

劳动最光荣 职业病防护须先行

□ 中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所研究员 李朝林

工作场所职业病危害因素暴露,严重影响着劳动者的身体健康。根据世界卫生组织的数据显示,目前世界上就业人口占全球人口的50%。国际劳工组织报道,全球每年有234万人死于工作事故和工作相关疾病,其中,202万人死于工作相关疾病。此外,每年尚有1.6亿人发生非致死性的工作相关疾病,职业病已成为导致劳动者死亡的首要原因。

新的职业病危害因素不断出现

我国是世界上劳动人口最多的国家,2019年我国总人口已超过14亿人,就业人口达到7.8亿人。据不完全统计,我国接触各种职业病危害因素的劳动者约2亿。

我国职业病防治面临许多问题和挑战。一是存在职业病危害的企业数量众多,呈现行

业聚集性。二是除了传统的尘肺病、职业性化学中毒、职业性噪声聋等常见职业病,随着新工艺、新技术、新设备、新材料的广泛应用,新的职业病危害因素不断出现,因工作压力导致的精神疾病、工作相关肌肉骨骼疾患等也逐渐成为需要积极面对的职业健康挑战。

全方位全周期保护劳动者健康

怎样才能应对职业病危害对广大劳动者健康的影响呢?根据国内外研究,在工作场所开展健康促进是一项“低投入,高产出”的良好实践,也是全面贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动》和“职业健康保护行动”要求,全方位全周期保护劳动者健康,促进企业经济及企业生产力资源可持续发展的全面提升全民健康素质的重

要举措。

首先是用人单位。应当为劳动者提供整洁卫生、绿色环保、舒适优美和人性化的工作环境,避免接触有毒或危险的物质和违章操作,尽可能减少粉尘、有毒有害、噪声等危害因素对劳动者产生的有害影响,采取措施保障劳动者的健康权益。

其次是劳动者,应倡导健康的生产生活方式,积极参与和传播职业健康文化和理念,提升自身健康素养水平。国家公职人员、教师、医生以及国有企业职工等从业人员有责任率先树立健康形象,鼓励劳动者人人争做健康达人。

一、树立健康意识,了解、掌握与职业健康相关的各项制度、标准,了解工作场所存在的危害因素,掌握个人防护用品的正确佩戴和使用方法。

二、树立法律意识,懂法、知法。从事接触职业病危害的

劳动者,定期参加职业健康检查。罹患职业病,及时诊断、治疗,保护自己的合法权益。

三、学习掌握常见职业病危害事故的处理方法,掌握急救知识。一旦发生事故,能够正确应对,正确逃生、自救和互救。

四、在生产环境中长期接触粉尘、化学、物理、生物因素等职业病危害可能引起相关职业病。要注意职业病危害的防护,严格按照操作规程进行作业,并正确佩戴个人防护用品。

五、文字工作者及需要长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿的群体,容易导致颈椎病、肩周炎和腰痛,应注意通过锻炼和放松缓解肌肉紧张。在伏案工作时,应注意保持姿态良好,坐时保持上身挺直;调整椅子的高低,使双脚刚好合适地踩在地面上;使用电脑时,电脑的仰角要与使用者的视线相对,不会过分低头或抬头;经

常在电脑或其他有辐射荧屏前工作的人,每隔1~2小时应有意识地离开荧屏一段时间,向远处眺望,注意做眼保健操,预防干眼症。要合理休息,建议每工作1~1.5小时左右就活动腰部和颈部。下班后尽量不要长时间地坐立,合理调配作息时间。积极参与体育活动,如游泳、健身、篮球、羽毛球、慢跑、快走。

六、教师要注意常备润喉片,用嗓后宜饮热茶,预防咽喉炎。站立时两腿重心交替使用,防止静脉曲张。

七、驾驶员等职业群体容易患颈椎病、肩周炎、骨质增生、坐骨神经痛等疾病,应合理安排行程,做到间隔4~5小时用餐一次,定时定量。保持正确的驾驶姿势,将驾驶座位调整至适当的位置,确保腰椎受力适度,并注意减少震动。一般每隔2小时休息15到30分钟。

排便习惯发生异常改变可能是癌

根据国家癌症中心发布的《2018中国恶性肿瘤报告》,我国结直肠癌的发病率呈现明显上升趋势,发病率和死亡率分别位于第三位和第五位。而分析结直肠癌的致病原因,饮食是其中一个很重要的方面。可以说,很多结直肠癌是患者“一口一口吃出来的”。

一种“富贵病” 平均发病年龄48.3岁

“结直肠癌是一种富贵病。”山东省肿瘤医院消化病区主任刘波告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,结直肠癌又称大肠癌,根据肿瘤发生的部位,可以分为结肠癌和直肠癌,是胃肠道中常见的恶性肿瘤,近年来其发病率不断上升,并呈现年轻化的趋势。

数据统计显示,中国人结直肠癌的平均发病年龄是48.3岁,比美国人的平均发病年龄69.8岁整整年轻了20岁。

刘波介绍,目前认为,结直肠癌的发生是由环境因素和遗传因素综合作用的结果。其中,饮食是一个很重要的原因。

“过去人们生活拮据,结直肠癌在我国并不常见。近些年,随着人们生活水平大幅提高,高脂高热食物摄入越来越多,使得结直肠癌的发病率不断上升。”刘波说,摄入红肉多、摄入加工过的肉类制品、饮酒、吸烟等都是结直肠癌发生的行为因素,有些具有高脂肪饮食以及高动物蛋白饮食特点的人群,往往也同时具有肥胖的特征。

刘波指出,目前人们的生活方式、行为方式、出行方式都发生了很大的变化,

运动量减少,也与结直肠癌有一定的相关关系。一些良性结肠疾病可以是结肠癌的高危因素,比如说溃疡性结肠炎、克罗恩氏病、腺瘤和息肉。除此以外,15%的结直肠癌病人具有遗传背景。

刘波坦言,当前约20%的结直肠癌在初次诊断时已经为IV期,其中80%的患者显示有不可切除的转移性病变。而实际上,结直肠癌的生长比较缓慢,潜伏期较长,从癌前病变发展到癌,需要5~10年的时间。

“如果我们能够及时检查发现并切除它,就能预防结直肠癌的发生。”刘波说,结直肠癌发病率升高与人们缺乏预防意识有很大关系,结直肠癌应该是预防效果较好的癌种之一。

关注排便有利于早发现 八成多患者有便血症状

肿瘤治疗的关键在于早,若能早发现、早诊断、早治疗,结直肠癌也可以取得良好的治疗效果。及时捕捉到结直肠癌发来的预警信号,有利于早期发现结直肠癌。

“很多人把便血作为结直肠癌的主要信号,但其实如果发生便血时,大部分患者已经处于癌症的中晚期。”刘波强调,排便习惯的改变才是结直肠癌早期主要和常见的症状,主要是指排便次数的改变(变多或者变少)、大便的性状变化(变干或者变稀),另外就是排便是否费力或者总有排不尽的感觉。如果改变持续2~3个月以上,就需要引起重视。

当然,便血也是结直肠癌的信号。研究

显示,80%~90%的结直肠癌有便血症状,血液呈鲜红或暗红色,常混有黏液或脓液。有时还能在粪便中见到脱落的肿瘤组织,但这时往往已不是早期。而慢性便血也可能带来贫血的问题,老年人要特别注意。

结直肠癌的发生,往往带来肠道功能的问题。因此,有些患者会有腹痛腹胀的表现,这种疼痛表现为阵发性绞痛,持续数分钟,自觉有气体窜过疼,腹部鼓包,接着有排气,然后疼痛突然消失。还可表现为右下腹不适或隐痛,伴腹胀、肠蠕动亢进、便秘和排气受阻等。如果不治疗,后期还可能出现呕吐的情况。

“当出现这些症状时,都应该引起我们足够的警惕,并尽快就医检查。”刘波说,粪便隐血试验是结直肠癌无创筛查的最重要手段,这种方法没有创伤,更适用于人群筛查,目前推荐每年进行1次。

美国多个权威组织推荐将粪便DNA检测应用于无症状人群结直肠癌早期筛查,推荐周期为1~3年1次。

结肠镜检查在结直肠癌筛查中占据独特而不可替代的地位,是结直肠癌筛查流程的核心所在。结肠镜下活检或切除标本的病理检查是结直肠癌确诊的“金标准”,镜下切除癌前病变可降低结直肠癌的发病率和死亡率。推荐每3~5年1次高质量结肠镜检查。除此以外,还有乙状结肠镜筛查、结肠CT成像技术、结肠胶囊内筛查等筛查方法。

常喝酸奶 可降低患病风险

刘波介绍,随着医学的进步,结直肠

癌的治疗也在不断提高和改进。目前主要的治疗方法有手术治疗、化学药物治疗、放射治疗、内镜下治疗,还有基因治疗、导向治疗、免疫治疗以及中医中药治疗等。

“患者长期生存的关键在于强烈、有效的全身治疗和积极、适当的局部治疗相结合。”刘波指出,任何肿瘤的治疗都不只有单一治疗方法,医生会根据患者病情选择个性化最佳治疗方法,通过手术创造治愈机会,在不同线数的治疗中延续治疗,延长患者生命,并改善其生活质量。

当然,无论治疗方法如何,人们最希望的还是远离癌症。对于结直肠癌来说,刘波表示,研究显示,降低其危险因素有体力活动、摄入乳制品、摄入水果、摄入蔬菜和足量的膳食纤维,自觉选择健康的生活方式。

近日,刊发在英国胃肠病学会官方期刊Gut的一项研究称,每周吃两份或以上酸奶,可帮助预防结直肠癌,但仅对男性有效。这项研究随访了约9万人(其中32606名为男性、55743为女性),时间长达26年。

“酸奶可以改变肠道内的微生物菌群,尤其酸奶中常见的乳酸杆菌和嗜热链球菌这两种菌,可以消灭肠道中的一些致癌化学物质。另外,结肠中pH值较低,酸奶通过对结肠黏膜发挥抗炎作用,从而改善肠屏障功能障碍。”刘波建议,营养学会推荐成年人每天喝酸奶不超过400g,一般来说,早晚各一杯酸奶或者早上一杯牛奶,晚上一杯酸奶最为理想。

(光明网)