

五年七万余例疑似职业病

如何更好守护职业健康

根据覆盖全国的职业病及危害因素监测体系,近5年来我国报告职业健康检查个案7000多万人次,发现疑似职业病7.67万例,发现职业禁忌证115.6万例。

危害大:“噪、尘、毒”最靠前

国家卫生健康委职业健康司副司长、一级巡视员王建冬介绍,按照此前摸清的全行业职业危害“底数”,噪声、粉尘、化学毒物的危害排名最靠前。

同时,尘肺病多年来一直是我国报告数量最多的一种职业病,约占所有报告职业病的90%。

近年来,相关部门完善国家职业病及危害因素监测和职业病报告体系,监测病种和范围不断扩大,基本掌握了我国重点行业职业病危害现状。

“2019年以来,全国共监测重点行业用人单位30.7万家,监测接触职业病危害劳动者职业健康检查状况超过5300万人次,监测存在职业病危害岗位超过181.5万个。”王建冬说。

根据监测结果,相关部门将进一步完善职业病防治的法规标准和政策措施,进一步深化职业病危害治理,更好地保护劳动者健康权益。

及时查:职业健康检查有特点

据介绍,存在职业病危害的用人单位,应定期组织接触职业病危害的劳动者进行职业健康检查。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所所长孙新介绍,劳动者一旦发现自己罹患了疑似职业病,可以在用人单位所在地、户籍所在地或经常居住地申请职业病诊断。

“不能用一般的健康体检来替代职业健康检查。”孙新说,二者从组织形式、诊断依据到技术要求、处理方式等都不一样。比如,劳动者在工业场所接触粉尘、毒物、噪声的浓度或强度,需由用人单位提供给职业健康检查机构。

此外,一般健康体检如发现异常,仅给予临床医学治疗建议;职业健康检查如发现劳动者有职业健康损害,除临床医学治疗建议外,还会提出调离存在职业禁忌作业岗位、申请职业病诊断等建议。

多预防:中小微企业“不缺位”

中小微企业吸纳从业人员多,但由于人员流动性大等原因,不少企业的职业健康管理存在短板。

国家卫生健康委职业安全卫生研究中心首席专家、人机工效室主任张忠彬介绍,“十四五”职业病防治规划中设定了中小微企业职业健康帮扶专栏,多地把职业病危害因素及职业病监测工作同中小微企业帮扶工作一体化推进,取得较好效果。

据了解,上海、重庆、山东等地近年来探索了“管家式”职业健康服务、“一企一策”等措施,帮助和指导中小微企业提升职业健康管理水平。

张忠彬表示,下一步将继续通过中小微企业职业健康管理帮扶,指导企业开展职业病危害因素的识别、分析和评价等重点工作,推动企业提高职业病防治水平。

如今的街道上、地铁和公交车里,随处可见人们戴着耳机大步流星的身影……享受音乐、运动锻炼、学习工作,耳机几乎成了人们生活的必需品。

长期戴耳机听歌是否会造听力损伤?对于“耳机党”来说,保护听力该如何做?针对这些问题,4月25日,记者采访了西安交通大学第二附属医院耳鼻喉科主任医师张晓彤。

听力损伤年轻化

22岁的公司职员李女士平日感觉耳朵“闷闷的”,在常规体检中发现已经出现了听力减退。

她告诉医生,平时戴耳机喜欢把音量调大,一是能盖住外界噪音,二来可以享受“沉浸式”听歌。李女士这样的情况不在少数,“小伙长期戴耳机患上神经性耳聋”“14岁女孩长期戴耳机致噪声性耳聋”等话题也常见热搜。

张晓彤教授介绍,目前听力损伤有年轻化趋势。平常来医院检查的青少年中,三成左右的人处于听觉疲劳状态。

和老年人听力下降原因不同,青少年听力下降的一个主要原因是噪声损伤。

“耳机党”要这样保护听力

医生:60-60原则让耳朵“歇一歇”

除特殊工作环境中疏于防护外,很多都和不当使用耳机有关。有人喜欢大音量听歌,有人喜欢听歌、听小说入睡,一听一晚上。张晓彤教授提醒,长期不当使用耳机可能会对听力造成不良影响。

耳机可能成为“听力杀手”

一般耳机分入耳式和头戴式。入耳式耳机的声波传播范围小且集中,头戴式耳机的耳罩在声波和耳道之间有一定“缓冲”空间。

张晓彤教授称,不管什么类型的耳机,长时间、大音量使用都会损伤听力。

由于声音离耳道、鼓膜距离过近,长期声音刺激会使耳蜗毛细胞受损,导致听力下降,甚至出现噪声性耳聋或慢性耳鸣,使耳机成为“听力杀手”。

同时,长期戴耳机容易造成耳垢栓塞。

除特殊工作环境中疏于防护外,很多都和不当使用耳机有关。有人喜欢大音量听歌,有人喜欢听歌、听小说入睡,一听一晚上。张晓彤教授提醒,长期不当使用耳机可能会对听力造成不良影响。

除了听力损伤,耳朵本身也可能因为戴耳机“遭罪”。长时间佩戴耳塞或入耳式耳机,会使耳道内通气、引流不畅,可能导致外耳道湿疹、外耳炎和外耳道真菌感染。

60-60原则护听力

“想听歌又想保护听力就需要做到正确佩戴耳机、控制音量、控制时间。”张晓彤教授称。

她建议,日常使用耳机可采用60-60



原则,即耳机音量不超过最大音量的60%,连续使用时间不超过60分钟。她特别提醒,嘈杂的环境中尽量不戴耳机听歌;听歌最好20分钟左右就拿下耳机让耳朵“歇一歇”。

“注意耳机清洁也是必要的。”张晓彤教授补充,耳机最好不要混用,如需和他人共用就需要对设备进行消毒,防止交叉感染。另外,使用耳塞或入耳式耳机时尽量不要睡觉时佩戴,避免压迫耳道。

张晓彤教授称,听力损伤早期不易察觉,很多人会疏于防范。觉察有耳朵听不清、耳鸣症状时最好及时做专业化、系统性的听力检查,有问题才能早发现早治疗,避免造成不可逆的听力损伤。

见习记者 刘妍言

健康之风拂企业

——陕西省中小微企业职业健康帮扶活动见闻

“这次活动真是太好了,为我们这些平时忙于工作的人提供了了解健康知识的机会。”4月24日,由陕西省卫健委主办的2024年陕西省中小微企业职业健康帮扶活动在陕西福迪汽车贸易有限公司举行。

春日的阳光透过树梢,为这里热闹非凡的活动增添了几分温暖。

“有这么多展板啊,这次活动真的很全面。”职工李祝琴兴奋地拉着同事,仔细观看着每个展板。

在咨询点旁边,22块展板整齐地排列着,内容涵盖了职业病防治的方方面面。从职业病防治法律法规,到省职业病防治规划的解读;从典型案例的剖析,到用人单位和劳动者的权利与义务,每块展板都体现着对职工健康的深切关怀,引得众人纷纷驻足观看。

“之前不太了解,现在看了展板才知道,原来工作中还有很多潜在的危害。”金融专员田福丽感叹道,以后一定要多加注意,保护好身体。

一旁的摊位上摆放着各种宣传资料,志愿者们忙碌穿梭在人群中,为职工发放宣传手册。

现场最受欢迎的莫过于义诊区,分为内科、外科、一般检查、DR检查和电测听五个

区域。

“我平时工作压力大,经常失眠,这次听了医生的建议,感觉心里踏实多了。”医生为失眠多梦的卢改飞提供了一些改善睡眠的建议和放松身心的方法。

上班三年的会计魏颖因颈椎问题前来咨询,医生为她详细讲解了颈椎保健知识,并推荐她做单杠来缓解症状。“工作面对电脑时间长,颈椎总是不舒服,现在找到了缓解方法,以后一定要多加注意。”魏颖高兴地说。

“血压偏高,您可以休息一会再来复查。”“阿姨,一定要注意饮食和运动。”“平时有吃药吗?”护士闫春春从早上8点开始就为职工测量血压,她一边操作仪器,一边耐心解释着指标的含义,提供个性化健康指导。

随着活动的推进,越来越多职工加入咨询点的队伍中来。他们或咨询健康问题,或参与互动体验,现场充满了欢声笑语。

陕西省职业病防治院李倩介绍,4月25日至5月1日是全国第22个《职业病防治法》宣传周。“宣传周期间,我们将通过专题培训、主题宣讲、图片展览、线上答题等活动,倡导和动员全社会共同关注劳动者职业健康。”

见习记者 陈沐妍

新华社北京4月25日电(记者 林苗苗 顾天成)春暖花开,正是外出运动的好时节。专家提示,外出运动者,尤其是老年人,如果发现走路变吃力,走不远,走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。

北京大学人民医院骨科主任医师徐海林介绍,步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质疏松出现问题的信号,“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外,老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

“行走能力是否下降,通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综合判断。”徐海林说,步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。

徐海林认为,总的来说,步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔

要小小心骨质疏松等老年行走路变吃力

倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

北京大学人民医院老年科副主任医师郑睿提示,造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

徐海林建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜

外出者可在家中运动,即使是卧床病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通制定合理的方案,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

宣传海报:坚持预防为主 守护职业健康。第22个全国《职业病防治法》宣传周 2024年4月25日-5月1日。画面包含工人、医生、警察等形象。

宣传海报:全国疟疾日。防止疟疾再传播 持续巩固消除成果。及时发现 精准阻传。第十七个全国疟疾日 2024.4.26。画面包含小女孩、蚊子、发烧、寒颤、出汗、头痛、乏力等图标。