

健康、安全、急救、保健、疾控类主题讲座科目列表

您可以从心理健康、疾病防治、科学育儿、运动康复、慢病管理、健康生活、中医养生、职业安全、职业健康等九个健康类别三十三个条目中选择您最关心的十二个健康主题来构建贵机构年度健康讲座计划。我们的健康专家将按照您单位的时间表为您提供每月一次的上门健康讲座服务。如贵单位感兴趣的健康主题未列入，请反馈至 info@firstaidchina.com，我们将根据您的具体需求做进一步服务调整。

类别	健康主题	内容梗概
心理健康	工作压力与情绪管理	认识压力与情绪 积极的心理暗示 职场压力管理 案例分析与故事分享 心态管理与情绪管理
心理健康	认识创伤后应激障碍	PTSD病因及临床表现 PTSD诊断和治疗 PTSD预防
慢病管理	高血糖的认识与防治	少食 多动 用药
慢病管理	糖尿病与高血压	高血压与糖尿病的联系 相似的危险因素 健康的生活方式 药物治疗
职业健康	体力处理操作及预防背部劳损	什么是体力处理操作？ 体力处理操作会造成什么样的伤害？ 预防及保护措施
职业健康	预防工作中的眼睛受伤	眼外伤的危害 生活中眼外伤的防护 工作中眼外伤的防护 运动中眼外伤的防护
疾病防治	乳腺肿瘤防治与调养	女性乳房最容易发生的良性肿瘤是什么？ 为什么会得乳腺囊性增生病？ 乳腺囊性增生病有什么表现？ 乳腺囊性增生病会恶变吗？ 乳腺囊性增生病如何治疗？ 为什么会得乳房纤维腺瘤？ 什么是乳腺纤维腺瘤？ 乳腺纤维腺瘤需与哪些病进行鉴别诊断？ 乳腺增生外治有何方？ 乳腺增生的预防措施有哪些？ 乳腺癌你需要知道的事项
疾病防治	骨关节炎的防治	如何有效预防骨关节炎呢？ 骨关节炎可以完全治愈吗？ 怎样诊断骨关节炎？ 怎样科学治疗骨关节炎？ 保健品和补钙能代替药物治疗吗？ 骨关节炎患者应该如何运动？ 是不是只有把骨刺去掉才能治好骨关节炎？

疾病防治	办公室流感	流感的定义 流感的分型 流感的传播途径 办公室流感的危害 如何预防办公室流感
疾病防治	乳胶过敏	什么是乳胶过敏 哪些产品含有乳胶 哪些药物可以治疗乳胶过敏 乳胶过敏患者如何避免接触乳胶 哪些情况需要马上就医
疾病防治	蚊虫传播的疾病	蚊虫传播哪些疾病 蚊虫传播疾病的危害 如何预防蚊虫叮咬
疾病防治	科学认识 甲状腺疾病	甲状腺的功能与甲状腺疾病流行情况 哪些原因可引起甲状腺疾病 如何判断是否患了甲状腺疾病 甲状腺疾病有哪些治疗方法 患有甲状腺疾病的孕妇和哺乳期需要注意哪些问题
健康生活	正确认识 视疲劳	什么是视疲劳？ 视疲劳有那些症状？ 视疲劳的原因有哪些？ 如何预防视疲劳？
健康生活	皮肤的 内部调理	第一部分 皮肤的基础常识 第二部分 皮肤常规保健和调理 第三部分 基础皮肤的保健和调理 第四部分 特殊皮肤的保健和调理
健康生活	牙列不齐 怎么办	牙齿不齐而不影响咀嚼 牙齿不齐并且影响咀嚼 防止牙齿不齐 牙齿整形的注意点
健康生活	处方药过量预防	说明书解读 复方制剂考量 用药载体和用药剂量 配套量具使用 体重与用量 保存于避免误服 用药前的检查
健康生活	工作中的 呼吸健康	不良呼吸会导致的一些问题 呼吸相关的肌肉及其运动方式 腹式呼吸肌肉训练步骤 胸式呼吸肌肉训练细节和注意事项 胸式呼吸与腹式呼吸的整合 如何用正确呼吸来纠正问题 呼吸的深远意义

科学育儿	育儿	儿童用药常见误区 宝宝养育及早教指导 养健康宝宝，给他们合适的营养 科学对待宝宝生病 孩子体格发育
运动康复	常见运动损伤的 预防和处理	院前救护原则 运动损伤救护原则 常见运动损伤的处置 擦伤、出鼻血、扭伤、挫伤、骨折
中医养生	认识膏方	中医膏方的组成与分类 服用膏方应注意什么 膏方有哪些优点 膏方并非越贵越好 膏方有益调治慢性疾病亚健康 使用需辨识体质
职业安全	办公室 急救常识	企业在常见灾害下的风险评估及安全常识 企业在灾害状态下的救助方法 学习急救常识及掌握成人心肺复苏CPR技术的应用 自动体外除颤器（AED）设备在急救中的现场应用 配合医务人员的工作并协助对伤者进行转运
职业安全	外创性 职业伤害	高坠风险及应对 暴力事件处置 运输工具事故处置
职业健康	工作噪音 与预防听觉受损	持续接触强噪声 听力损伤是不可逆的 听力受损是一个缓慢过程 高频段听力受损最明显 听力受损早期干预效果好 如何预防听力受损
职业健康	职业接触性 皮肤炎	接触性皮炎 光接触性皮炎 电光性皮炎 放射性皮炎 药疹样皮炎
职业健康	酷热环境工作 对健康的危害	热痉挛预防与应对 热衰竭预防与应对 热射病预防与应对
职业健康	如何健康使用 计算机	计算机使用的健康风险 正确的工作姿势 放松身体的建议 关于注意休息的建议 关于保持健康的建议

职业健康	办公室如何预防筋肌劳损	筋肌劳损的定义及诱因 如何保持正确坐姿 如何变换体位 运动及锻炼建议
职业健康	声线保护的基本常识	发声的原理 常见声带疾病 如何保护声线 呼吸方法 肌肉松弛法 肌肉松弛运动
职业健康	职业性哮喘	职业性哮喘内因 职业性哮喘诱因 职业性哮喘临床表现 职业性哮喘检查 职业性哮喘诊断 职业性哮喘治疗 职业性哮喘预后
职业健康	血源性传染疾病	HIV感染 乙肝感染 丙肝感染 个人防护
职业健康	职业性癌症	职业性癌症概念 职业性癌症分类 职业性癌症预防
职业健康	心血管疾病和职业因素	职业危险因素与心血管系统疾病 职业人群心血管疾病的筛检 职业人群冠心病 职业人群健康教育与高血压防治
职业健康	人体工学及肌肉骨骼疾病	颈椎病 肩周炎 下腰痛 关节炎