

国家卫计委修订的《职业健康检查管理办法》5月1日起实施

职业健康检查 由用人单位买单

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨斌

扳钳工周师傅是一位“职业病”的受害者。在噪音环境下工作了20余年，最近被医生诊断为噪音性耳聋。省疾控中心专家日前表示，一些从事高危工种、易患职业病工种的劳动者，当发现自己身体健康状况有异时，应及时去具备职业健康体检资格的单位进行职业健康体检，采取正规的手段来维护自己的权益。

国家卫计委修订的《职业健康检查管理办法》(以下简称《办法》)于5月1日起实施。根据规定，从事危害作业的劳动者可进行上岗前、在岗期间、离岗时的健康检查，费用由用人单位承担。

高频噪音下工作患上耳聋

周师傅年过五旬，是一名扳钳工，在某大型机械厂工作。在他作业的车间里，常年充斥着各种机械声、切割声，十分刺耳。

“我做扳钳工20多年，最近几年才发现耳朵不正常。”周师傅告诉记者，在厂里工作时几乎没有戴过耳塞。最近几年，他总觉得听别人讲话断断续续的，有些能听清，有些却听不清。他讲话的声音也越来越大。

心存疑虑的周师傅到医院做完相关检查后发现，他的低频听力一切正常，而高频则严重受损，已经能够算是严重耳聋。医生告诉周师傅长时间在高频噪音的工作环境下作业，且没有任何防护措施，年轻时可能觉得无所谓，

多年以后耳聋的几率几乎为百分之百。这种噪音性的耳聋发病缓慢，很多病人直到听力大幅度损失，才意识到自己已经患病，但为时已晚。这种耳聋无法治愈，只能尽力去适应。

尘肺病仍是头号“职业杀手”

省疾控中心放射与职业卫生科科长王龙义告诉记者，根据卫生部公布的《职业病分类和目录》，职业病包括职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病、职业性皮肤病、职业性眼病等10大类132种。从海南的职业病情况来看，以尘肺病最为多见。

“尘肺病主要集中在采矿采石行业。噪音导致的耳聋患者越来越多。”王龙义介绍，当劳动者工作环境中的噪声大于或等于85分贝，连续3年在这种环境中工作，会对劳动者的身体造成巨大的伤害，甚至造成耳聋。其中，矿工、冲床、空压机等属于高危工种。

王龙义介绍，2013年开始实施的《职业病分类和目录》里，夏季高温中暑、一些特定职业里的艾滋病，也被纳入职业病种类里，享受相应的工伤待遇，“职业性中暑必须是企事业单位或个体经济组织的劳动者，中暑发生在生产过程中，工作环境符合高温条件，并被职业病鉴定机构认定的。”王龙义说，夏季高温中暑，特别是实行户外高温作业的人群，更容易发生。但一些餐饮企业里的餐厨工作人员也更容易发生高温中暑的情况。

“目前，我国医护人员、人民警察这两个群体，患上艾滋病，经诊断后也可



被纳入职业病，享受职业病防治法里相关规定。”王龙义表示。

而随着电脑的普及，坐在办公室里电脑前办公的人越来越多。长期久坐，又缺乏运动，导致不少人都出现视力下降、腰椎间盘突出、颈椎病、鼠标手等常见的办公室疾病。王龙义表示，这类存在于城市上班族群体中常见的病不属于国家法定的职业病，只属于工作相关疾病。因为个人生活习惯、坐姿等不正确，导致身体健康状况出现异常，这种疾病不能定性为职业病。

得了职业病，可享受工伤待遇

《办法》规定，职业健康检查是指

医疗卫生机构按照国家有关规定，对从事接触职业病危害作业的劳动者进行的上岗前、在岗期间、离岗时的健康检查。

《办法》要求，只要是接触粉尘、放射等六类因素及特殊作业的劳动者，上岗离岗在岗时都需进行健康检查，可以由用人单位统一组织检查，也可以由劳动者持单位介绍信进行检查，检查费用由用人单位承担。

“目前一些工人的自我保护意识比较薄弱，一些企业在职工工作情况和职工身体健康问题上存在瞒报现象，给职业病的统计和防治带来一定难度。一些高危工种工人发现自己身体健康有异时，多数是与用人单位私了。”王龙义介绍。

目前，我省7个职业病诊断机构为海南省疾病预防控制中心、海口市职业病防治所、海南农垦那大医院、昌江城北社区服务中心、海南医学院附属医院、三亚市疾控中心、文昌市疾控中心。去年，这7个机构一共查体4万余人，不足我省真正需要职业病查体的特殊行业劳动者的20%。

专家介绍，为了保护劳动者的权益，我国法律对于职业病预防方面都有规定。针对职业病患者，工伤保险可以予以全额报销，同时还将有相应赔偿。因此，职业者在注重工作环境的同时，还需强化自己的法律意识和定期体检的习惯，维护自己的权益。

坚持健康管理预防猝死

壮年，却突发疾病猝死。这些疾病肯定不是短时间所得，早就埋下了一些隐患，犹如人身体上一颗颗“定时炸弹”。”海南省中医院保健科专家符光雄表示，心脑血管疾病的高危因素就是这些“定时炸弹”：缺乏锻炼、吸烟、饮酒、高血压、糖尿病、血脂异常等等。日常生活中，很多人并不把它们当回事。工作的压力大、应酬多、生活不规律时，很多人把许多危险因素都忽略，更加没时间关注这些潜在的杀手，导致了疾病的恶化，诱发了心脑血管疾病，教训十分惨痛。

如果进行有效的健康管理或疾病管理，危险因素的早期干预，是否能避免悲剧的发生呢？医生表示，这是肯定的。

符光雄告诉记者，健康管理概念

最早见于美国，早在1929年美国洛杉矶水利局就成立了最早的健康维护组织。健康管理是指对个人或人群的健康危险因素进行全面监测、分析、评估以及预测和预防的全过程。其宗旨是调动个人及集体的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康改善效果。作为一种服务，其具体做法是根据个人的健康状况进行评价和为个人提供有针对性的健康指导，使他们采取行动来改善健康。

健康管理的价值就是针对疾病的高危人群，采取科学方法确认和去除健康危险因素以达到维护和促进健康的目的。确认和去除健康危险因素，这是现有医疗卫生体系不能提供的或者说没有精力和时间提供的。目前的医疗体系重点是放在诊断和治疗上，还是被

动的，没有长期的跟踪随访。

“在国外这部分工作是由家庭医生来完成，而我国家庭医生的制度还不健全，社区医疗和乡村医疗也不完善，健康管理公司还在摸索之中，所以说个人或群体的健康管理存在缺失。”符光雄表示。

健康管理的范围其实很广，主要包括以下五个方面：

(1)生活方式管理：主要是帮助个人正确利用健康信息，选择最佳健康生活方式。健康的生活方式非常重要，可以说许多慢性病就是生活方式病。

(2)健康和疾病的需求管理：主要是帮助个人正确利用健康信息，指导自己智慧地去看病，满足自己的看病需求。

(3)疾病管理：主要是帮助个人和

家庭正确利用健康信息，改善病人的健康，预防疾病恶化。

(4)灾难性病伤管理：主要是帮助得癌和其他灾难性病伤的病人和家庭正确利用健康信息，满足病人复杂的看病需求，在临床上、经济上和心理上达到最好的治疗效果。

(5)残疾管理：主要是帮助员工正确利用健康信息，减少工作地点残疾事故的发生，尽量减少因残疾造成的劳动和生活能力下降。

由于健康管理的内容比较多，必须有专门的人员和机构来从事这些工作。符光雄告诉记者，我国已开始重视这方面的工作，但是这方面的专业人士严重缺乏，良莠不齐，制度和机构还不健全，这都有待进一步的完善。

经常肠鸣是怎么回事？

医生回复：大多为“肠易激综合征”，平时食用温暖食物，不让肠胃过饱或饥饿



其次，也有精神因素造成的。如有紧张、焦虑、抑郁等异常情绪，也会导致肠鸣音活跃，严重者还会出现腹泻等生理反应。

三是药物原因，如服用泻药等促进肠道蠕动的药物。

除此之外，则有可能是病理性原因导致。医生表示，肠梗阻、炎症性肠道疾病、肠道内有寄生虫等病情的早期症状包括肠鸣音活跃，甚至肠鸣音亢奋。肠鸣音亢奋的表现是高调的肠

鸣音，响亮到自己身边他人都可以听到的程度。此时如果还伴随有腹痛、腹胀、腹泻、发热、呕吐，或是大便异常、不能排气等病理性症状，则应该立即就医。

日常生活中，患者可根据自己的情况进行对照检查，如果排除病理性因素，却又又有响亮的肠鸣音，则很有可能是“肠易激综合征”，常见于生活节奏快、工作压力大的都市人。

“肠易激综合征”的表现，为受到情绪刺激、食用刺激性食物或是感受到压力的情况下，肠道就会蠕动加快，导致肠鸣音活跃，甚至有腹泻等情况。

“肠易激综合征”对健康没有大影响，在排除病理性原因的考虑下，可以采取一些措施缓解症状或是预防。医生建议，平时不要让自己过饱或是饥饿，食用一些温暖清淡的食物，避免肠胃负担。

此外，日常生活中，也应保持良好心态，足够的睡眠，少喝咖啡，少吃油腻、辛辣食物等刺激性食物，少吸烟喝酒，适当的锻炼等自我调节方法，不要多虑，注意调节情绪。运用药物进行辅助治疗，则必须在专业医生的指导下进行。



■ 本报记者 侯赛

健康管理的概念很多人都有所了解，但是很多都只停留在概念的层面上。健康管理主要是干什么的？对人们的健康有多大的帮助？

“从医学的角度来看，很多人正值

海南拜尔口腔：

五大核心正畸技术， 为各类人群量身定制

现代社会，人们希望通过科学、专业的牙齿矫正，使牙齿变得漂亮、整齐。而自信、美丽的笑容，可以大幅提升一个人的精神气质。

牙齿矫正的最佳时期是12-18岁之间。而随着正畸技术的发展，牙齿矫正不再是青少年的专利，成年人也可以通过牙齿矫正，使牙齿变得整齐漂亮。

据海南拜尔口腔医院矫正专家介绍，拜尔口腔拥有MBT矫正、自锁托槽、陶瓷矫正、隐形矫正、舌侧矫正等五大核心正畸技术，专为各类人群量身定制。

MBT矫正和自锁托槽矫正是适合绝大多数人的矫正技术，不仅舒适稳固，价格还比较实惠，适合学生一族使用。而陶瓷矫正性价比高，陶瓷矫治器表面光滑圆润，佩戴无明显异物感。此外，很多成年人希望自己有一口整齐的

牙齿，但却对戴上矫正器后长时间的“钢齿铁牙”顾虑重重。因此，隐形矫正和舌侧矫正成了这类人群的最佳选择。

据介绍，隐形矫治技术不需要托槽和钢丝，采用的是一系列隐形矫治器；而舌侧隐形矫正技术是国际上近些年来兴起的正畸技术，它是将矫治器全部安装于牙齿的舌侧面进行正畸治疗，外观上看不到任何正畸治疗装置。这两种正畸技术使矫治过程几乎在旁人无察觉中完成，不影响日常生活和社交，是白领阶层和追求时尚爱美人士的最佳选择。

拜博口腔医疗集团总裁CEO邓峰提醒，虽然矫正牙齿没有年龄限制，但当年纪新增，人的脸部肌肉会慢慢变得松弛，牙齿也会移动，可能会导致重复矫正牙齿。所以，矫正牙齿越早越好，不仅维持的时间长，效果也好。

(晓臻 黄芳)



本期 三亚市人民医院
坐诊 消化内科主任医师吴冬寒

■ 本报记者 孙婧

读者咨询：工作、生活中常常能听到自己的肠鸣音，感觉很不好意思。不知道这是否代表身体有病，应该如何治疗？

医师答复：如果没有伴生病理性的症状，则很可能是都市人常患的“肠易激综合征”，是人处于紧张、焦虑、抑郁的心理状态时所引发的身体上的异常反应，与心理因素有关，对健康无大碍。

“正常人都会有肠鸣，但如果肠鸣活跃，声音较大，则应该引起关注。”医生表示，肠道中的水、空气和食物的混合物，会在肠道蠕动中发出“咕噜咕噜”的声音。正常人的肠鸣是4-5次/分钟，且不易察觉，但是每分钟鸣响超过十次，且声音较大，则属于肠鸣音活跃。

肠鸣音活跃包括以下几种原因，一是环境因素，如到了饭点却还没进食，饥饿会引起的肠道条件反射。摄入过冷、过热食物，碳酸饮料或是咖啡烟酒等刺激性食物，以及肚子着凉，也都会引起肠道异常蠕动。

养生百科

加班族无故长小水泡 警惕病毒性疱疹

健康人群中约有50%以上为病毒性疱疹病毒的携带者，当人体抵抗力下降时，病毒性疱疹病毒就容易被激活导致发病。经常加班、熬夜的人群，免疫力有所下降，如果口唇、耳朵、鼻孔或外周神经附近长出不明原因的小水泡，就要警惕是否病毒性疱疹。

病毒性疱疹，是一种由病毒性疱疹病毒所致的病毒性皮肤病。病毒性疱疹病毒会经人体气道、口腔、生殖器粘膜以及残破皮肤进入体内，潜居于人体康乐粘膜、血液、唾液及得知获悉神经细胞内。原发感染后，病毒可长期“埋伏”于人体内，等待机会发作。除了加班、熬夜外，处于发热、胃肠功效紊乱、月经、妊娠、病灶感染的人群也容易“中招”。

据了解，病毒性疱疹分单纯性疱疹和带状疱疹两种。单纯性疱疹和带状疱疹都“喜欢”在人体免疫力下降时诱发，且均会引起身体任何部位皮肤的异常，要区分两者可以参考以下几点：

1、症状轻重与好发部位。单纯性疱疹好发于皮肤与黏膜交接处，如口唇、口周、鼻孔附近及外阴处，簇集性小水泡群分布无一定规律，且水泡较小易破，疼痛不著，患者自觉症状轻；而带状疱疹的炎症比单纯性严重，皮损很有特征性，喜爱沿外周神经分布，排列成带状，以肋间神经和三叉神经区多见。

2、复发部位。单纯性疱疹病程短(1~2周可自愈)，容易在同一部位多次复发，而且常在发热(尤其高热)病或胃肠功能紊乱时复发；而无明显免疫缺陷的带状疱疹病人不出现这种现象，且病程会持续2~3周或更久。

3、发病前期(无皮损、水泡时)出现神经痛，多为带状疱疹。神经痛是带状疱疹的显著特征之一，出现在发疹前或出疹时，并可逐渐加剧。据了解，患者年龄愈大疼痛愈剧烈，特别是老年患者，常常呈阵发性加剧，可持续数月甚至数年，疼痛难以忍受，严重者可遗留长时间的神经麻痺。

4、检查鉴别。从水泡液中分离病毒或检测VZV、HSV抗原或DNA是鉴别诊断唯一可靠的方法。

(桑文)

早期高血压勿排斥用药

随着现代生活压力不断增大，不少年轻人由于不适当的饮食习惯而患上了一些慢性病，例如高血压等。这类年轻的高血压病人认为，在自己血压不是特别高的时候，改善生活方式就可以降压，不需要就医吃药。他们担心一旦服药就要终身吃药。

实际上，这种想法反而耽误了病情的治疗。专家表示，在一定的时间内血压没有达到目标值就必须进行药物治疗，不能犹豫。高血压患者是否用药不应该根据是否有症状，一旦确诊为高血压，没有症状也要服药，千万不要排斥用药，用药不会产生依赖。

另外，并不是所有的高血压患者都要一辈子服药，继发性高血压如内分泌性疾病引起的、肾动脉狭窄等引起的高血压，在治疗原发病后，血压就可得到控制而无需再服药。而原发性高血压在经过正规治疗后血压平稳，抑或夏季血管扩张而血压下降至正常时，可以减量，甚至停药。当然，调整降压药需要在医生的指导下进行，患者不能自行减量或停药。

专家提醒，生活方式的调整只是在一定范围内降压，当诊断为高血压且为轻度(1级)时可以给自己3个月左右的自我调整时间。如果血压仍不正常，就一定要去看医生来决定是否服用降压药。而一般来说，血压高值达到中度甚至重度时，必须服用药物才能有效降压，减少意外事件的发生。

(宗和)

胸痛等心脏 求救信号别小觑

胸痛是心脏病发出的最早期信号。根据美国心脏病学会的看法，典型的心脏病发作时，患者胸口会有难受的挤压感或者痛感，并持续2分钟以上，就像“一头大象踩在胸口”，胸口的疼痛有时可扩散到左肩或左臂。

心脏病引起胸痛的主要原因是心肌供血不足，如冠心病引起的心绞痛和心肌梗死等。但是，胸痛不一定是心脏病。包括胸壁、肺脏、胸膜、食管、上腹痛及肩痛等，常常被漏诊或误诊，它们与普通的疼痛最大的区别是体力活动时才出现，经过休息或含硝酸甘油数分钟即可缓解。一般来说，有心脏病史的人只要出现15分钟以上的胸部急性疼痛，就应前往医院进行心电图等相关检查。

(桑久)