

健康专题

构筑抵御职业病的坚强防线

@打工人,要工作更要健康

记者程雪报道 4月25日至5月1日是第21个《职业病防治法》宣传周,今年的活动主题是“改善工作环境和条件,保护劳动者身心健康”。

据近10年数据统计,全省报告新发职业病病例数从2013年的864例下降至2022年的541例,降幅达37.38%。职业性尘肺病仍是我省排名第一的职业病,2022年全省共报告职业性尘肺病323例,较2013年下降54.38%;其次为职业性噪声聋,2022年共报告98例。

职业性噪声聋值得关注

“多年来报告新发职业性尘肺病例数一直占据榜首,有部分新增病例属于历史遗留问题,新发职业性尘肺病数及其占全省总职业病发病数比例呈下降趋势。”浙江省疾病预防控制中心职业健康与辐射防护所副所长邹华说,以前浙江存在一些矿山企业,接尘工人群体庞大,由于尘肺病潜伏期长,很多患者在离岗多年后因咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状加重才去诊断职业病。

近年来,呈波浪式上升趋势的职业性噪声聋引发了大众关注。随着浙江制造业飞速发展,无数工人加入制造业的生产车间,噪声作业工人群体日益庞大。由

于企业噪声防护不到位、工人自身防护意识不强等原因,导致近10年每年报告新发职业性噪声聋病例数明显增加。

虽然近5年来我省无新增职业性放射性疾病患者,但随着核与辐射技术在人类生产生活中的应用越来越深入广泛,放射工作人员数量也在逐年增加,职业风险也在增加。相关从业者严格执行防护措施,不要违反操作规程。

近年来,我省大力推进职业健康数字化改革,建设了职业病危害项目申报、尘肺病康复站管理、职业卫生技术服务机构质量控制、专业技术人员的培训与考核等功能模块并投入使用。邹华说,目前已经实现了职业健康检查、职业病诊断、职业性尘肺病康复与随访的全周期数据收集。

企业是第一道防线的责任者

在宁波汇众汽车车桥制造有限公司的车间一隅,有一处“金钟罩”,里面是焊接工作场所。对于这家汽车制造企业来说,机械焊接是职业病危害较重的作业场所,企业专门打造了焊接间,不仅能隔绝噪声,还安装了通风除尘系统,及时有效排出焊接过程中产生的电焊烟尘和化

学毒物,降低电焊烟尘等职业病危害因素的浓度和强度,切实保障焊接劳动者健康。

“这家企业的做法非常值得称赞,它属于从发生源控制噪声、化学毒物、粉尘等职业病危害因素,是职业病防治三级预防中的一级预防,也是职业病防治的第一道防线。”邹华说,企业是构筑职业病防控第一道防线的责任者。

浙江荣盛控股集团有限公司把车间的高能耗活塞机全部换成螺杆机,不仅减少设备异常振动,降低设备噪声,改善现场工作环境,还达到了节水、节气、节电的目的。长兴吉利汽车部件有限公司按照工业4.0理念设计打造智能化、自动化工厂,其4大工艺车间均采用自动化生产线体,焊装车间和涂装车间实现100%机器人焊接、喷涂作业……这样推动车间创新,改进工艺,机器换人的方法虽然投入不少,但可以减少企业工人数量,减少工人跟有害物质的接触时间和频次,保障了劳动者的健康,也保证了企业的利润增长。

从职业病扩展到“大健康”

近年来,随着广大劳动者职业健康

防护意识的提升,很多企业都已经逐渐把防护的焦点从职业病扩展到“大健康”领域,扩充防护思路,丰富防护举措。

杭州坤和中心经营管理有限公司把运动刻进企业文化,通过定期举办春季运动会、徒步走、午间瑜伽等活动,增强职企沟通,让久坐的办公一族养成健康的生活方式,提高体能、缓解压力。

国网浙江省电力有限公司常山县供电公司为促进全民健康提出打造“健康班组”,对公司基层班组员工的BMI指数、血脂、血压、血糖、尿酸、体能、心理健康以及重大疾病等8项指标进行测量和评估,以各项指标的转优变化和有无重大疾病发生为导向进行评选,旨在呼吁工人注重身体健康和慢性病管理。

心理健康是最容易被忽视的健康问题。为了给存在心理健康问题的职工提供排忧解难的地方,很多企业都设立了矛盾调解室、心理咨询室,及时化解职工负面情绪。长兴吉利汽车部件有限公司推出微信小程序“智慧心理”平台,职工可直接线上接受专业心理咨询服务,企业可对不同职工分别制订针对性的心理健康援助方案,进行心理疏导和心理干预。

健康服务送上门

近日,一辆“ITT移动健康风险评估车”开进杭州闲林街道联荣村安置房工程西区块工地,为工友们提供全身健康体检。

一个人8分钟,一辆车一天可以为六七十人进行全面检查,方便在外务工人员体检。在该工地食堂工作的曹瑞萍过完年从老家回来后,一直觉得情绪不佳,但对此也没有特别注意。“今天的体检又快又准确,太先进了,头上、手腕上、脚腕上各贴了几个电极,短短几分钟就能监测400多项内容,居然能够检查出我的心理状态,这也给我敲了一个警

钟,不仅要关注身体,也要关注心理。”曹瑞萍说道。

据悉,“ITT移动健康风险评估车”不同于一般的体检车,它是通过获取体检者人体数据,进行算法分析,能对循环系统、呼吸系统、消化系统等人体12个系统的健康状况和患病趋势作出早期预警。

作为建筑企业,浙江三建一直以来履行国企社会责任,关心关爱一线建筑工人身体健康,积极改善建筑现场工作环境,定期开展防护知识宣传教育培训,全方位加强作业人员职业病防治意识。

通讯员周锦祥 摄



撑起职业健康“保护伞”

职业病防治工作是健康中国的重要内容,是关乎劳动者身心健康和幸福生活的民生工程。

在第21个《职业病防治法》宣传周到来之际,杭州建工集团采取线上和线下相结合的方式,广泛深入开展职业病防治宣传,积极营造“我知晓、我支持、我参与”的氛围。

同时,该公司还将通过问卷调查、走访反馈等方式,了解职工健康需求和工作生活习惯,定期组织员工体检,建立和完

善职工健康档案,持续关注员工身心健康。杭州建工集团党委书记、董事长张汉文表示,企业为员工撑起职业健康“保护伞”,既提高了员工健康管理的水平,也为保障企业安全生产工作奠定了坚实基础。

图为杭州建工集团所属杭州市设备安装公司每年都委托专业检测机构对施工项目的工作环境进行检测,让一线工人清晰了解自身作业环境情况。

通讯员王鹏飞 摄



医键点击

“鼾声震天”可能是患有潜在致死性睡眠呼吸疾病

打呼噜出现这些异常得赶紧治

“我是因为我老婆来的。”听到这样的开场白,王艳就知道,患者接下来将要说的,多半跟“打呼噜”这件事有关。

这次的患者姚先生,今年31岁,结婚刚一年,今年年初开始睡觉打鼾,起初以为是升职后工作又忙又累所以“睡得香”,但伴随而来的却是睡眠质量的直线下降,即使晚上睡10个小时,第二天还是很疲倦没精神。

呼吸暂停94.5秒

这次让姚先生下定决心来医院好好治疗的原因,源于上周末一次尴尬的经历。“他啊,上周六晚上跟我去看电影,居然直接在影院里睡起大觉打起呼噜来,我叫了半天才叫醒,差点被工作人员请走了,太丢脸了!”姚先生的妻子刘女士在一旁不满地说道,“感觉他最近的状态越来越差了,有时候开车开久一点就困困,真怕他哪天出事,早就让他来医院也不听,气得我要跟他离婚他才肯来!”

接诊的浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)耳鼻咽喉科王艳主任医师安排姚先生进行了多导睡眠监测检查。结果显示,姚先生的呼吸暂停低通气指数(AHI指数)竟高达65次/h,最长睡眠呼吸

暂停时间94.5秒,最低血氧饱和度61%。经耳鼻咽喉科内镜检查发现,患者双侧扁桃体Ⅱ-Ⅲ度肥大,悬雍垂长而肥厚,软腭松弛,咽侧索肥厚,咽腔狭小。

结合睡眠监测结果,王艳判断姚先生为重度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,建议手术治疗。王艳以低温等离子悬雍垂腭咽成形术,通过手术扩大咽部通气空间,经手术治疗后,姚先生打鼾情况明显好转。

自测你的呼噜危不危险

“‘呼噜’是由于气体通过一个比较狭窄的地方时,产生强烈的气流变化振动导致的声音。如果是喝了酒或者白天太累,偶尔打一打呼噜,这是很正常的,基本不会对身体健康造成危害。但如果打呼噜时中间会突然停下然后又继续打呼噜,有憋气感,就需要注意了!”王艳介绍,在庞大的打鼾人群中,有一部分人患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,中医称之为“鼾症”,它是一种原因多样的睡眠呼吸疾病,临床表现有夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜睡。由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,在少部分极端情况下,甚至会出现夜间睡眠时猝

死。因此鼾症是一种有潜在致死性的睡眠呼吸疾病,不是小毛病,一定要引起重视。

如果身边有打呼噜的人,可以平时关注下他的打呼频率,一旦出现异常,一定要第一时间去医院检查,除此之外,你也可以通过以下几点进行自查:如果你在白天经常感到头晕乏力、疲倦,但是即使休息也不能恢复精力;如果你的睡眠时间不固定,而且特别容易惊醒,甚至在睡醒的时候经常感到胸闷或呼吸困难;如果你患有高血压或正在进行高血压治疗,睡醒后血压升高;如果你的BMI值(BMI=体重kg/身高的平方m²)>24,或者颈围>40cm;如果睡眠打鼾,张口呼吸,频繁呼吸暂停,睡眠浅,睡醒后头疼。

以上几条如果有“中招”的,那么患睡眠呼吸暂停低通气综合征的风险就比较高,建议到医院完善相关检查,明确打鼾的程度和病因,采取个体化的治疗措施。

儿童长期打鼾危害多

王艳主任在门诊中还接诊过不少“呼噜娃”,他们中大部分都是因为腺样体肥大或扁桃体肥大,堵塞上呼吸道,引起打鼾。“家长可不能忽视儿童鼾症所带来的危害。”王艳说,因为长期打鼾,儿童在夜

间睡眠时的氧气需求肯定是不能满足的,而长期的低氧会对大脑功能造成损害。对于正处在生长发育阶段的孩子而言,鼾症所带来的危害甚至会伴随一生。发育迟缓、面部结构改变(腺样体面容)、多动症、记忆力减退、注意力不集中等等,都跟鼾症有关系。最直接的影响就是孩子的学习成绩。

因此,王艳建议,如果孩子晚上睡觉有明显打鼾、张口呼吸、呼吸暂停的情况或者长期俯卧位(趴着)睡觉的,家长要引起重视,很有可能是鼾症在作怪。鼾症较轻的情况下,也可以尝试儿童按摩推拿、中医雾化、针灸等中医治疗。但是,严重的鼾症或者出现呼吸暂停的情况,还是要听从专业医生的建议,尽早治疗,对孩子的危害最小。

为提高大家对打鼾的认识,关注睡眠健康,王艳主任特送出30个免费专家号(4月27日上午)和10个睡眠呼吸监测名额(价值300元/人次),可为患者定制个性化的治疗方案。

有需要的读者可通过医院微信公众号“浙中大二院省新华医院”,或“浙江预约挂号APP”等预约。

(文章源自省新华医院微信公众号)

健康常识

皮肤很娇气 过度激惹会闹脾气

皮肤是人体最大的器官。每个人的皮肤从结构上来说基本是一样的,但为何有些人的皮肤总爱“闹脾气”呢?

对于正常人来说,如日晒性皮炎、干燥缺水所造成的皮肤问题等,常常是一过性的,通过科学的护肤和保养,很快能够得到缓解,无需过度担心。

另有一些皮肤问题,包括过敏、红血丝、皮疹、角质起皮、脱屑、干燥性瘙痒等,主要是因为皮肤屏障功能无法耐受外界刺激,进而出现了问题。我们把这些问

题统称为敏感性皮肤综合征。从医学角度看,敏感性皮肤综合征是指皮肤受到某些刺激(超过承受能力的刺激)后,出现明显的刺痛、瘙痒、灼热、泛红等症状,但无法以其他皮肤病解释。

在患有敏感性皮肤综合征的情况下,一些人还会出现情绪波动,例如季节焦虑(担心特定季节时皮肤状态会每况愈下),这种焦虑又会导致人们过度呵护皮肤甚至盲目用药,进一步加重对皮肤的刺激和损伤,逐渐导致恶性循环。

一旦皮肤受损时间过长,皮肤屏障功能就会遭到严重破坏,皮肤将会逐步进入高敏感状态。此时的皮肤甚至可能连一般护肤品的刺激都承受不了。有人甚至出现不管在脸上擦拭什么护肤品,都会感觉火辣辣的情况。

皮肤屏障受损后,容易造成皮肤敏感、干燥、脱屑、瘙痒等症状,此时,做好皮肤的保湿和养护是重要的应对措施。那么,该如何进行科学的皮肤保湿和养护呢?

建议大家先到皮肤专科咨询医生,并进行专业的皮肤性质分析,明确皮肤的主要问题是什么。

对主要问题进行针对性处理。若是油脂分泌过盛,可先调理水油平衡;若是毛孔堵塞,可进行毛孔清理治疗;若是缺水,则要进行必要的补水治疗,也可居家使用补水喷雾。

此外,当皮肤屏障受损时,洗脸环节也很重要。不能使用温度过高或过低的水,最好是使用32℃~34℃的温水洗脸。此外,建议大家一定不要用毛巾直接搓脸,以免皮肤屏障功能进一步受损。

换季的时候,有些人的皮肤会变得很敏感,主要表现为皮肤瘙痒。瘙痒时,切忌任意抓挠,以免引发皮炎。其实,人体出现皮肤过敏时,只要确定过敏原,纠正成因,进行治疗,过敏现象是可以逐步缓解的。一些病情严重的过敏患者需要在医生的指导下服用抗过敏药物,并适当地使用一些外用药物。

给皮肤补水要讲究“内外兼修”。当然,适量的、满足机体生理需要的饮水是必要的。同时,大家还要关注周围环境的空气湿度,如果湿度不够,应使用加湿器。

一些老人,特别喜欢洗热水澡,甚至是烫水澡,觉得非常舒服。然而,洗完热水澡后,皮肤会更容易发干、发痒。因为热水的过度刺激,会使皮肤屏障受损,油脂分泌减少,加重干燥症状,进而使瘙痒感觉更加明显。需要提醒的是,如果干燥和瘙痒非常严重,还是应在医生的指导下,进行止痒治疗,必要时使用口服药物。

据健康报

健康技术

是否对药物过敏 该做什么检测

■张猛、施新萍

生病吃药,我们怎样才能可以避免药物的不良反应呢?比如对于一名痛风患者来说,别嘌醇作为临床降尿酸的常规药物,但病人不知道自己是不是携带对这项药物过敏的基因,该做什么检测呢?

研究发现,汉族人群使用别嘌醇引起严重皮肤过敏与自身携带的HLA-B*5801基因有高度相关性。因此,为避免药物不良反应的发生,医生通常会在开药之前对患者进行HLA-B*5801基因检测。这项检测是通过提取患者血液中的基因组,进行人类白细胞表面抗原B位点的5801基因检测,根据结果判断患者是否携带该基因,如阳性表明他们对别嘌醇过敏,建议不使用该药物。选择其他降尿酸药物来代替。

浙江省立同德医院自开展HLA-B*5801基因检测项目以来,痛风患者极少出现因服用别嘌醇治疗而引发严重皮肤不良反应的现象。

提到基因检测,有很多人可能会担心这项检测价格过高,但实际上,现在基因检测的价格越来越透明化。HLA-B*5801基因检测已经被列入许多医疗保险计划的承保范围内,这对于患者来说也是一个好消息。因此,这项检测的成本并不高。而且基因检测是无创的,只需要提供一小样血液就可以进行检测,不会对身体健康造成任何伤害。

在进行基因检测时,我们还需要注意一些基本事项。首先,基因检测只能由医生或合格的专业医学机构进行。其次,患者在接受检测前,需要接受医生的咨询和说明,以便理解检测的内容、意义和结果。医生还会详细介绍检测的过程和操作注意事项,以避免误诊和不必要的麻烦。

最后,我们需要明确的是,基因检测是一项非常重要的科学技术,不仅可以帮助我们更好地了解自己的身体机能,还能为医生提供更准确的诊断和治疗方案,从而让我们更健康地生活。因此,希望大家能够了解并关注基因检测的相关知识,将科学技术运用到我们的日常生活中,更好地呵护我们的健康。

浙江省立同德医院基因检测中心,开展了多项药物靶点及代谢相关基因检测,如华法林、氯吡格雷药物基因、高血压药物基因、他汀类药物基因、卡马西平用药安全基因等,用药前测一测,为您的健康保驾护航。