



加强职业健康监测 推进职业病分类目录调整

——我国多措并举保护劳动者健康

职业病及危害因素监测县区覆盖率达95%以上,新发职业病报告病例数近十年来降幅达58%,第三产业重点人群职业健康素养水平达48.9%……职业健康关系劳动者身体健康和家庭福祉,国家卫生健康委15日举行新闻发布会,介绍我国职业病防治工作有关情况。

监测覆盖率达95%以上 新发报告病例数降幅达58%

截至2022年底,我国16岁至59岁劳动年龄人口数约为8.8亿,是世界上劳动人口最多的国家。国家卫生健康委职业健康司副司长、一级巡视员王建冬表示,加强职业健康监测,开展职业健康保护行动,对有效预防控制职业病危害,提高劳动者健康水平十分重要。

“近十年来,全国新发职业病报告病例数降幅达58%,职业性尘肺病报告病例数降幅达67%。”王建冬说,这些数据标志着我国职

业病防治取得重要成效。他同时指出,目前仍存在防护措施不到位、职业健康检查比例相对较低等现象,职业病防治总体形势依然严峻。

加强监测是开展职业健康保护行动的关键环节。中国疾控中心职业卫生所所长张美辨介绍,我国已建立并完善职业病及危害因素监测体系,县区覆盖率达95%以上,范围覆盖职业病危害严重的绝大多数行业、病种和全部危害因素,为政策制定提供良好工作基础。

数据显示,2019年以来,我国监测用人单位24.7万家,覆盖劳动者4263万人次。在全国500个粉尘危害严重或尘肺病患者比较集中县区,开展小微型企业监测,为劳动者免费开展职业健康体检52万余人次,促进尘肺病人的早发现、早诊断、早治疗。

保护新就业形态劳动者 加强放射工作人员健康管理

随着我国经济新业态发展,网约车、快递与外卖配送、即时配送等新就业形态劳动者日益增多。部分新就业形态工作时效要求较

高、负荷较大。对此,张美辨表示,要从三方面加强对此类职业性相关疾病的预防工作,包括制作通俗易懂的预防指南,进行广泛科普宣传;鼓励企业落实社会责任,开展职业健康建设,改善劳动条件;推进职业病防治法修订工作。

专家提示,近期我国进入高温季节,用人单位要做好外卖快递劳动者及环卫工人等重点人群高温中暑防范工作。

近年来,核辐射技术在国民经济各个领域应用越来越普遍。截至2022年底,全国有放射诊疗医疗卫生机构7.5万家,工业领域放射单位1.5万家。

中国疾控中心辐射安全所所长孙全富介绍,全国有放射工作人员近百万人,必须加强保护,控制辐射危害,避免一切不必要的照射。目前,我国医院放射工作人员个人剂量监测率在95%以上,每年诊断的职业性放射性疾病的病例数大幅降低。

与此同时,职业性放射性疾病预防控制仍存在一些亟待加强保护的人群,如工业探伤等近源操作人员、高辐射暴露矿工、部分医院介入放射学和核医学工作人员等。为此,必须加强监管措施,督促用人单位落实法规标准要求。

推进职业病分类目录调整 提升公众职业健康素养

我国现行《职业病分类和目录》于2013年公布实施,包括10大类132种职业病,为保护劳动者合法职业健康权益,指导用人单位落实职业病防治责任发挥了重要作用。

“近年来,传统职业病受产业升级、职业病危害专项治理等因素影响,发生风险下降,为调整《职业病分类和目录》提供了空间。”王建冬说,自2020年起,国家卫生健康委会同人力资源社会保障部等部门按照立足国情、稳步推进、便于职业病因诊断的原则,组织有关单位开展标准起草与数据测算工作。目前,正在抓紧研究调整《职业病分类和目录》类别和病种的可行性。

提升劳动者职业健康素养是一项长期系统性工程。有关专家建议,为提升公众职业健康素养,政府层面可建立职业健康科普知识库和传播机制;用人单位要自觉落实职业病防治法规定的主体责任,为劳动者提供符合要求的工作环境和劳动条件;劳动者要树立良好健康理念,充分了解自身生理和心理健康,保持良好的生活习惯。

□新华社记者 顾天成 李恒

养生 杂谈

夏日养心正当时

中医认为,“夏气与心气相通”,夏日是养心的好时机。

顺时而养。晨练可促进阳气生发,有助于养心。晨起后喝一杯白开水,再进行短时的锻炼。晨练不要过于剧烈,可选择相对平和的运动,如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。午睡不但能补足睡眠,还可改善冠脉供血,增强体力,消除疲劳。下午天气炎热,适当喝些绿茶、苦丁茶或莲子心茶,能够清除心火、润燥生津。傍晚可以听听轻音乐,静心调息,让心脏得到休息。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助祛除暑湿、增进食欲、促进睡眠。

科学食养。以低脂、易消化、富含纤维的食物为主,多吃蔬果、粗粮。早、晚餐时,喝粥或

汤羹如百合莲子羹,既能生津止渴、清凉解暑,还可健脾祛湿、补养身体。多吃红枣、番茄等红色的新鲜蔬果,尤其对高血压人群来说,可利尿降压,保护心血管。少量多次饮水;饮水莫待口渴,大渴莫过饮,餐时不宜饮水;出汗过多时,可适当喝淡盐水或绿豆汤。

按摩助养。夏季养心穴,包括阴陵泉、百会、内关及涌泉。阴陵泉位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,与足三里相对;百会穴位于头部,前发际正中直上5寸;手心向上,用力握拳,手腕上两条筋之间,距离腕横纹3个手指宽度处即是内关穴;涌泉穴位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,可坚持每天按揉这些穴位3至5分钟。

□董俊彬

手足口病高发季需做好这些防护



提醒 新华社发 王鹏 作

每年4-7月是手足口病的高发季节。手足口病主要是通过密切接触患者的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液,以及通过患者共同进餐、接触患者的飞沫、接触患者的物品进行传播,患者发病后一周内传染性较强。

手足口病以发热,手、足、口、臀部出现皮疹为主要特征。需特别注意,6个月以下的儿童得了手足口病,发展成重症的风险较高。

感染上手足口病,记住两步护理:

一是物品分开,避免外出。家中与其他孩子时,应把病患儿的食具、生活用品等与其他人分开。病患儿的粪便、疱疹液以及呼吸道分泌物污染的物品或表面,用含氯消毒剂进行擦拭或浸泡消毒。患儿全部症状消失后1周左右传染性才逐步降低,在此期间尽量避免外出,暂不与其他儿童接触。

二是出现症状,及时就医。孩子感染手足口病居家休息期间,要注意并时刻关注病患儿的身体状况,查看患儿是否有高烧、发冷、精神不振、肢体颤抖抽搐等症状,视情况及时就医。

专家建议,远离手足口病,幼儿园、托儿机构应该这样预防:

落实晨检制度(有疫情时应增加午检)和因病缺勤登

记追踪工作。留意孩子的健康状况,发现有孩子出现发热、出疹等状况时,立即通知家长尽早送医就诊。如果发现病例异常增多时,要立即报告当地疾病预防控制中心和教育行政部门。

严格预防病例。孩子患病期间应居家休息,直到疾病痊愈后再返校复课。如有疫情发生,应避免举办各种聚集性活动,尤其是聚餐等活动。

做好清洁消毒。包括,卫生清洁:各类场所(如教室、宿舍等)保持空气流通和卫生管理。环境消毒:对门把手、楼梯扶手、桌面等物体表面及厕所进行清洁消毒。物品消毒:对卫生用品、餐饮用具等物品进行清洗消毒,定期对衣物、被褥等进行阳光暴晒。病患所使用过的物品,应立即消毒。校车清洁:校车以自然通风为主,门把手、座位、扶手、车厢地面等需进行消毒;密闭的空调车应开启通风装置。

加强健康宣教。督促和教育孩子们正确洗手。教育孩子不要与其他小孩共用餐饮用具及毛巾等物品。有疫情发生时,叮嘱孩子们不要与其他小孩分享食物。

家庭预防应该这样做:勤洗手。孩子要注意手部卫生,养成勤洗手的习惯,饭前便后、外出回家后用流动清水及洗手液或肥皂洗手。家长及看护人员在接触儿童前、替儿童更换尿布、处理儿童粪便及呼吸道分泌物后均要洗手。

勤清洁。定期对孩子的餐具、衣物、玩具等物品进行清洁消毒。做好家里地面、桌椅台面、床围栏、门把手等物体表面的卫生、消毒工作。

勤观察。早晚摸摸孩子额头,如有发热要及时监测体温。手足口病流行季节,应同时留心观察儿童的手、足、口、臀部等是否有出现皮疹等症状。

少出门。手足口病流行期间,应尽量避免带孩子到人群聚集、空气流通差等密闭公共场所。

勤通风。每日开窗通风2-3次,每次不少于30分钟。

打疫苗。EV71型病毒是引起婴幼儿手足口病重症和死亡的主要病原。接种EV71疫苗可以预防由EV71感染引起的手足口病,推荐6月龄-5岁儿童尽早接种。建议在12个月前完成接种,接种程序为2剂,第一剂次与第二剂次至少间隔4周。

□任敏

应季水果这样吃养发又防脱

又到了吃桑葚的季节,中医认为“发为血之余”,只有肝血充盈,头发才会茂密有光泽。“发为肾之华”,拥有一头乌发的人,肾功能一定也不错。

桑葚补肝肾益,可补血滋阴,生津润燥。《滇南本草》记载:“益肾脏而固精,久服黑发明目。”用于眩晕耳鸣,心悸失眠,须发早白,津伤口渴,内热消渴,血虚便秘,对血压也有稳定作用。

桑葚能活得很久,这也是中医这么看中桑葚的原因。

养发首先要养肝肾,黑芝麻、黑豆、桑葚、核桃仁都是养发佳品。

养发美颜汤做法:黑豆100克提前水发泡好,桑葚10克,核桃仁1个,红枣1枚,加水煮约30分钟后,加入20克枸杞再煮10分钟,连汤带食材一同食用。

□宝旬

30岁的人70岁的血管 是这张“皮”没保护好

俗话说:“人活一张脸,树活一张皮。”但是你知道吗,人能否健康长寿依仗的也是一张“皮”,它不是指脸蛋,也不是指皮肤,而是血管内皮。要如何保养好我们这层皮呢?听听医生怎么说。

这层皮损伤是心血管事件的元凶

血管内皮是指衬于心血管和淋巴管内表面的一层扁平上皮,也称内皮细胞。血管内皮是血液与血管壁之间的屏障,内皮细胞具有止血、抗凝、血管活性物质代谢、调节血管运动张力等作用,并且参与炎症反应。

我们都知道心梗、脑梗的原因是动脉粥样硬化后血管内逐渐出现斑块,最终斑块使得血管狭窄或者直接脱落造成血管阻塞。但是血管病变最早期的改变往往被人们忽略,那就是血管内皮功能的改变。

研究表明,血管内皮细胞功能障碍被认为是动脉粥样硬化发病的早期关键性环节。内皮细胞是人体最大的内分泌器官,它分泌的一氧化氮可以抑制动脉硬化化的发展。一旦内皮细胞功能受损,一氧化氮的生成就会减少,从而促进动脉硬化化的发生,这就是动脉硬化的最初阶段。

血管内皮功能障碍从不同角度、不同阶段参与并影响着动脉粥样硬化这一复杂的病理生理过程,从而引起“代谢紊乱”,如果此阶段不通过治疗和改善生活方式的干预,

便会引发一系列慢性疾病,如心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等。这些因素都可以导致内皮功能的受损,从而导致动脉粥样硬化,造成心血管事件的发生。因此可以看出,内皮损伤是心血管事件的元凶。

这些坏习惯特别伤内皮

什么因素会造成血管内皮损害呢?传统的危险因素包括肥胖、吸烟、高血压、高脂血症、缺乏体力活动、膳食失衡等。一些新的危险因素还包括了同型半胱氨酸、促炎因子、高胰岛素血症、空气污染以及空腹血糖和糖耐量异常等因素。

此外,内皮功能的好坏还与个人不良生活习惯密切相关,如紧张焦虑、压力大、睡眠差、过度饮酒等不良嗜好等。如果存在以上危险因素,我们的血管内皮功能就会降低。

人的寿命往往取决于“血管年龄”,现代人许多都是30多岁的年龄70多岁的血管,血管功能过早恶化,血管超龄服役,很容易在中青年阶段就出现高血压、冠心病甚至心梗、脑梗、猝死等不良事件。内皮功能障碍作为动脉硬化早期阶段就发生的病理改变,需要引起足够的重视。

内皮功能检测可查“血管年龄”

在电镜下,受损的内皮细胞结构出现紊乱、无序,细胞的排列变得杂乱无章。形象地

讲,血管内皮就好像一张完整的拼图,如果我们把它打乱,那么血液中的某些成分就会顺着缺失的部分侵入我们的血管,从而造成血管的提早衰老。

我们如何知道自己的血管内皮功能是否正常呢?其实,可以采用的最方便又无创的做法就是应用血管内皮功能检测,即通过测量上臂动脉血管扩张功能来评估血管内皮功能。这是一种无创、无辐射的检查,全过程只需要15分钟左右。

检查过程中,在一侧上臂用类似测量血压的袖带加压绑缚15分钟,然后通过血管超声技术,计算加压前和加压后的血管内径变化比,即可判断血管内皮功能是否正常。内皮功能的检测可以识别动脉硬化性心脑血管事件的高危人群,定期评估强化生活方式管理和相关治疗药物的效果,适用于绝大多数人群。

保养好这层皮 你只需要这样做

如何改善我们的血管内皮功能呢?最实用和经济的方法就是健康的生活方式。世界卫生组织提出健康四大基石的概念:合理饮食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。

这其中,“适当运动”是改善我们“血管



内皮功能”的一剂良药。运动可以增加血管内皮释放内皮一氧化氮合酶,增加一氧化氮的水平,从而增加血管内皮的舒张功能。运动的好处很多,还可以促进血液循环、增强体质、加快新陈代谢。

对于所有18至65岁的健康成年人,至少需要进行每周五天,每天30分钟的中等强度有氧体力活动,或每周三天,每天20分钟的较大强度的体力活动。建议中等强度和较大强度相结合的运动。30分钟中等强度有氧活动可分次进行,但每次至少持续10分钟或以上。此外,每个成年人每周至少还应该进行两天维持或增加肌肉力量和耐力的运动。

如此强度的运动坚持下去,能有效改善血管内皮功能。与其把大把精力和钞票花在保养皮肤上,不如我们运动起来,保护好血管内皮功能,延缓血管衰老,让我们更健康。

□赵静

尿酸高喝苏打水?痛风是男人的专利?夏季大排档,这样喝谨防尿酸高

尿酸高喝苏打水降一降?

苏打水是很多尿酸高的人特别推崇的饮品,因为门诊医生有时候会给一部分患者开碳酸氢钠片,为的是碱化尿液,促进尿酸的排泄。所以很多患者就觉得,碱性物质是对自己有益的,与其吃药,还不如平时多喝苏打水。

“这些患者的做法并不正确。”周航解释,苏打水里面的碳酸氢钠含量是微乎其微的,根本就达不到碱化尿液的作用。而有一些碳酸氢钠水会为了追求口感,增加大量的钠和糖,反而会增加痛风风险。所以,痛风和高尿酸患者饮用苏打水一定要慎重。而且,当尿的酸碱度大于6.2的时候,是不需要碱化尿液的,并不是所有的痛风患者都需要服用碱化尿液的碳酸氢钠片。

喝啤酒升尿酸,喝红酒、白酒没事儿?

夏季烧烤的绝配是酒,按民间的说法,偶尔喝一点问题不大;啤酒不行,其他酒都可以。

“其实所有酒类都不可以。”周航说,因为酒都含有乙醇。乙醇可以促进人体内的嘌呤生成尿酸,又能阻止尿酸排出体外,这两点综合作用就会导致尿酸在体内蓄积,严重的時候就会诱发痛风。所以尿酸高的人,就不要贪图一时痛快而喝酒了。

酒不能喝,碳酸饮料可以吗?

“我尿酸高,不能喝酒了,来听可乐吧。”饭桌上我们经常听到这样的话,用饮料来代替酒,是不是就安全了呢?

“碳酸饮料为了追求口感,会加入大量的单糖。单糖同样会引发人体尿酸排泄障碍,另外摄入过多甚至会引起血管损伤,所以不建议大家过多饮用碳酸饮料。”

酒、饮料都不行,那尿酸高的人还能喝啥?“咖啡、茶是可以喝的,但是浓度不能太高,要喝淡咖啡、淡茶。”周航尤其建议大家多喝奶,奶是无嘌呤的优质蛋白,如果有条件的话,大量的脱脂奶能帮助我们身体变得更健康。同时,水是最好的饮品,推荐痛风患者每天的饮水量要大于2000毫升。

女性不会尿酸高?

“女性也会得痛风,当然女性患痛风的概率比男性低很多。但是要注意的是,女性多在更年期以后发病。”周航说,因为女性很少会酗酒,吃过多的肉和食物,所以高嘌呤的摄入相对较少,但是要注意每年体检的尿酸指数。

女性体内的雌激素能够促进尿酸排泄,具有抑制关节炎发作的作用。因此,女性痛风患者发病年龄较晚,主要见于绝经后,当女性体内雌激素水平降低,发病率将显著上升。女性患有痛风以后,也要节制饮食,避免高嘌呤食物的摄入,要严格戒酒,多饮水促进尿酸排泄,肥胖者要控制和减轻体重。

同时,可以通过饮食和补充来调节雌激素失衡。普通食物包括黄豆等豆类,有很好的平衡雌激素的作用。

此外,富含硒和锌的食物也具有平衡雌激素的特殊功效,如牡蛎、青花鱼、鳗鱼、海带、芝麻、胡桃等都富含硒和锌。此外,女性不要让自己压力过大,重担也会严重影响激素分泌,导致激素不平衡,增加痛风的发病率。

□东颖

“过劳肥”大脑机制揭示

科技日报 当人感到“压力山大”时,一份高卡路里的零食似乎是一种慰藉,但这样的“搭配”并不利于健康。据发表在最新一期《神经元》杂志上的论文,澳大利亚悉尼加文医学研究所科学家揭示了导致这种“过劳肥”的大脑机制。

虽然一些人没有压力时没什么胃口,但大多数人会平时吃得更多,且会选择高热量、高糖和高脂肪的食物。为了解是什么驱使了这些饮食习惯,研究小组在小鼠模型中调查了大脑不同区域在不同饮食下对慢性压力的反应。

研究发现,在短期高脂肪饮食的小鼠体内,有一个被称为外侧缰核的区域非常活跃,它通常会抑制大脑获得奖励信号的反应,从而避免动物暴饮暴食。然而,当小鼠受到长期的压力时,大脑的这一部分保持沉默,因此允许奖励信号保持活跃,鼓励为快乐而进食,不再对饱腹感调节信号作出反应。

研究表明,吃高脂肪食物的高压力小鼠比没有吃这些食物的小鼠体重增加了一倍。体重增加的核心是NPY分子,这是大脑在应对压力时自然产生的。NPY是来自激活高脂肪饮食的受压小鼠的侧脑细胞,当阻止NPY时,小鼠摄入的高脂肪食物较少,体重增加也较少。

研究人员接下来让小鼠选择喝水还是喝添加甜味的水。结果发现,吃高脂肪食物且压力大的小鼠消耗的三氯蔗糖是只吃高脂肪食物的小鼠的3倍,这表明压力不仅会在进食时激发更多的奖励,也会驱使小鼠对甜味可口食物的渴望。

这项研究表明,压力是饮食习惯的关键调节器,可能会超过大脑平衡能量需求的自然能力。