

贴心呵护

今年4月25日至5月1日是第21个《中华人民共和国职业病防治法》宣传周。职业病防治是广大劳动者普遍关注的一个健康问题,事关劳动者身体健康和生命安全。就有关问题,记者专访了市职业病防治所医师萨仁高娃。

小知识

什么是职业病?

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。萨仁高娃表示,《中华人民共和国职业病防治法》规定,职业病必须具备的四个基本条件:一是患病主体是企业、事业单位或个体经济组织的劳动者;二是必须是在从事职业活动的过程中产生的;三是必须因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物等职业危害因素引起的;四是必须须国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。



图片来源:IC photo

防治职业病 保护劳动者健康

●本报记者 刘慧慧

法定职业病有哪些? 劳动者享有哪些职业卫生保护权利?

萨仁高娃介绍,现行《职业病分类和目录》包括十大类132种职业病。具体分类为:一是职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病,尘肺13种、其他呼吸系统疾病6种;二是职业性皮肤病,9种;三是职业性眼病,3种;四是职业性耳鼻喉口腔疾病,4种;五是职业性化学中毒,60种;六是物理因素所致职业病,7种;七是职业性放射

性疾病,11种;八是职业性传染病,5种;九是职业性肿瘤,11种;十是其他职业病,3种。

劳动者享有哪些职业卫生保护权利?萨仁高娃一一列举:“根据《中华人民共和国职业病防治法》规定,劳动者享有的职业卫生保护权利包括,一是获得职业卫生教育、培训权利;二是获得职业健康检查、职业病

诊疗、康复等职业病防治服务权利;三是了解工作场所产生或者可能产生的职业病危害因素、危害后果和应当采取的职业病防护措施权利;四是要求用人单位提供符合防治职业病要求的职业病防护用品、改善工作条件权利;五是对违反职业病防治法律、法规以及危及生命健康的行为提出批

评、检举和控告权利;六是拒绝违章指挥和强令进行没有职业病防护措施的作业;七是参与用人单位职业卫生工作的民主管理,对职业病防治工作提出意见和建议。用人单位应当保障劳动者行使所列权利。因劳动者依法行使正当权利而降低其工资、福利待遇或者解除、终止与其订立的劳动合同的,其行为无效。”

怀疑自己患上职业病该怎么办?如何申请职业病诊断?

萨仁高娃表示,首先是咨询,可向当地的疾病预防控制中心、职业病防治机构、卫生行政部门咨询;其次是诊断,劳动者可选择用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地的职业病诊断机构进行职业病诊断,诊断结果分为两种情况,一种情况是诊断过后,确诊为职业病,那么再进行定残,

用人单位或劳动者可向劳动保障部门提出工伤认定申请,认定为工伤后,可进行劳动能力鉴定,确定伤残等级,然后根据工伤等级,职业病人享受工伤保险待遇;另一种情况是诊断过后,劳动者或用人单位对职业病诊断结论有异议的,可在规定期限内申请职业病鉴定,其中职业病鉴定实行两级鉴

定制,设区的市级职业病诊断鉴定委员会负责职业病诊断争议的首次鉴定,如用人单位或劳动者对鉴定结论有异议,可向省级职业病鉴定机构申请鉴定,其鉴定结论为最终鉴定。

萨仁高娃提醒劳动者可以到用人单位所在地、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,申请职业病诊断需携带以下材料:劳动者职业史和职业病危害接触史(包括在岗时间、工种、岗位、接触的职业病危害因素名称等);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;职业性放射性疾病诊断还需要个人剂量监测档案等资料;与诊断有关的其他资料。

职业健康检查与普通健康体检有何不同?如何预防职业病发生?



图片来源:IC Photo

萨仁高娃介绍,普通体检是根据个人身体健康情况而定体检项目进行的体检,有一定的随意性。而职业健康检查则是法律规定必须开展的,其体检项目及周期与接触的职业病危害因素紧密相关,是用人单位的法定义务,具有法律的强制性。那么哪些劳动者需要体检?萨仁高娃表示,一是工作中存在有害化学因素的;二是在有粉尘的环境中工作的;三是接触有害物理因素的;四是接触有害生物因素的。萨仁高娃还特别提醒,除了在以上岗位工作的人员,其他需要特殊作业的岗位人员,如电工、结核防治者、高空作业者、职业机动车驾驶员、高原作

业者以及航空航天人员等,最好也定期去做相关的职业健康检查。

萨仁高娃说:“因为职业病是由生产性有害因素进入人体到达一定量以后发生的,因此只要控制生产性有害因素作用与人的量,或限制进入人体的量,就可预防职业病的发生。所以要健全防尘、防毒设施,做到在规划布置、检查、评价生产的同时,也必须同时抓好防尘防毒工作,采用新技术,改善生产环境,提高接害工人自我防护能力,并定期对接害工人进行健康检查。有了以上的措施,职业病可以不发生或少发生。”

健康提示

儿童接种疫苗有疑问? 专家为你来解答

本报讯(记者 梁婧琳 实习生 若谷)我国将每年的4月25日确定为“全国儿童预防接种日”,今年已经是第37个“全国儿童预防接种日”,主题是“主动接种疫苗,共享健康生活”。近日,记者在市妇幼保健院预防接种门诊看到,不少小朋友正在排队等候接种。为什么要给孩子接种疫苗?哪些疫苗是必须要接种的?接种疫苗应注意什么?记者就此采访了市妇幼保健院儿童保健科医师张睿轩,为您解答关于疫苗接种的种种疑问。

“疫苗是利用病原微生物及其代谢产物,经过人工减毒、灭活或利用基因工程等方法制成的生物制剂。接种疫苗主要是为了增加宝宝身体的特异性免疫力,降低疾病的传播风险和病情严重程度。且5岁

以下的婴幼儿免疫系统发育还未成熟,对病原体感染的抵抗力较差,很容易导致细菌和病毒入侵引起感染,接种疫苗对提高婴幼儿的免疫力有重要作用。”张睿轩表示。

张睿轩介绍:“疫苗有两类,第一类是国家计划内的免费疫苗,这类疫苗是必须要进行常规接种的,包括卡介苗、乙肝疫苗、麻疹疫苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、乙脑疫苗等。第二类就是计划外的疫苗,也叫做二类疫苗,家长可以自己选择自费接种,主要包括流感疫苗、肺炎疫苗、水痘疫苗、轮状病毒疫苗、手足口病疫苗等。家长可根据宝宝个体情况选择性接种。”

“儿童达到相应剂次疫苗的接种年龄时应尽早接种。未能按时完成接种漏种的,应尽早到居住地

所在的卫生服务中心或乡镇卫生院完成补种。”张睿轩表示,“宝宝的预防针最好按时接种,如果推迟接种很可能影响到免疫效果。因为有的预防针需要连续注射2次至3次才能在人体内产生抗体。如果间隔的时间过长,就会导致抗体不形成,从而导致疫苗接种后预防效果不佳。因此在医生的嘱咐下按时进行接种,孩子没有特殊情况尽量不要推迟。”

关于疫苗接种前后有哪些注意事项,张睿轩说:“接种疫苗前一周,要细心照顾宝宝,避免给宝宝更换环境、暴饮暴食,及时增减衣物,以免宝宝因感冒发热等原因不能按时接种。接种后1天至2天内,接种部位不能沾水,因此接种疫苗前,

先给宝宝洗个澡。并且还要确认宝宝情况是否适合想要接种的疫苗,让医生知晓,包括宝宝的禁忌症和过敏史,如果宝宝存在发热、过敏、严重疾病等,建议痊愈后再接种或和医生商量后确定接种时间。接种前做好宝宝的个人卫生,最好给宝宝穿一些宽松的衣物,避免接种后衣服摩擦接种眼。接种时带好宝宝的《预防接种证》,医生会根据《预防接种证》中的信息进行接种前判断。接种后用棉签轻轻按压接种部位,直到不再出血即可,通常需要在接种处观察30分钟左右才可以离开,避免出现严重的过敏反应。回家后让宝宝适当休息、多喝水、清淡饮食,不要吃过于刺激、油腻、辛辣的食物和既往引起过敏的食物。”

变态反应高峰论坛·名医连线

遇到沙尘天气,幼儿呼吸道防护应该这样做

本报讯(实习记者 齐欣茹)春季如果出现沙尘天气,空气中可吸入颗粒物就会增加。污染物可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤直接对人体产生不同程度的刺激症状或过敏反应,还可通过呼吸道进入人体,引起多种呼吸系统疾患。那么,怎样才能做好幼儿呼吸道防护呢?就此,记者采访了市第一医院儿科主任医师马涌霞。

“沙尘对人体的危害与颗粒物粒径和形态有关。在空气中暴露时间越长的小颗粒物,越容易进入呼吸道深处,危害越大。从医学上讲,大颗粒物容易被鼻腔吸入支气管和气管,受到咽喉阻挡,沉积在上呼吸道。但它可通过纤毛运动,被推到咽部,随着人的咳嗽、打喷嚏排出体外,危害并不大。”马涌霞说。

马涌霞介绍,由于儿童本身呼吸系统发育不成熟,气道短,自身清洁能力弱,细小沙尘颗粒物中吸附着有害气体、重金属元素、有机污染物等有害物质。当颗粒物进入上呼吸道后,这些有害物质对上呼吸道产生刺激和腐蚀作用,使呼吸道防御系统遭到破坏,进而打开上呼吸道屏障,这也是病原体直接侵害下呼吸道的原

因之一,细小颗粒物携带病原体引发下呼吸道炎症,进而使儿童反复喘息。

沙尘天气幼儿如何做好呼吸道防护,马涌霞建议应尽量避免外出;室内要及时关闭好门窗,必要时可使用胶条密封好门窗,防止沙尘进入室内;保持室内清洁干净,及时清理灰尘,避免室内尘土再悬浮;使用加湿器、洒水等方法保持空气湿度适宜,有条件的可开启空气净化器。如必须外出,要佩戴N95及以上防护口罩,减少风沙对呼吸道造成损伤;可佩戴防风眼镜,避免风沙对眼睛造成损伤,如若风沙进入眼睛切忌用手揉搓,应立即用流动清水冲洗或滴眼药水,如仍有不适应要及时就医;此外,外出回来应立即洗手、洗脸,用清水漱口、清理鼻腔等,有条件的应该洗浴并及时更换衣服,保持身体洁净舒适。

马涌霞特别提示,沙尘天气时空气干燥,幼儿易出现唇裂、鼻子、咽喉干痒等情况,家长应让孩子多喝水,多吃富含维生素的蔬果等,保持呼吸道通畅、湿润,以缓解咽喉的不适症状。如发生喘息、慢性咳嗽伴咳痰、发作性喘息及胸痛时,应高度重视并及时就医。

儿童食物过敏,你真的了解吗?

本报讯(实习记者 齐欣茹)儿童食物过敏又称为食物变态反应或消化系统变态反应,过敏性胃肠炎。随着年龄的增长,小儿食物过敏症的发病率明显下降。对于儿童食物过敏,大多数人还只停留在“检测出阳性食物就一口不吃”的简单预防上,然而这样的做法并不能对食物过敏起到根治作用。为此,针对儿童食物过敏的认识和防治,记者采访了哈尔滨市儿童医院变态反应科主任医师宋瑜欣。

“儿童食物过敏通常是由于孩子肠胃蠕虫功能还没有完全发育好,胃黏膜功能也比较薄弱,若进食多种食物,可能使肠道接触更多病菌,从而导致过敏发生。另外,还有些孩子食物过敏跟遗传有一定的关系。”宋瑜欣说,家长首先要明确孩子的过敏原,让孩子尽量少接触,从而减少食物过敏问题的发生。

那么,如何判断孩子是不是食物过敏呢?宋瑜欣说:“孩子过敏通常有以下几种表现:出现腹泻、腹痛、排黏液血便等,出现皮疹、荨麻疹、皮肤水肿、瘙痒等,口唇、咽部、舌部的水肿及瘙痒,部分人会出现咳嗽、喘息或者气促,严重时会出现过敏性休克或者支气管阻塞。家长要高度重视孩子食物过敏的问题,一旦出现以上症状应立即就医。”

宋瑜欣提示,食物不耐受不涉及免疫反应,并不是食物过敏。常有家长错将食物不耐受症状当作食物过敏。因此孩子到底是不是食物过敏、对何种食物过敏,需要到医院确诊。

宋瑜欣解释:“儿童的食物过敏并非成人的‘缩小版’,而是始终变化

的。儿童时期大多数食物过敏与牛奶、鸡蛋、鱼类、大豆、花生、小麦、甲壳类食物等八大类食物有关,大部分可以随年龄增长逐渐耐受,这也是成人食物过敏患病率低于儿童的主要原因。”

就如何做好食物过敏的有效预防,宋瑜欣提出了以下建议:

一是婴幼儿出生后,最好用母乳喂养。母乳中含有多种对过敏有制约作用的免疫球蛋白及多种抗体,对预防过敏有好处。哺乳期的妈妈,除注意营养外,最好不要吃高致敏食物。用牛奶喂养的婴儿如出现过敏,应立即停用,改用母乳、羊奶、豆浆、代乳粉等食物。

二是对未周岁岁的婴儿,不宜喂鱼、虾、螃蟹、海味、蘑菇、葱、蒜等易引起过敏的食物。婴儿在增加新食物时,一定要每样分开增加。在每添加一种新食物时,要注意观察有无过敏反应,如出疹、瘙痒、呕吐、腹泻等,一旦出现过敏反应,应停止这种食物一段时间,然后再试用。切忌多种新食物一起添加,导致分不清过敏原。

三是在喂食婴儿后应立即将其嘴角周围的食物残渣擦干净,以防止出现食物残渣导致皮肤过敏。

此外,宋瑜欣特别提示,儿童食物过敏不能仅通过过敏原的阳性来确定,须根据阳性病史和相应过敏反应来判断。如儿童在食用某食物后有相应的过敏症状,戒掉后过敏症状消失,再次食用后又出现相应症状方可确认为对该食物过敏。如食用和戒掉该食物无明显区别则不能算过敏。

应对春季过敏性疾病,老年人需谨慎

本报讯(实习记者 荣红红)春天来了,过敏性疾病的患病率不断上升,抵抗力弱、身体机能极大老化的老年人更容易中招。那么,春天究竟哪些过敏性疾病是老年人的高发疾病?又该如何预防、治疗这些过敏性疾病呢?对此,记者采访了首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师王洪田。

王洪田介绍,春季,老年人最常见的过敏性疾病有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特异性皮炎、食物过敏,有严重过敏反应的还会出现过敏性休克,可危及生命。过敏性鼻炎最常见。“很多老年人在年轻时患有过敏性疾病,随着年龄增长症状没那么典型了,就认为没必要医治,但其实过敏性疾病是一直存在的,甚至会出现潜伏,或加重其他疾病。”王洪田说。

王洪田表示,大多数老年人会伴有高血压、糖尿病等基础疾病,基础疾病和过敏疾病重叠,增加了治疗难度,治疗过敏需要用的药物可能刚好是其他基础疾病的禁忌症,有些过敏疾病甚至会加重基础疾病。

“自身体质以及环境因素都会诱发过敏性疾病。环境因素是主要诱

因,占70%左右,自身体质占30%左右。”王洪田说。

那么,对于春季高发过敏性疾病,老年人该如何预防,出现了过敏症状又该如何治疗呢?王洪田建议:首先是改变环境。出门佩戴口罩、戴防花粉的眼镜、面罩或者头套;回到家以后要及时清洗鼻子、眼睛,也可洗澡;在家时要关好门窗;如果条件允许,在过敏高发季节可以从北方到南方去,尽量避免接触过敏原。其次是要进行疫苗脱敏治疗。有打针的针剂、舌下含服的滴剂,还有口服的片剂。脱敏治疗是唯一一对因治疗的方法,可以改变过敏性疾病的自然进程,这就是俗称的“根治”方法。第三,使用长效的抗过敏药物,也叫靶向治疗药物,如奥马珠单抗,打针一次,效果持续2周至4周。第四,使用短效的抗过敏药物,用一次效果可持续一天,如氯雷他定、西替利嗪、孟鲁司特钠、鼻喷激素等。

“过敏性疾病就像高血压、糖尿病一样,是慢性病,需要长期治疗。千万不要症状稍微有所好转就不用药物治疗了,这样过敏症状就会时好时坏,最终可能会越来越严重。”王洪田说。