

啥是职业病,怀疑得了职业病咋办?

近日,“工作4年就得了50次”的话题登上微博热搜。有网友在评论区表示,对于经常熬夜加班、久坐不动的打工而言,实在太难了,经常感觉浑身上下都是病,常常腰酸背痛、头晕眼花。

由工作导致的颈椎病、颈周炎等到底算不算职业病呢?在全国第21个职业病防治法宣传周(4月25日至5月1日),笔者采访了西安市中心医院职业病中毒科副主任医师王琳。

颈椎病、肩周炎、鼠标手……不算职业病

“颈椎病、鼠标手、跑步膝……并不是我们法律定义里的职业病,因此也无法享受工伤带来的赔偿。”王琳表示,根据《中华人民共和国职业病防治法》中有关条例,职业病是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位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、有害因素而引起的疾病。目前,根据《职业病分类和目录》(2013版)将职业病分为10类132种,比如职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病、职业性放射性疾病、职业性化学中毒等。

“在这些疾病面前,鼠标手、颈椎病都是‘小儿科’,不过它们可以归类为除职业病在132种法定职业病外,与职业性相关的疾病。”王琳列举到,比如搬运工、铸造工、长途汽车司机,由于长期弯腰、下蹲、站立、躯干前屈等不良工作姿势所致的腰背痛,长期吸入刺激性气体、粉尘而引起的慢性支气管炎。再比如钢琴手、小提琴手过多指腕运动而发生的手肌痉挛,以及教

师、歌唱演员发生的声带结节或长期高度精神紧张而多发的高血压和冠心病、消化性溃疡病等等,这些也是职业健康工作中一个值得关注的问题。

“这些疾病的发生虽然与职业因素有关,但也不是唯一发病因素,因此无法进入职业病诊断程序。”王琳表示。

尘肺病是我国最常见的职业病 早期多无明显症状和体征

据《2021年我国卫生健康事业发展统计公报》统计,2021年全国共报告各类职业病新病例15407例,其中在职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病11877例(职业性尘肺病11809例)。

据国家卫健委相关负责人表示,2022年,全国报告新发职业病病例数比2017年下降58%,我国尘肺病等重点职业病高发势头得到初步遏制。但是,作为我国最常见的职业病,尘肺病的防治任务依旧任重道远。“我省的尘肺病患者主要分布在商洛、安康、汉中以及榆林、延安等矿产分布比较多的城市及农民工输出较多的城市。”

到底什么是尘肺病呢?它都有哪些临床表现?王琳介绍,尘肺病是指在职业活动中长期吸入生产性矿物性粉尘并在肺内滞留而引起的以肺组织弥漫性纤维化为主的疾病。从事金属矿山及非金属矿山开采、机械制造、冶炼、建筑材料、建筑业、水工等职业工种,是职业病的高发人群。目前,尘肺病的病程和临床表现,主要取决于患者在生产环境中接触粉尘的性质、浓度、接触工龄、防护措施等个

体特征,以及患者是否出现了合并症,不同类型的尘肺病是有差异的。

在患上尘肺病后,主要症状是劳力性呼吸困难、慢性咳嗽。一般来说,早期尘肺多无明显症状和体征,或有轻微症状,往往被患者忽视。随着病情的进展,症状逐渐加重,主要有咳嗽、痰、胸痛、咯血、呼吸困难等。后期可能出现呼吸衰竭、肺心病等,严重者危及生命。除此之外,还会引起呼吸系统感染、肺结核、气胸、慢性肺阻、恶性肿瘤、呼吸衰竭、慢性肺源性心脏病等并发症,后果十分严重。因此需要引起劳动者足够重视,在工作中做好安全防护。

普通健康体检 不同于职业健康体检

“需要提醒的是,职业健康体检是一项针对性强的保护劳动者健康的措施。用人单位不得将职业健康体检与普通健康体检等同,更不得用普通健康体检代替职业健康体检。”王琳表示,对于接触有毒有害化学物质、物理因素的劳动者,在体检时应该前往省级及以上卫生行政部门批准的有职业卫生服务资质的医疗机构进行,一般是疾病预防控制中心(或门诊部)或职业病防治医院,它们的设备和技术要求比医院更严格。

“以接触粉尘的劳动者的职业健康体检为例,劳动者会接受高千伏胸片,而一般体检采用的是普通胸片,普通胸片是不能发现粉尘引起的肺部损害的,而高千伏胸片可以发现普通胸片正常者的肺部细微改变。”

■ 知道一下 ■

法定职业病有哪些

现行我国法定职业病根据《职业病分类和目录》分为10类132种,具体如下:

- 职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病,如矽肺、煤工尘肺等;
- 职业性皮肤病,如接触性皮炎、光敏性皮炎等;
- 职业性眼病,如化学性眼部烧伤、电光性眼炎等;
- 职业性耳鼻喉口腔疾病,如噪声聋、鼻音鼻;
- 职业性化学中毒,如铅及其化合物中毒、汞及其化合物中毒等;

- 物理因素所致职业病,如中暑、减压病等;
- 职业性放射性疾病,如内照射放射病、放射性皮肤疾病、放射性肿瘤等;
- 职业性传染病,如炭疽、森林脑炎等;
- 职业性肿瘤,如石棉所致肺癌、间皮瘤,联苯胺所致膀胱癌等;
- 其他职业病,如金属烟热、滑囊炎(仅限井下工人)等。

如何预防职业病

对于劳动者来说,应该如何预防职业病的发生呢?

王琳提醒,需要牢记这几个关键点。首先,认真接受用人单位的职业卫生培训,努力学习和掌握必要的职业卫生知

识。其次,遵守职业卫生法律、法规、制度和操作规程,以及正确使用与维护职业病危害防护设备及个人防护用品。最后,要及时报告事故隐患,提高自我保护意识。

怀疑得了职业病应该怎么办

如果怀疑自己有职业病,可以到有职业健康检查能力的医疗机构就诊,初步断定自己所患的疾病是否与所从事的职业有关。如果不能排除职业病,需要携带劳动者职业史和职业病危

害接触史、劳动者职业健康检查结果、工作场所职业病危害因素检测结果等资料,到用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地的职业病诊断机构申请职业病诊断。



季节交替时如何健康饮水

春末夏初的季节交替时段,气候通常比较干燥,身体容易感觉到缺水,以及出现眼睛干涩、口苦咽干、皮肤干燥、嘴角溃烂、鼻腔热烘等症状。我们都知道,想要预防春燥,就要多喝水,补充体内水分的缺失。

水在人体内主要有7大功能:帮助消化、排泄废物、润滑关节、平衡体温、维持细胞功能、维持血液容积、淋巴和血液的组成成分。当水充足时,人体的各个组织都能有效地工作。因此,饮水要遵循科学的方法,细水长流,适可而止。

第一,保证充足饮水

不同年龄、身体活动和环境温度下,人们对水的需要量也不一样。一般情况下,在温和气候下,轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升~1700毫升,也就是7~8杯水。不同年龄段饮水推荐量不同。每个人的饮水量要因人而异,根据自己的身体状况、环境因素和活动量等具体情况来确定喝多少水。在天气炎热、大量运动、出汗较多时应适当增加饮水量,必要时适当补充淡盐水(浓度为0.9%)。

第二,坚持少量多次

少量多次饮水,建议每次饮水200ml(1杯)。一次性大量饮水会加重肠胃负担,使胃液稀释,会降低胃酸的杀菌作用,妨碍对食物的消化。少量多次才能有效缓解口渴等春燥现象。

第三,学会未渴先饮

等感到口渴时身体已经缺水了,不能等口渴了再喝水,一定要主动饮水,及时补水。另外,老年人对口渴不敏感,所以老年人一定要养成定时喝水的习惯。小孩玩高兴时会忘记喝水,家长要时常提醒定时喝水,养成不等口渴就喝水的好习惯。

第四,优先选择白开水

优先选择清洁卫生的白开水,包括白开水、瓶装水、桶装水等。

不过,许多人有日常喝茶的习惯,是否可以呢?成年人可喝淡茶水。饮茶文化在我国历史悠久,茶水富含茶多酚等有益物质,适量喝茶有益健康。但需要注意的是,高血压、冠心病、动脉硬化等患者、孕妇、育龄妇女、老年人和儿童等人群,不宜饮用浓茶。

第五,控制入口的水温适宜

饮用水的最佳温度是18℃~45℃,温度太高会烫伤我们的食管,对食管黏膜是一种伤害,易造成食管癌。温度过低,尤其大量饮用冰水会造成肠胃血管突然收缩,供给肠胃的血流量突然减少,并可能导致胃痉挛、腹痛、恶心等现象。

第六,不用饮料代替水

多数饮料都含有添加剂,过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险,建议不喝含糖饮料,更不能含糖饮料代替水。

从这个春末夏初开始,一起掌握健康的饮水“姿势”,缓解春燥,唤醒身体好活力吧! □ 宫伟彦

中药这样煎服效果好

日常身体出现不适,不少人会选择服用中药治疗。天津市第二人民医院药剂科药师董骏介绍煎中药、服中药的科学方法。

煎药方法

煎中药前,药材不用清洗,避免丢失有效药物成分,导致药效降低。煎煮容器不宜用铁锅,多主张使用陶瓷、瓦罐以确保中药的疗效。煎煮用水宜选用沸水,将药放入锅中,加入凉水。一般以水漫过药半寸左右为宜,不要中间数次加水,更不能把药煎干了再加水重煎。煎药前先用凉水浸泡半小时,保证有效成分溶解在水中。一般先用武火,煎沸后再用文火,保持沸腾,避免药液外溢及过快熬干。有些具有挥发成分的中药,煎煮时要盖好盖子,避免有效成分挥发到空气中,影响

药效。而对于重量轻、体积大的药材,最好开盖煎煮,并需要不时搅拌,防止外溢。

服药时段

补益药宜饭前服,以利吸收;补阴药宜晚上一次服,可提高疗效。危急重症用药应及时给药,将所需药量酌情分次给予。解表药应及时给予,如病情许可,发汗解表药于中午以前阳分时间给予,有助药力驱邪除病的好处。镇静安眠药在睡前1至2个小时给予。润肠通便药宜空腹或半空腹,以利清除肠胃积滞。咽喉疾患药不拘时多次频服,缓缓咽下,使药液与病变部位充分接触,迅速奏效。祛痰药饭前服,使药物刺激胃黏膜,间接促使支气管分泌增加,从而稀释痰液,便于排痰。健胃药,用于开胃药宜饭后

服,用于消食导滞药宜饭后服。对胃有刺激的药宜饭后服,以缓和对胃黏膜的刺激。

服药方法

解暑药、止吐药、清热药,均宜冷服,以免引起刺激。平和的药,补益的药均宜在35℃左右温服。凡伤风感冒、解表驱寒的药,应趁热大口服下,以达到发汗的目的。通血脉的药也如此。药性强烈的小剂量汤药,应一次服完。中药尽量不要过夜服用或存放过久服用。其间,凡属生冷、油腻、腥臭等不易消化,或有特殊刺激性的食物,都应忌口。也不要再在中药中加糖。另外,在服用中药时,最好不要喝饮料,因为饮料中的添加剂、防腐剂等成分也会影响中药有效成分的吸收而降低药效。

保质期保的到底是什么 临期食品你会买吗

食品过期了一天到底还能不能吃

这两年,临期食品突然火了起来,走在商场里,处处都有它们的身影。

所谓临期食品,也就是距离过期只有几个月或者几天的食品,价格却比日期新鲜的同类商品低了不少。这也变相反映出人们对保质期的要求往往是极高的。

但过期真的如此可怕吗?一包薯片在到期那一天的24时之前吃,和24时之后吃,就会有本质的区别吗?

保质期,保的到底是什么

在这里,要明确一下,我们担心的“过期了能不能吃”中的“能不能吃”往往是从安全性的角度出发:即过期的食品,吃了会不会对人体有害。

从这个角度来看,有一些食物,过期了绝对不能吃,比如鲜奶、鲜肉这类需要冷藏储存且保质期极短的食品。

很多人可能都会有相似的经历,同样是肉类,冷藏的就比冷冻的贵。而牛奶里,新鲜的牛奶也总是比保质期长的好喝。

这是由于生鲜类的食物减少了保鲜技术的介入,往往更容易保留原有风味,也因此必须采取成本更高的冷链等方式储存。

但这也就意味着它们滋生细菌的可能性要远超其他食品。如果不尽快吃完,不但口味和营养会大打折扣,安全系数也会大幅降低。

其实,保质期这个概念的最初设定,就是为了确保安全。

不过,对于许多商家而言,为了规避风险,也为了商业利益,它们通常会把保质期的标准抬高一些。

像是薯片之类保质期长达一年的膨化食品,其实在制作的过程中就已经用了比较严苛的防腐工艺,减少了细菌入侵与滋生的可能。

商家们设置的保质期,保的不仅是安全性,还多了“风味”与“口感”。

毕竟,薯片作为零食,吃的就是美味以及咔嚓脆的爽快。

为了不砸招牌,商家可谓是煞费苦心:对食品设定多个指标,并且不断进行实验与改良,综合确定出一个日期,在这个日期前,

保证食品的各项数据——尤其是与风味有关的数据都能达标。

所以,这类食品就算是在“过期一天”的情况下吃,也是可以的。

保质不仅在于日期,还在于储存

有人会想,为了口味和安全的双保险,只要在保质期前吃掉就绝对没问题了。

实际上,这个观点并不全面。一般来说,保质期往往和另一个指标挨着,那就是“储存方式”。

根据我国《预包装食品标签标准》(GB7718-2011)中的定义,保质期指的是,



怎样依据食品保质期判断是否能吃

关于过期食品到底能不能吃,怎样才能作出正确判断?这里就为大家奉上一份攻略。

1. 保质期较短的食品

如鲜肉、鲜奶,或者在店里购买的蛋糕、寿司、便当等即食类食品,此类食品,建议按照食品包装上的建议进行储存,过期了就算未开袋也不要再食用了。如果一次没有吃完,最好做好保鲜措施,如放进保鲜袋密封并在冰箱储存,尽快吃完。

2. 保质期较长的食品

相对而言,这类食物,只要没有异味,表面没有发霉痕迹,即使过了保质期几天

也是可以吃的,只不过口感可能没以前那样好了。

但要注意的是,保质期当天的24时以前吃和24时以后吃区别不大,但过期1天和过期1年差别可就大了。

3. 特别注意

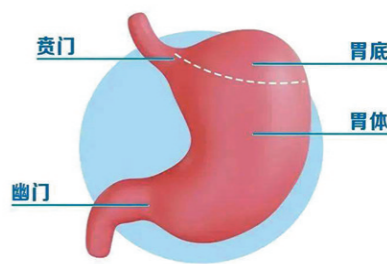
除了上面提到的这些食品,调料也有保质期。很多人习惯把调料单独拿出来,放在好看的调料盒里,每次取用也方便,但这样其实就已经在缩减它的保质时间了,毕竟,既开了包装,又换了储存的地方。因此,调料瓶最好用能密封的,并且写上它的存放时间。

胃,你还好吗? 这份养胃指南请收好



胃是人体结构中比较脆弱的器官,很容易被一些细菌和病毒入侵,胃酸、胃痛、胃胀等疾病随时可能发作。俗话说“三分治七分养”,常挂嘴边的养胃方法有哪些是错误的?我们又该如何科学养胃?一图了解下↓↓↓

一起来认识胃



工作任务

- 接收储存食物,通过蠕动搅拌混合后,推送给肠道
- 将大块食物研磨成小块
- 每天分泌1500-2500毫升胃酸
- 对食物进一步加工,便于消化吸收
- 杀菌消毒

正确的养胃方式

✓ 营养均衡

食用高优质蛋白及高维生素的食物。如鸡蛋、瘦肉、海鲜、水果、蔬菜等。

✓ 健康饮食

细嚼慢咽,不暴饮暴食,少食熏腌食品,避免高盐饮食,少饮酒等。

✓ 作息规律

少熬夜,三餐定时定量。



✓ 注意饮食卫生

提倡使用公筷,少吃路边摊食物,做好粮食的防霉去霉工作,保证饮水的卫生。

✓ 重视体检

建议年龄超过40岁的人群一年进行两次体检,早发现早预防。



✓ 调节情绪

胃肠道是人体的第二大脑。保持好心情,可降低胃病风险。

✓ 科学合理用药

胃不舒服时,可先进行居家经验性治疗,若症状没有缓解,应尽快就医,黏膜保护剂等可作为家中常备药品。

✓ 重视治疗

积极治疗胃内幽门螺杆菌感染。有疑似胃病症状,应及时就诊,早发现早治疗,避免发展为胃癌。

✓ 保持规律运动

选择温和的有氧运动,比如步行、太极拳、慢跑等,可以促进胃肠蠕动、消化液的分泌,改善胃的消化、吸收功能,增加胃黏膜的防御能力,注意不要在饭后做剧烈运动。

