

# 职业病—你身边的隐形“杀手”

本报记者 魏 濛

长期头痛头晕、关节酸痛、胸闷咳嗽、听力下降……别总归咎于“亚健康”，可能是职业病前兆！

日常工作中，人们常常专注于工作任务本身，却容易忽略潜在的职业健康风险。使得职业病这个隐匿在工作环境中的“健康杀手”，悄然威胁着众多工作者的身心健康。

今年4月25日至5月1日，是第23次全国《职业病防治法》宣传周，旨在通过宣传周向大家广泛普及职业健康知识，提高职业健康意识，让全社会一起行动起来，让劳动者能够安全健康地工作。为此，记者采访了市中心医院神经外科主任医师侯晋生，请专家为大家深入、详细地讲解有哪些职业病、职业病的危害、职业病的防治等相关知识，帮助大家在工作中筑牢职业健康防线。

## 警惕这些职业病

“每天伏案8小时，你的颈椎还好吗？”  
“长年在噪音环境中工作，你的听力下降了吗？”  
“长年接触粉尘，你的呼吸系统是否在抗议？”

如果有症状的话，那么从现在开始你就要谨防职业病了。

“随着现代工作节奏的加快，职业健康问题日益受到关注。长期伏案、粉尘接触、噪声环境、化学物质暴露……这些看似平常的工作场景，可能正悄然威胁着人们的身体健康。这不仅影响劳动者的生活质量，还可能引发一系列身心健康问题。”侯晋生说道。

“职业病的种类繁多，根据《职业病分类和目录》，目前我国职业病分为10类132种，涵盖了呼吸系统、皮肤、眼睛、耳鼻喉口腔等多个系统。”侯晋生介绍，职业病是企业、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、有害物质等因素而引起的疾病。其定义需满足4个条件：一是患病主体必须是用人单位的劳动者；二是必须在职业活动过程中产生；三是必须由接触职业病危害因素引起；四是必须是国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。

“职业病并非‘体力劳动者专属’，久坐族、低头族、高压人群同样高危！”侯晋生说，近年来，科技发展和工作方式多样化催生了新型职业病，如视频终端综合征和办公室综合征，为现代职业卫生事业带来新挑战。目前常见职业病类型分为：

**物理性职业病：**噪声聋、颈椎病、腰椎间盘突出，程序员、司机、流水线工人高发。以噪声聋为例，它是由长期暴露于高强度噪声环境中造成的听力损伤。对于振动病，则主要发生在需要长时间操作振动工具的工人中，如建筑工人。

**化学性职业病：**尘肺病、苯中毒，化工厂、装修、矿山从业者需警惕。尘肺病是我国最严重的职业病，劳动者在工作过程中长期吸入各种不同的生产性矿物性粉尘引起人体肺组织弥漫性肺纤维化的疾病。电焊工接触的电焊烟尘，矿工接触的矽尘、煤尘，石材加工者接触的矿石粉尘都会引起尘肺病。

化学性职业病涉及的范围更为广泛，包括但不限于铅中毒、汞中毒、苯中毒等。这类疾病通常是由于长期接触有毒化学品所致。在化工厂工作的员工如果缺乏适当的防护措施，很容易受到这些物质的危害。

**生物及心理性职业病：**布鲁氏菌病、职业性皮肤病，医护、畜牧从业者要注意防护。如医护人员可能因为接触到血液或其他体液而感染疾病。心理性职业病则是近年来备受关注的领域，尤其是对于那些面临高压工作的专业人士来说，长期的心理压力可能导致



致焦虑、抑郁等心理健康问题。

**职业性肌肉骨骼疾病：**颈椎病、肩周炎、静脉曲张，办公室人群的“通病”。颈椎病是办公室常见疾病。它的产生主要因为在办公室办公过程中需要集中精神来处理手边的事务，颈椎长期得不到运动，造成肩部酸痛肿胀，身体肌肉不能够得锻炼，尤其是人的背部肌肉因为长期的固定动作，使得肌肉发僵发硬。头痛也是上班族中常见职业病，患病最普遍。上班族在工作中用脑过度，眼睛长时间专注屏幕、睡眠不足、压力太重，此外姿势不正确、工作节奏紧张都会导致睡眠质量不佳，从而头痛加剧。

## 危害不容小觑

现代职业病具有多样性和隐蔽性的特征。除了传统的物理与化学危害，心理压力、不良工作姿势及长时间面对屏幕也成为主要诱因。许多职业病初期症状隐匿，容易被忽略，等到发现时往往已经发展成较为严重的健康问题。侯晋生说，在快节奏的现代生活中，以下职业病给身体健康造成的危害不容忽视。

**粉尘类危害。**粉尘类危害是职业病中最为常见的一类，主要来源于矿山开采、金属冶炼、建筑材料加工、纺织印染等行业。长期吸入含有游离二氧化硅的粉尘，如石棉尘、煤尘等，可引发尘肺病，这是一种以肺组织弥漫性纤维化

为主的全身性疾病，严重损害呼吸功能，甚至导致死亡。此外，粉尘还可能引起过敏性肺炎、哮喘等呼吸系统疾病。

**放射性危害。**放射性危害主要来自核工业、医疗、科研等领域。放射性物质通过电离辐射作用于人体，可破坏细胞结构和DNA，增加患癌风险，如白血病、甲状腺癌等。长期接触低剂量辐射还可能引发遗传性疾病和生殖系统疾病，对后代健康造成潜在威胁。

**化学类危害。**化学类危害广泛存在于化工、制药、农药、油漆、塑料、橡胶等行业。有毒化学物质如铅、汞、苯、氯乙烯等，可通过吸入、食入或皮肤接触进入人体，引起中毒性肝病、肾病、神经系统损伤等。某些化学物质还具有致癌性，长期接触可增加患癌风险。

化学毒物导致的职业中毒占一半以上。化学毒物种类繁多，化学毒物接触面广、接触人员庞大。例如油漆工人长期接触苯，可能发生白血病和再生障碍性贫血；金属的冶炼及加工，可能导致工人发生铅、汞、砷的中毒；鞋革、箱包作业工人因接触正己烷可能会导致中枢神经病变；各类化工厂如果突发大量有毒、有害气体泄漏，可能导致急性群发事故的发生。绝大多数急性、致死性职业性疾病几乎都集中在化学毒物中毒事件中，因此，预防化学中毒尤为重要。

**物理因素危害。**物理因素危害主要包括噪声、振动、高温、低温、电离辐射（非放射性）等。



# 走路不伤膝细节要注意

**姿势：脚跟先落地** 走路时抬头挺胸，上臂自然摆动；抬腿迈脚，自然地按照“脚跟→脚掌→脚趾”的顺序滚动着地；尽可能避免内、外八字，以免发力点不科学，损伤膝盖软骨。

**强度：微微出汗** 衡量走路健身的强度，比较标准的方法是看心率：

体质好的人，运动时心跳可以控制在120次/分钟—180次/分钟；中老年人或慢病人群，心跳大致控制在（170—年龄）至（180—年龄）次/分钟。

比如，一个40岁的人，最健康的运动就是心率在走路中达到130次/分钟。若没有计算心率的设备，可通过说话来衡量，感觉微喘但可交谈，表明步速适中，已达到快走强度。

**装备：鞋子要有支撑** 鞋底软硬适中，有支撑性，可以缓冲走路时脚底的压力，并保护关节。研究显

示，鞋底前1/3能弯折，后跟有弹性，可减少20%左右的地面冲击力。

**时间：慢病人群选傍晚** 早晨是心血管意外的高发时段，慢病人群建议在晚饭后半小时锻炼，并将锻炼的结束时间控制在睡前两小时，比如晚上11点睡觉，晚上9点结束锻炼。

**步幅：不宜太大步** 有些人走路习惯迈大步、脚后跟踩地，这会使得踩踏地面的冲击力直达膝盖，久了容易损伤关节。

平时不怎么运动的人来说，刚开始走路健身应逐渐增加步数，不做“周末运动战士”，避免时间过长、用力过猛地暴走。

陆一帆



## 小贴士→

# 吃蓝莓健康益处多

**降血脂** 对于健康的人或超重/肥胖的或者有一些慢性疾病的人，补充蓝莓对总胆固醇水平有显著降低作用，平均降低0.22毫摩尔/升；对低密度脂蛋白胆固醇也有降低效果，平均降低0.24毫摩尔/升。

**降血压** 相关研究还发现，对于血压来说，补充蓝莓对收缩压没有显著影响，但对舒张压有显著降低作用，平均降低2.01毫米汞柱。

**能护眼** 蓝莓富含花青素和维生素C，具有很强的抗氧化作用。这些成分有助于改善视网膜血液循环，减缓眼睛衰老，保护视网膜免受阳光紫外线的伤害。因此，经常食用蓝莓不仅可以保护视力，还能够延缓眼部老化，使双眼焕发年轻的光彩。

**抗衰老** 蓝莓不仅富含常规营养成分，还含有丰富的花青素。花青素能清除对身体有害的自由基，延缓衰老。

**滋阴养血** 中医认为，蓝莓中的维生素和矿物质有助于滋阴养血，对于血虚体质的人群有很好的调理作用。

**常 静**

**用水泡碗不及时洗** 刚吃完饭，不少人就想着歇一会儿再洗碗，其实这不是一个好习惯。使用过的碗筷上残留有食物残渣、油脂和唾液等，这些物质是细菌和病毒生长的良好培养基。如果不及时清洗，细菌会在碗筷上大量繁殖，增加感染的风险。

**碗洗后擦着不控干** 洗完的碗筷或碗盘如果擦着放，积了很多水，房间温度又适宜，细菌就会疯长。另外，不要用抹布擦干，以免微生物繁殖。如果怕铁锅生锈，洗后应该用厨房用纸吸干水分。

环，减缓眼睛衰老，保护视网膜免受阳光紫外线的伤害。因此，经常食用蓝莓不仅可以保护视力，还能够延缓眼部老化，使双眼焕发年轻的光彩。

**抗衰老** 蓝莓不仅富含常规营养成分，还含有丰富的花青素。花青素能清除对身体有害的自由基，延缓衰老。

**滋阴养血** 中医认为，蓝莓中的维生素和矿物质有助于滋阴养血，对于血虚体质的人群有很好的调理作用。

**常 静**

**洗碗时不洗碗底** 在洗碗时，有些人只注意洗碗的内部，不注意洗碗底，结果碗叠碗时，这碗的碗底放在另一个碗上，碗底的细菌正好带到另一个碗内。洗碗时要想洗得彻底，可不要忽视每一处细节。

**餐具不消毒** 消毒方法很多，最常用的一种方法就是高温消毒，把餐具煮沸5分钟—10分钟后，大部分的细菌、病毒都能杀死。条件允许的话最好买一个消毒机，把碗筷专门放里面高温消毒。

王丽红

## 健康科普→

# 5个方式“润养”身体

中医认为，当肝阴肝血亏虚无法制约阳气时，就会导致阳气相对亢盛。此时若盲目使用寒凉药物，非但不能解决问题，反而会进一步损伤阳气，加剧肝阴消耗。

真正的养肝不在于急功近利地“灭火”，而在于细水长流地润养。

**调整作息，保证睡眠** 夜晚是肝脏修复与再生的关键时期，建议每晚11点前入睡，每天保证7小时—8小时的高质量睡眠，让肝脏得以充分休息和恢复。

**调节情绪，保持心情愉悦** 肝喜条达而恶抑郁，保持乐观的心态，通过冥想、瑜伽、散步等方式缓解压力，有助于肝气舒畅，减少肝阴消耗。

**均衡饮食，注重滋阴润燥** 日常饮食建议增加新鲜蔬果的摄入量，尤其是绿色蔬菜（如菠菜、油菜）和富含维生素C的水果（如柑橘、草莓），这些食物能滋养肝脏，促进肝细胞修复。

同时，适量食用枸杞、菊花、百合等具有滋阴清热作用的食物，帮助调和肝阴。

**适度运动，促进气血流通** 选择柔和的运动方式，如太极拳、八段锦、慢跑等，既能增强体质，又能促进气血运行，有助于肝气的疏泄和肝血的充盈。需要注意的是，运动适度即可，切忌大汗淋漓。

**合理用药，避免寒凉伤阴** 尽量减少药物使用，特别是寒凉性质的药物，以免进一步损伤肝阴。如有需要，应在专业医师指导下选择温和、滋补肝阴的药物。

张 强

# 好习惯有助控血糖

**吃饭爱加醋** 醋可以延缓胃排空速度，促进血液中葡萄糖的消耗。还能抑制淀粉酶活性，降低碳水化合物消化速率，延缓小肠对葡萄糖的吸收。

**不吃糊状食物** 一般来说，打成糊状、粉状的食物，比完整、块大的食物更易被消化吸收，升糖指数更高。

比如，整颗煮土豆的升糖指数为82—84，土豆泥能达到近100。磨成粉的谷类和豆类，升糖速度也远高于整粒谷物。建议控糖人群尽量选择粗加工的食物，以降低升糖速度。

**调整吃饭顺序** “纤维类→蛋白/脂肪类→碳水类”的进餐顺序，对餐后血糖更友好。

**细嚼慢咽** 吃饭过快，食物迅速进入胃肠道，既不利于吸收，还会引起血糖快速上升。健康人群应花费15分钟—20分钟吃早餐，午餐和晚餐时间应控制在30分钟左右。每口食物咀嚼20次—22次为宜，老人最好咀嚼25次以上，更易消化。

**吃新鲜水果而不是果汁** 新鲜果蔬被榨汁的过程，其中的果糖、葡萄糖等被释放出来，会导致这些糖在人体内的吸收率显著提高，不利于控制血糖。

于仁文

# 办公垃圾会分类

**纸张这样分类** 废弃的打印纸、文件、碎纸等纸张属于可回收物，展平压平后投入可回收物桶即可，要注意尽量不要弄脏。打印选双面，单面废纸可以留着打印不重要的文件，倡导无纸化办公，减少资源浪费。

不是所有纸张都可回收，便利贴、复写纸、收据、餐巾纸等受污染且无法再生的纸张都属于其他垃圾，应投入其他垃圾桶。

**办公文具这样分类** 常用的办公文具基本都是其他垃圾，无论是签字笔、圆珠笔还是马克笔、胶水、印泥还是回形针，应投入其他垃圾桶。

**喝的茶、咖啡这样分类** 上班最重要的是保持精气神，早上来到办公室，泡杯茶提提神。茶包茶渣、咖啡包咖啡渣、枸杞、菊花、人参渣都属于厨余垃圾。咖啡袋、速溶咖啡包装、纸杯都属于其他垃圾，可别扔错了。

**办公室常见有害垃圾** 有害垃圾应该是办公室产出最少的垃圾种类了，办公室产出的有害垃圾不要和别的垃圾混装，投放到指定的有害垃圾桶。一般有可充电电池、纽扣电池、废旧灯管灯泡、用完的打印机墨盒等，以及眼药水、花露水、消毒水的直接包装物，这些都是有害垃圾。

肖建中

## 聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯潇楠