

# 别让职业病“偷走”你的健康

## 上班族要加强个人防护和职业健康检查 养成良好生活工作习惯

4月25日—5月1日是我国第22个职业病防治法宣传周。“颈椎病、腰背痛算职业病吗？”“技术、工艺推陈出新，职业病病种会不会变化呢？”在今年的职业病防治法宣传周里，不少市民提出了自己的疑问。对此，石家庄市疾控中心职业卫生与职业病防治科副科长相红说，如今，职业健康工作范畴已从过去的传统职业病防治转变到全职业人群健康保护。而随着经济社会的发展，一些新发同职业有关的疾病，也将会被列入法定职业病。因此，防治职业病不仅要关注一线的“蓝领”，也要关注到坐办公室的“白领”，别让职业病“偷走”你的健康。

□文/图 本报首席记者 李惶 记者 赵晓华



■为企业职工进行健康体检。



■企业职工学习职业病防治知识。

### 我省的职业健康素养在不断提升

记者了解到，我省职业病危害因素涉及6大类459种，主要职业病危害因素包括：粉尘（矽尘、煤尘、水泥粉尘、电焊烟尘、铸造粉尘、石灰石粉尘、铝尘、其他粉尘、木粉尘、谷物粉尘）、化学因素（苯、甲苯、二甲苯、铅及其无机化合物、锰及其无机化合物、氯化氢及盐酸、氨、硫化氢、氮氧化物、甲醇、甲醛、二氧化硫、一氧化碳、溶剂汽油等）、物理因素（噪声、高温、紫外辐射、工频电场）、生物因素（布鲁氏菌）等。

据介绍，我省已经将全省16316家企业纳入职业病危害专项治理范围，督促企业落实主体责任，不断改善企业工作环境。我省以重点职业病监测、工作场所职业病危害因素监测、职业性放射性疾病和放射性危害因素监测“四个监测”为抓手，加强监测数据深度挖掘和综合利用，不断强化防范和化解职业健康风险的能力。我省的职业健康素养也在不断提升，累计创建“省级健康企业”356家，评选“省级职业健康达人”412人，有效提升了企业职业健康管理水平和职工职业健康素养水平。

“工作中的我们每天都身处各种不同的工作环境中，自己是健康第一负责人。因此，在上岗前应该进行职业健康检查，杜绝已患有职业病或职业禁忌证的劳动者从事接触职业病危害的作业，保护劳动者免受职业病危害因素的侵扰，保证身体健康。”相红说，在劳动过程中还要做好个人防护，防护用品是保护劳动者在劳动过程中的安全和健康所必需的预防性装备，是使用一定的屏蔽体、带系或浮体，通过阻隔、吸收、分散、封闭等手段，保护劳动者机体的局部或全身，免受外来侵害，使用个人防护用品是防止或减少工伤事故、预防职业病和职业中毒的重要措施。

### 颈椎病、肩周炎、“鼠标手”不属于职业病

记者在采访中发现，包括司机在内的不少上班族呼吁，能否将颈椎病、肩周炎、“鼠标手”等疾病纳入职业病目录。

作为一名出租车司机，姜先生在石家庄开出租车26年了，由于久坐，他患上了颈椎病和腰椎间盘突出。“其实不光是我，从业15年以上的司机，多多少少都有这些毛病，很难避免。”姜先生说，其实想想这些也正常，每天坐在车上十几个小时，有时下车时两条腿都是麻的，腰甚至都直不起来了。

姜师傅有时颈椎病犯病时，双肩麻木，头疼得厉害；而腰椎间盘突出发病时，轻则疼痛，重则难以起身，只能在床上躺着。

其实不光是姜师傅遇到了此类问题，一些上班族需久坐或是长时间低头伏案工作，如果姿势不正确、长时间不活动，颈椎、腰椎、肩关节也会受到压迫，时间久了就会造成损伤，逐渐形成颈椎病、腰椎病、肩周炎等。

那么颈椎病、腰椎病、肩周炎等到底是否属于职业病呢？“其实这些并不是，它们是工作相关疾病，或者说是职业高发病，并不属于法定职业病。”相红说，职业病必须具备以下四个条件：患病主体是企业、事业单位或个体经济组织的劳动者；必须是在从事职业活动过程中产生的；必须是由接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等职业病危害因素引起的；必须是国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。

相红表示，按照我国《职业病防治法》有关规定，职业病的分类和目录由国务院卫生行政部门会同国务院劳动保障部门制定、调整并公布，是动态变化的，目前我国法定职业病有10大类132种。不过，随着社会经济的发展，一些患病人群较大的工作相关疾病，如骨骼类疾病、职业紧张导致的心理疾病等，也将会列入法定职业病。

“想要预防颈椎、腰椎病，就要注意在工作中保持正确坐姿，双肩自然放松，腰部平直。同一姿势不应保持太久，每半个小时至一个小时应当站起来活动一下颈肩和腰部，缓解肌肉疲劳。不要长时间低头，尽量每天找时间做做“放风筝”或“打羽毛球”式的头部运动，保护颈椎。此外，还应当注意颈椎、腰椎部位的保暖。”相红给出了这样的建议。

### 加强个人防护和职业健康检查

相红说，最常见职业病为尘肺、噪声聋和职业中毒。消除职业危害因素和降低职业危害因素的浓度或强度，是职业病预防最理想的措施，比如：改进工艺，以低毒、无毒的物质代替高毒物质；采用先进技术和工艺，使用远距离操作或自动化操作；加强对设备的检修，防止跑、冒、滴、漏；加强通风、除尘、排毒措施，减少工人接触职业危害因素的机会。此外，加强个人防护也很重要。“劳动者要养成良好的卫生习惯，防止有害物质进入体内，比如戴防护头盔、穿防护服、戴防护眼镜和防护面罩、戴呼吸防护用品，使用防噪用具和皮肤防护用品等。”相红提议，用人单位还应对接触职业危害因素的职工进行上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查，早期发现职业禁忌证、职业健康损害，及时进行处理或治疗，防止健康损害进一步发展。同时，对作业场所职业病危害因素定期进行监测，一旦发现超标，及时查明原因，采取防治对策。

相红说，劳动者如果怀疑自己得了职业病，可以携带

职业健康检查资料、职业史相关劳动关系证据材料、身份证复印件及其他有关证据材料等，到用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地具备职业病诊断资质的医疗卫生机构申请进行职业病诊断。如果用人单位没有履行组织劳动者进行职业健康检查和职业病诊断职责，劳动者可以向当地的职业卫生监督管理机构进行反映和求助，以维护自己的权益。

### 上班族应养成良好生活工作习惯

相红说，除了法定的职业病在日常工作中需要做好防范措施外，很多上班族在长期忙碌的工作中，身体也可能出现各种各样的不适。“这样的‘职业病’上班族也应多多关注身体健康，养成良好生活习惯，科学预防。”相红这样提醒道。

#### 应预防肠胃疾病

不少上班族都有饮食不规律、作息不规律的情况，因此影响到人的肠胃功能，引发或轻或重的肠胃疾病。

上班族要预防肠胃疾病，一定要吃早餐，三餐尽量定时，荤素搭配，合理饮食，避免暴饮暴食，外出就餐要注意卫生。如果工作忙得顾不上吃饭，可准备一些小零食，如小面包、苏打饼干等，饿的时候吃一点，并要多补充水分，以免长时间不进食而引起胃痛、胃痉挛。晚上加班时，可以选择牛奶、粥、面条等作为夜宵，避免摄入油炸类等高热量食品，增加肠胃负担；同时还要少喝咖啡、浓茶等容易影响睡眠的饮品。如果出现胃胀、胃痛、反酸等不适症状，应及时就医诊治。

#### 应预防代谢类疾病

有些行业的上班族长期处于高强度的工作状态中，容易造成植物神经紊乱，从而引起高血糖、高血压、高血脂、高尿酸、肥胖、脂肪肝等代谢类疾病。

由于这些疾病容易被忽视，上班族在养成良好生活习惯之外，还应定期体检，发现代谢类疾病后要及时治疗，不要等到产生并发症才重视。此外，上班族应该养成经常运动的好习惯，慢跑、爬山、游泳、打球等运动都可增强体质，缓解压力。

#### 应预防心理疾病

如今，社会节奏快，工作压力大，导致上班族容易出现紧张焦虑的情绪，有时还会出现头晕、头痛、乏力、睡眠差等症状，甚至发展为心理疾病，对工作和生活产生负面影响。

针对心理不适，上班族应学会自我调节。遇到烦心事，可以向亲朋好友倾诉；压力过大，可以通过适当运动来排解；出现紧张焦虑的情绪时，可以通过冥想、听音乐等方式放松身心。