

职业病未来或有“新成员”

“头晕、恶心,我这颈椎病又犯了。”“你这算工伤啊……”没想到,生活中的一句玩笑话正有望成为现实。

日前,从“健康中国行动推进委员会办公室新闻发布会”上传出消息:职业健康保护行动将颈椎病、肩周炎、腰背痛、骨质增生、坐骨神经痛列为劳动者个人应当预防的疾病。针对这些目前“并非职业病”的疾病,中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所副所长孙新表示,未来或将其列为法定职业病。



A 发病率走高,纳入职业病仍存在争议

“10个上班族,9个颈椎病。”当前,随着工作方式发生改变,人们久坐的时间越来越长。相应的,颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛等疾病发病率也越来越高,而且呈年轻化趋势。因此,将其纳入职业病的呼声也是此起彼伏。那么,究竟什么是职业病,以上疾病有没有必要纳入职业病范畴呢?

孙新介绍,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,因为接触粉尘、放射性物质和其他有毒有害物质等因素而引起的疾病。在我国,只有被列入职业病目录的疾病才属于法定职业病范畴。

目前我国的《职业病分类和目

录》包含十大类132种疾病。具体来讲,这十大类职业病分别为:职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病、职业性皮肤病、职业性眼病、职业性耳鼻喉口腔疾病、职业性化学中毒、物理因素所致职业病、职业性放射性疾病、职业性传染病、职业性肿瘤和其他职业病。

也就是说,根据《职业病分类和目录》,颈椎病、肩周炎、腰背痛、骨质增生、坐骨神经痛等疾病尚未被列入职业病,这几类疾病并非我国法定的职业病。但孙新强调,这些病其实都是与职业活动有关的疾病。

至于是否有望纳入职业病,有专家表示,按照我国《工伤保险条例》,职业病被自动视为工伤,普通劳动者

可享受工伤保险待遇。一种疾病是否纳入职业病范畴,应从职业病的基本特点来考虑。具体而言,从事某一类职业的工作人员,其工作时的身体姿势,或者工作状态必然会导致产生某种疾病。

而从理论和实践来看,将颈椎病等上述疾病纳入职业病都存在较大障碍。职业病强调疾病的职业关联性,即劳动者患病是因为职业危害导致。然而,很难认定颈椎病等疾病与职业有必然的关联性,长期使用电脑或者久坐的职业可能导致颈椎病;但生活中个人的不良习惯,如不正确的坐姿、长期低头使用手机等行为,也有可能

导致颈椎病。

B 范围在扩大,快递小哥也是高危人群

“容易罹患颈腰腿痛、肩周疾病、骨质增生的职业人群范围和人数都在扩大。”清华大学附属北京清华长庚医院骨科副主任医师宋飞说,以往,这些只有重体力劳动者才容易出现的症状,随着生活节奏的加快和生活方式的改变,很多脑力劳动者和青少年,也遭受到了同样问题的困扰。

具体哪些职业人群更易罹患此类疾病?宋飞介绍,首先是重体力劳动者,尤其是弯腰较多,或搬运重物的人,腰椎负荷过大,依旧是患病的主要人群。目前,除传统的产业工人外,随着物流业的发展,快递小哥也成为高危人群。

其次是长期伏案工作者。各种姿态比较,坐姿加上驼背对脊柱、椎间盘形成的压力最大,天长日久,可能导致

骨质增生,间盘退变、突出。如教师、IT从业者,包括医生自己都容易罹患此类疾病。

再就是体重过重的人群。脊柱关节是承担人体重量和保持身体稳定的器官,其中颈椎和腰椎在承重和“维稳”的基础上,还是承载活动的器官。如果体重过重,脊柱出现疲劳、“早衰”的风险就会变高。职业女性中,处于怀孕和妊娠期的人群,体重快速增长,加之孕产期韧带松弛,成为了此类疾病的高发人群。

此外,还有缺乏锻炼的人群。不当的锻炼可能会损伤人体运动结构,但长期缺乏锻炼却是腰痛的高危因素。因为健康和坚强的肌肉,是保护骨骼、关节、韧带的最重要结构,肌肉分担了荷载和稳定的工作,脊柱关节的“工

作”才能轻松一些。

宋飞表示,综上所述可以看出,预防颈腰腿痛、肩周疾病、骨质增生等此类疾病的关键是:避免过劳、不良姿势和久站久坐,注意饮食和减肥,选择适宜的锻炼方法,这样才能有效预防脊柱关节疾病。从政策层面来看,则应加强劳动保护,限制加班和高强度工作,保障劳动者休息和锻炼的时间,鼓励用人单位创造运动的场地和条件等。

孙新也认为,加强职业健康需要政府、企业、个人共同参与。政府要发挥主导作用,负责制定职业健康制度设计和规划,并督促落实,加强监管。企业则要承担职工健康的主体责任。就个人来讲,如健康中国行动所言,每个人是自己健康的第一责任人,更应加强防范,提升自身职业健康意识和素养。

C 锻炼宜适量,坚持不懈才能缓解病痛

带病工作,轻伤不下火线……生活中,这样的人不在少数。那么,对已经不幸“中招”又不得不继续从事相关工作的人来说,有没有好的办法来缓解病痛呢?

宋飞表示,对于脊柱关节类退变及劳损性疾病,缓解和预防疾病进展的基本原则是,症状急性期需要充分休息,适当给予药物和物理治疗。缓解期应加强肌肉软组织功能锻炼,重点是患病部位周边肌肉的锻炼,以分担负荷,保护关节。在运动项目中,像游泳、慢跑都是较为有效的锻炼方式,不

过锻炼也要适宜,不要过量。日常工作和生活中,则应避免久坐、低头、弯腰、负重,以及爬山爬楼等反复屈伸的活动。

以腰痛为例,宋飞建议,可以尝试以下几种较易做到的锻炼方法:一是“小燕飞”。“这种方法简单有效,但是对体力有所要求。”宋飞说,具体做法是趴在床上,胸腹部接触床面,头部和四肢绷直向上翘,坚持5—10秒钟,反复操作。每次5—15分钟,这一方法适合体力较好的中青年人群,睡前和早起各做一组很方便。

二是“平板支撑”。主要锻炼核心肌群,当然也包括腰背部的脊柱稳定肌。不过也要量力而行,一次的记录不重要,关键是要保持锻炼习惯,坚持不懈。

三是“五点支撑”。这一方法难度系数比“小燕飞”低,只需躺在床上,屈肘屈膝,以头枕部、双肘、双足着床,将腰臀部抬高离床面悬空。

宋飞说,其他如颈椎和膝、肩关节的锻炼方式,原则也是一样的,适度就好。

据新华社

为什么有些人怎么吃都不胖?

英媒称,一些人是少数的幸运儿:他们可以随心所欲地吃东西,体重却不会增加。一项新研究表明,他们可以做到这一点是因为他们的脂肪细胞消耗能量的方式有所不同,这一发现可能带来新的肥胖治疗方法。

据英国《新科学家》周刊网站8月31日报道,瑞士雀巢健康科学研究所的内莱·盖尔多夫和她的同事对30名男性和女性进行了研究,尽管这些人的饮食和锻炼量与普通

人一样多,但他们的身材一直非常苗条(身体质量指数为18.5或以下)。通过分析取自肚子的小脂肪样本,研究人员发现,这些人的脂肪细胞参与分解和生成脂肪的基因表达水平异常高。他们的脂肪细胞也比体重正常者的脂肪细胞小40%,并且包含更多更活跃的线粒体,线粒体是细胞的“发电站”。

盖尔多夫说,研究结果表明,天生苗条的人对于增加体重是有抵抗力的,因为他们的脂肪细胞会通过所谓的“无效脂质循环”消耗大量能量。这意味着他们的脂肪细胞陷于分解和重建脂肪分子的重复循环,这个过程是由线粒体驱动的。

盖尔多夫说,这些人的脂肪细胞更小的原因可能是,无效脂质循环只会积聚少量脂肪,然后就会再次将其分解,不过还需要进一步开展研究来证实这一点。

美国犹他大学的西赫姆·布迪纳说,相比之下,肥胖者脂肪细胞中的线粒体往往存在缺陷,这意味着他们无法通过无效脂质循环来燃烧能量。

据新华社

睡太多或太少都会增加心脏病风险

除了吸烟、喝酒等众所周知的心脏“杀手”外,睡眠时间也是影响心脏健康的因素之一。一项国际研究发现,睡觉太多或太少都会增加罹患心脏病的风险。

新近发表在《美国心脏病学杂志》周刊的这项研究报告显示,每晚睡眠时间在6至9个小时可以降低心脏病风险,而太多或太少都会使风险增加。

美国马萨诸塞综合医院和英国曼彻斯特大学等机构的研究人员以英国生物样本库里超过46.1万人的数据为基础,分析了这些人的基因情况、睡眠习惯和医疗记录等,并进行为期7年的跟踪调查。这些人年龄在40岁至69岁之间且没有心脏病史。

研究人员把身体活动、经济状况和心理健康等30项因素纳入分析范围,发现睡眠时间是一个影响心脏病风险的独立因素。他们发现,对于已存在心脏病风险因素的人而言,睡眠时间保持在6至9小时可降低18%的患病风险;而睡眠时间少于6小时的人群患心脏病风险比睡眠时间保持在6至9小时的人群高20%,睡眠时间大于9小时的人群患心脏病的风险则高34%。

这项研究没有进一步探索睡眠时长影响心脏病风险的机制,不过先前研究对此有过一些解释,比如睡眠太少会影响动脉内壁和骨髓生长等,也会导致形成影响心脏健康的不良饮食习惯;而睡得太多会激发体内炎症,这也与心脏病相关。

据新华社