

专家解读三大常见职业病例,提醒劳动者:

# 重点防范尘肺、噪声聋、职业性中毒

■记者谢邵翔 通讯员严敏

本周是我国《职业病防治法》宣传周,记者就常见职业病案例请杭州市职业病防治院院长曹承建进行解读,提醒企业和个人做好职业防护,预防和控制职业病。

**尘肺、噪声聋、职业性中毒这三种职业病杭州最常见**

曹承建介绍,杭州市常见职业病以尘肺病、职业性耳鼻喉口腔疾病和化学因素所致职业性中毒为主。根据2011~2014年的统计资料,杭州市尘肺病共诊断508例,占所有职业病的83.4%。其中尘肺病以矽肺、煤工尘肺和电焊工尘肺为主。职业性耳鼻喉口腔疾病61例,占职业病的10.0%,其中以噪声聋为主。化学因素所致职业性中毒共23例,占职业病的3.8%,以慢性

职业性中毒为主(15例)。

**石料厂20年无防护 15人查出尘肺病**

一村办石料厂建厂近20年,从业人员有上百人,发展至今初具规模且收入颇丰,为当地支柱企业。但企业只顾赚钱,从未向有关部门申报危害作业,也未对从业人员采取相应的职业防护和正常的职业健康监护。2013年6月,1名工人因身体不适就医,后经专科医院就诊,诊断为“疑似尘肺病”。之后的半年中,有近30人被发现肺部有异常,15人被诊断为二期和三期尘肺。在管理部门的督促下,企业几乎把这些年经营的收益全部给赔付了,而受伤的劳动者却留下了终身残疾,不再有健康的体质和高质量的生活能力。

**专家解读:**企业有组织接触职业病危害的劳动者上岗前、在岗期间、离岗时职业健康检查的责任。若是该企业在办厂初期就采取有效的职业病危害防护措施,定期对作业工人进行职业健康体检,早期发现健康损害,让有职业禁忌的劳动者脱离粉尘作业,就不至于有那么多人得职业病。而如今,一个当地百姓的主要经济来源变成了当地政府的负担,一个家庭的主力变成了家庭的负担,这就是忽视职业病危害导致的苦果。

**粘毛工干了5个月 慢性中毒致行走困难**

一皮革加工厂由3间普通民房改扩建而成,设施简陋,没有专门的通风设备。工人每天的工作就是粘接皮毛,虽然工作时间是

上午8点到下午4点半,但往往加班至深夜,每天至少要用掉60—100千克的“鱼皮胶”(氯丁胶)。5个月下来,该厂的5名作业工人出现乏力、两腿酸软、行走困难等症状,就医后均被诊断为“职业性慢性正己烷中毒”。

**专家解读:**人们熟知“鱼皮胶”中含有高浓度苯。但随着苯是高毒类物质的认知程度日益普及的今天,汽油、正己烷等有机溶剂已经普遍替代了苯的使用,同时,这些物质中毒事件也频频发生。因此,用人单位在使用含有有机溶剂的粘合剂、清洗剂等物质以前,应该充分了解其毒性、防护措施及救治方法。“鱼皮胶”中含有正己烷等易挥发的有害化学物质,而该工作场所简陋,缺乏通风排毒设施和个人防护用品,最终导致工人慢性中毒。



**未做入职体检 磨光工听力严重受损**

小王从事磨光工作有3年多了,最近觉得听力下降,就医后诊

其操作位进行了职业病危害因素检测,虽然磨光操作位噪声强度符合国家规定的职业接触限值,检测合格,但用人单位无法提供患者工作期间历年接触的噪声强度资料。最后,小王诊断为职业性轻度噪声聋。

**专家解读:**上岗前职业健康检查目的,是为发现有无职业禁忌证,建立接触职业病危害因素人员的基础健康档案,是保护劳动者不受职业病危害因素损害的重要手段。若小王之前有听力损害,就不能从事噪声作业,也就不会加重其病情而影响他的生活质量。诊断组专家既不能全面了解患者工作环境噪声强度,又无法了解患者的基础健康状况,根据职业病诊断相关法律及标准,诊断小王为职业性噪声聋。



健康常识

## 酸奶能帮你预防糖尿病吗?

■范志红

家人有糖尿病,能喝牛奶和酸奶吗?市售酸奶绝大多数都是甜的,是不是多喝酸奶不利于预防糖尿病啊?

**糖尿病患者能喝牛奶。**牛奶含有4.6%左右的乳糖,不过乳糖本身消化速度很慢,其中所含的乳蛋白也有利于延缓餐后的消化速度。所以,牛奶不仅本身的餐后血糖反应很低,血糖指数只有28,而且如果把牛奶和粮食类主食一起食用,还能降低混合食物的血糖反应。也就是说,如果你原来吃热水泡燕麦片,现在用热牛奶泡燕麦片,餐后血糖上升的幅度会比此前降低。只要一天之中的总热量不超计划,用一杯牛奶来做加餐,能够预防低血糖引起的饥饿和虚弱感,对维持血糖稳定有好处。

**糖尿病人也能喝酸奶。**虽然酸奶中加入了糖,但是如果按同样数量的碳水化合物来比较的话,还是比白米饭白馒头的血糖上升速度慢得多。按我国测定数据,含糖酸奶的血糖指数是48,而白米饭是83,白馒头是88。这是因为,酸奶中的乳酸能延缓胃排空,有帮助控制餐后血糖的作用。所以,味道甜不甜不是糖尿病人选食品的关键指标,血糖上升速度才是。当然,如果能自制酸奶,少加点糖,或者干脆加点不含糖的甜味剂,血糖反应会更低一些。

常期喝酸奶能帮我们预防糖尿病。哈佛大学公共卫生学院2014年发表的一项研究把多达19.5万名受访者的长期跟踪调查数据综合到一起,来分析乳制品摄入量与患者糖尿病风险之间的关系。结果发现,酸奶摄入量较高的人,无论年龄大小,无论体重高低,无论有没有其他疾病风险因素,患上2型糖尿病的风

险都会比少喝酸奶的人明显降低。而相比之下,乳制品的总量与糖尿病之间并没有显著性的联系。也就是说,喝牛奶或者吃奶酪之类跟酸奶并没有同样的效果。

那么,到底每天要喝多少酸奶,才能起到降低糖尿病风险的效果呢?按这项研究的分析,平均每天喝一份酸奶,长年坚持,就能把风险降低18%之多。而一份酸奶是多少呢?只是28克酸奶,也就是两汤匙的量。

此前的研究提示,酸奶中的钙元素有利于降低2型糖尿病的风险。此外,酸奶中的乳酸菌也有一定帮助。同时,酸奶中的乳酸有延缓血糖上升的作用,还有利于钙、镁等元素的吸收利用。最好的一点是,酸奶饱腹感很强,喝了酸奶之后,就算少吃点饭也不容易觉得饿,需要控制体重的人也能享用它。

还有人关心,到底要喝脱脂酸奶还是全脂酸奶呢?目前的营养研究结果支持直接喝全脂酸奶。这是因为,乳脂肪中含有一种叫做“共轭亚油酸”(CLA)的特殊脂肪酸,它既有利于帮助预防糖尿病,又有利于减少体脂肪含量。牛奶中还有一种非常微量的15碳脂肪酸,我国研究发现,红细胞膜上这种脂肪酸的含量较高时,糖尿病和肥胖的风险会比较小。

同时,其他研究也发现,从乳类等食品中摄入少量的饱和脂肪,并不会升高血脂的水平;而相比之下,吃大量的精白淀粉和甜食,对血脂的负面影响会更大。所以,人们没有必要追求全脱脂的酸奶,如果只喝1杯的话,全脂酸奶也无需顾虑。总之,酸奶是健康饮食中的一个必要组成部分,也是乳制品中健康价值最受肯定的产品类型。



■记者谢邵翔

季某经人介绍,到一私营采石场工作。一年后,该企业在当地职业卫生监督部门的督促下接受职业健康体检,发现季某为疑似尘肺。后在职业病专科医院进行了多项检查(包括肺部高千伏片、胸部CT和血液免疫),结果排除肺部风湿免疫疾病、肺结核和肿瘤等疾病,考虑尘肺可能,要求其进一步提供职业危害接触史。经反复解释和说明,季某述说:来杭工作之前,曾经在当地一私人煤矿从事井下采掘工作7年多。职业史明确、肺部病变符合尘肺样改变,结果被诊断“职业性尘肺病煤工尘肺三期”。该采石场为此赔付季某工

伤疗残等相关费用近40万元。

杭州市职业病防治院专家解释,职业性尘肺病认为一期、二期、三期,从医学角度考虑,劳动者除非在高浓度的粉尘作业环境中工作,否则,在采石行业工作仅1年余,即发展到尘肺三期是不可能的。如果季某进场前进行上岗前职业健康体检,就可以发现其肺部病变。开展上岗前职业健康检查对劳动者来说是发现职业禁忌症、杜绝从事其所不应从事的作业,从而避免了进一步健康损害。

专家指出,很多劳动者都有像季某一样的困惑:什么是尘肺病?我国法定的尘肺病有哪些?生产性粉尘对人体可能造成哪些危害?哪些行业及工种

易患尘肺病?尘肺病人有哪些临床表现?如何预防尘肺?以上的一些问题困扰着很多劳动者,他们迫切需要专业的职业病防治医院提供专业的服务和帮助。然而,对职业病的认识的缺乏,劳动者自身防护意识薄弱,以及企业防护不力的原因,职业病的防控形势不容乐观。

从2001年《中华人民共和国职业病防治法》颁布实施以来,新发各类型职业病中,新发尘肺病人最多。因此,2014年9月27日,杭州市职业病防治院正式成立,这是浙江省及杭州市唯一一家独立设置的职业病防治机构。

该院具有《职业病诊断机构批准证书》及《职业健康检查机构批准证书》等资质,被评为浙江省职业病诊断、职业健康检查先进单位。它将职业病防治的

重点从“治”到“防”,进一步完善了公共卫生体系建设,加大了职业病防治工作的力度。

据杭州市职业病防治院领导介绍,该院现有在职职工107人,各类专业技术人员82人,其中高级职称13人,中级职称45人,具有尘肺病诊断医师13名、职业中毒诊断医师18名、放射病诊断医师7名。医院拥有浙江省尘肺病、职业中毒诊断与鉴定技术指导组成员2人(全省共9人);浙江省职业中毒诊断鉴定专家库成员2人(省级1人、市级1人);浙江省职业性放射性疾病诊断鉴定专家库成员1人。医院设备齐全、仪器精良,能上门开展各类职业健康体检,为广大企业提供优质方便的服务。

## 了解职业病 才能预防职业病

杭州市职业病防治院可为你进行职业健康风险评估;职业病健康检查、诊断及门诊治疗

■陈日益

近年来,饲养宠物的家庭越来越多。虽然它们给人们日常生活带来一定的乐趣,但是对广大孕妇而言,平时经常接触这些小动物,却可能隐藏影响优生的忧患甚至会给下一代造成终身残疾。

有关专家通过调查研究发现:在猫、狗和鸽等许多小动物的身上,容易寄生一种对一般人来说还比较陌生的寄生虫——弓形体原虫。该病原体很微小,主要寄生在动物的网状内皮细胞之中,也可侵袭除成

熟红细胞外的任何组织细胞。一旦感染人体,通过血液播散到全身,即可引起弓形体病(又称“弓形虫病”)。由于侵犯部位不同,症状表现也不一样,一般多为隐性感染,或有乏力、低热、头痛、肌肉关节酸痛,易被忽视。重者会引起高热、淋巴结肿大或非典型肺炎、心肌炎、脑膜炎等,波及眼睛会引起眼部病变,如脉络膜炎、视网膜炎、玻璃体浑浊等。因该病在人体多为隐性感染,且症状没有特异性,临幊上往往难以得到及时确定诊断。

孕妇感染弓形体病的主

要途径有:除了平时经常与宠猫、爱犬等逗玩接触或手、脸被舔直接感染(因这些动物的唾液内常常含有弓形体虫)后,再通过口腔进入体内而引起发病外,日常膳食中吃了被弓形体虫卵囊污染的食品,或未煮熟的肉、蛋等也易受到感染。再者,若孕妇误输含弓形体虫的血液,或工作中发生意外等,同样可造成感染。无论是妊娠妇女感染本病或原有隐性感染在妊娠又出现活动后,弓形体可由血液循环到达胎盘,胎儿再通过与胎盘间的血液循环而获得感染。

孕妇感染弓形体病的主

要途径有:除了平时经常与宠猫、爱犬等逗玩接触或手、脸被舔直接感染(因这些动物的唾液内常常含有弓形体虫)后,再通过口腔进入体内而引起发病外,日常膳食中吃了被弓形体虫卵囊污染的食品,或未煮熟的肉、蛋等也易受到感染。再者,若孕妇误输含弓形体虫的血液,或工作中发生意外等,同样可造成感染。

孕妇感染弓形体病的主

要途径有:除了平时经常与宠猫、爱犬等逗玩接触或手、脸被舔直接感染(因这些动物的唾液内常常含有弓形体虫)后,再通过口腔进入体内而引起发病外,日常膳食中吃了被弓形体虫卵囊污染的食品,或未煮熟的肉、蛋等也易受到感染。再者,若孕妇误输含弓形体虫的血液,或工作中发生意外等,同样可造成感染。

孕妇感染弓形体病的主

### 基因可能是“招蚊子”的重要原因

■林小春

总抱怨自己爱招蚊子咬?一项最新研究显示,这可能要怪遗传基因。

英国伦敦大学卫生和热带医学院研究人员征集了18对同卵双胞胎与19对异卵双胞胎,把蚊子放入一个丫字形的管道中,管道分叉两端是双胞胎的手,然后看蚊子更喜欢叮咬哪只手。

结果显示,基因相似度很高的同卵双胞胎,招蚊子咬的几率极为相似,而基因差别较大的异卵双胞胎,吸引蚊子的程度就有很大不同。

研究人员在最新一期美国《科学

公共图书馆综合卷》上说,基因对招蚊子咬的影响程度与基因对身高的影响相当。

此前研究提出,人身上的气味和饮食可能会影响一个人是否招蚊子。而新研究认为,基因可能是更重要的原因,因为它控制着人体的气味,也许正是这一点决定着一个人是否招蚊子。

负责研究的伦敦大学卫生和热带医学院的詹姆斯·洛根在一份声明中说,了解招蚊子背后的基因机制,有助于研发防止蚊虫叮咬及由此传播的疾病的新方法,甚至将开发出新药,让人体散发出驱蚊气味。

### 英政府报告呼吁警惕“超级细菌”暴发

据新华社 英国政府新发布的一份报告警告说,当地一旦出现大规模“超级细菌”感染,可能会导致约8万人死亡。

所谓“超级细菌”主要指对多种抗生素具有耐药性的细菌。这与抗生素使用不当有很大关系。

这份名为《全国紧急事务风险清单》的年度报告评估了未来5年英国多领域中出现重大紧急状况的风险。在公共健康领域,如果涉及耐药细菌的血液感染大范围暴发,而现有抗生素无法应对,大约20万当地民众会受影响,其中五分之二的感染者“可能死亡”。这也意味着许多看似平常的手

术,其风险系数会大幅提高。报告预计,这类感染病例数在未来20年可能会“显著攀升”。

细菌耐药性问题早已引起全球关注。世界卫生组织多次警告说,这一问题日趋严重,各国如果不采取行动制止其蔓延,许多传染病可能变得无法控制。

多个国家已在这方面采取措施加强预防。美国政府今年3月公布了一项为期5年的国家行动计划,准备大幅削减抗生素的不当使用,并开发更好的“超级细菌”诊断工具。英国政府也提出了相应的政府规划,同时呼吁加强国际合作,共同应对这一全球性问题。

## 看书学妙方 诠释前列腺

有的中老年男性前列腺出了问题,吃药打针,甚至是手术都不管用;有的人却仅仅只是正常的食疗调理很快就好;有的男性不到50岁就一蹶不振;有的到了80岁却仍能游泳、打球.....

随着我国老龄化社会的来临,中老年朋友慢性疾病的防治越来越受到广泛关注。特别是男性朋友到了中年以后,排尿不畅等问题频频出现,严重影响中老年朋友生活质量。

许多中老年男性读者会思考:该病是怎么发生的?为何有的人不得病,有的却备受煎熬?

2014年6月以来,集合了排尿不畅、尿不尽、精神不振、失眠多梦、功能减退等前列腺疾病解决方案的《天蚕与前列腺》一书,短短几个月发行量超过30万册。

书中讲到:在日常食疗方中,科学饮食可辅助改善功能减退、尿无力、夜尿多等!

● 不用医生提醒,前列腺炎、前列腺增生肥大、尿道炎等问题的患者都在自我调整饮食,对许多食材都是忌口。

● 全新解读认识前列腺的病理及作用,诠释前列腺疾病患者80%不知道的秘密!

● 喜欢动手的读者,可以根据书中的提示,制作食疗粥或食疗茶等! ● 半年前看了此书,并照法施行的数十万男性读者97%因此受益!

拨打电话400-857-1188,领取这本前列腺疾病指导书!每家最多可领2本,来电就送!

领取·400-857-1188  
电话·400-782-1188

日常科学饮食,预防前列腺疾病