易受到压迫。
此外，怀孕妇女、风湿性关节炎患者和糖尿病、高血压、甲状腺功能失调的人，患上腕管综合症的几率也比一般人大。
病名解释“腕管综合症”也叫“鼠标手”，是一种因为进行以手部动作为主的活动而造成腕管疾患的病症，是指手指正中神经在手腕管内受到卡压所引起的手指麻木、疼痛及感觉、运动神经功能紊乱等一系列症候群。
临床症状腕管综合症的主要表现是腕部、手掌面、拇指、食指、中指出现麻和痛，或者伴有手动作不灵活、无力等；疼痛症状夜间或清晨加重，可放射到肘、肩部，白天活动及甩手后减轻。
临床上，一部分患者会因长期病变，导致拇指下的“大鱼际”肌肉出现萎缩；甚至会出现间歇性皮肤发自、发绀；严重者可出现拇指、食指发绀、指尖坏死或萎缩性溃疡，成为不可逆转的改变。
主要成因腕管是由腕横韧带与腕骨沟共同围成的纤维性隧道，保护着手腕的正中神经。
一般手腕在正常情况下活动不会妨碍正中神经，但在操作电脑时，由于键盘和鼠标有一定的高度，手腕就必须弯曲一定角度，这时腕部就处于强迫体位，不能自然伸展。
手腕关节长时间处于紧张状态，压迫了腕管中的正中神经，使神经传导被阻断，便造成手掌的感觉与运动发生障碍，这就是导致腕管综合症的主要原因。
主要危害罹患腕管综合症不但会给身体带来折磨和痛苦，也将大大影响学习和工作的效率以及一些日常活动的正常进行，严重时可使人丧失劳动能力。
易感人群电脑操作员是本病的高发人群。
防治方法1．适当休息预防“鼠标手”关键是要尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的工作状态，如总是握着鼠标等，每工作一小时就要起身活动活动肢体，做一些握拳、捏指等放松手指的动作。
2．配备鼠标垫为帮助手腕放松，你可以给自己配上一个鼠标垫，鼠标垫可使你的手腕与手掌放平，鼠标垫与手腕接触的地方有一些小小的塑料浮点，可以起到按摩手腕、活血、去除酸痛和麻木的效果。
3．正确使用电脑正确使用电脑，保持良好的操作姿势是预防“鼠标手”的最佳方法。
正确操作需要掌握以下技巧：（1）键盘应放置在身体正前方中央位置，以持平高度靠近键盘或使用鼠标。
（2）手腕尽可能以平放姿势操作键盘，既不弯曲又不下垂。
（3）肘部工作角度应大于90度，以避免肘内正中神经受压。
（4）前臂和肘部应尽量贴近身体，并尽可能放松，以免使用鼠标时身体向前倾。

媒体关注与评论

“ 虽然人生的财富、地位、名誉、家庭都是很重要的，但是都是零，健康是一，有了健康就有了未来和希望，失去了健康就失去了一切。
” --健康教育专家 洪昭光“ 聪明人投资健康；明白人储蓄健康；普通人忽视健康；糊涂人透支健康。
” --营养医学专家 赵霖“ 精力对于一个人来讲是最大的财富，而健康则是最大的幸福，让我们在幸福中得到更多的财富吧! ” --新浪网友 艾华

编辑推荐

《白领职业病自我防护手册》是医学专家联合职场人士鼎力推荐！
上班族必备的医学宝典！
掀起“ 求己 ”对“ 求医 ”的再次革命！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com