

记者 秦聪聪

构成法定职业病 需满足4个条件

“说起职业病，大家似乎并不陌生，但有很多人对职业病的理解有所偏差。”李巧玲介绍，《职业病防治法》明确规定，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。

根据《职业病分类和目录》，我国法定职业病分为10类132种，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、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、其他职业病。

“办公室‘久坐族’常说的‘鼠标手’、颈椎病、腰酸背痛等，严格来说并不属于职业病，它们属于工作相关疾病。”李巧玲强调，构成法定职业病需要满足4个条件，即患病主体是企业、事业单位或个体经济组织等用人单位的劳动者，必须是在从事职业活动的过程中产生的，必须是因接触粉尘、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。

据悉，职业病发生的原因，多与作业场所具备职业病危害因素、作业方式不合理、劳动者缺乏自我保护意识或行为有关。其主要特点是，有明确的职业病危害因素，有剂量-反应关系，多呈现群体发病。

李巧玲介绍，职业病危害因素，包括职业活动中存在的各种有害的化学、物理、生物因素以及在作业过程中产生的其他职业有害因素。

根据规定，对从事接触职业病危害作业的劳动者，用人单位应按规定组织职业健康检查，并将检查结果书面告知劳动者。

“职业健康检查不同于普通

鼠标手和颈椎病不属职业病

职业病有严格的界定标准，不是啥病都算



2023年4月25日至5月1日，是第21个《职业病防治法》宣传周，今年的活动主题是“改善工作环境和条件，保护劳动者身心健康”。

到底什么是职业病？常见的职业病有哪些？对此，济南医院（济南市职业病防治院）职业病科副主任李巧玲进行了解答。

我国法定职业病 分为10类132种

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
- ◎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
- ◎其他职业病



体检。”李巧玲强调，职业健康检查的体检项目及周期，与接触的职业病危害因素紧密相关，包括上岗前、在岗期间、离岗时健康检查。

尘肺病 发病率高且难治

近日，国家卫生健康委通报，2022年全国报告新发职业病数量比2017年下降58%，尘肺病等重点职业病高发势头得到初步遏制。

李巧玲指出，尘肺病是最常见也是危害最严重的一种职业病。

“尘肺病是指在职业活动中长期吸入生产性矿物性粉尘，并在肺内滞留而引起的以肺组织弥漫性纤维化为主的疾病。”李巧玲说，其高危人群主要为从事矿山开采、金属冶炼、机械制造业、开凿隧道、爆破等行业的劳动者。

据介绍，尘肺病一般早期无症状或症状不明显，随着病情进展，可出现多种症状，主要表现为呼吸困难、咳嗽、咳痰、咯血、胸闷、胸痛等。

需要注意的是，目前，尘肺病并没有特效的治疗方法。即使脱离粉尘作业环境，病情仍有进展的可能，需要进行终身康复治疗。而且，肺部纤维化是不可逆转的，部分患者可能产生多种并发症，严重者可危及生命。

“一些企业为了减少成本，没有给职工提供有效的保护措施，粉尘散发范围广、接触人数多，同时劳动者对尘肺病的危害及防治知识了解不多，失去了最佳治疗时机，使得尘肺病成为威胁我国广大劳动者的‘头号职业杀手’。”李巧玲提醒，怀疑得了尘肺病，应该到有资质的职业病诊疗机构进行检查、诊断或治疗。

当然，尘肺病虽然难以治愈，仍可通过有效措施，减少发病，牢记“革、水、密、风、护、管、查、教”八个字。

具体来说，即工艺改革、革新生产设备，湿式作业，密闭尘源，通风除尘，个体防护，建立健全粉尘危害防治责任制，做好培训教育，依法组织开展上岗前、在岗期间、

离岗时职业健康检查。

职业性噪声聋患者 有增多趋势

在诸多职业病中，职业性噪声聋也不容忽视。

“近年来，职业性噪声聋明显增多，接触噪声作业环境的劳动者，进行职业健康检查时，出现听力异常的比例较高。”李巧玲介绍说，职业性噪声聋是指劳动者在工作场所中，由于长期接触噪声而发生的一种渐进性听觉损害，是噪声对听觉器官长期影响的结果，也是法定职业病的一种。

一般情况下，长期接触85分贝以上的噪声，容易出现职业性噪声聋。早期噪声性听力损失，可有耳闷、耳鸣、头晕等症状。长期接触噪声，可引起头痛、头晕、易疲劳、记忆力减退、反应迟钝等神经系统症状。由于发病缓慢，未及时检查，很多患者直到听力大幅损伤时，才意识到自己患上了职业性噪声聋。

据介绍，存在噪声危害的行业和工种分布非常广泛。工作中的噪声，主要来自机械加工业的下料、剪切、锻造、冲压，金属表面处理的抛光、喷砂、清理，热电厂的碎煤、球磨，水泥制造业的破碎、研磨，纺织业的纺纱、织造、制条，采矿业的凿岩、爆破、掘进等工种。有的机器噪声高达100分贝，长时间接触，会对耳蜗的毛细胞造成损伤，从而引起永久性听力损伤。

李巧玲指出，职业性噪声聋具有不可逆性，缺乏有效的治疗和康复措施，其关键在于预防。

“从事噪声环境工作前，应进行健康检查，凡有慢性中耳炎、较严重的贫血、高血压、消化性溃疡及神经系统疾病者，不宜参加噪声作业。工作后应定期查体，重点是检查听力。”李巧玲提醒，劳动者要注意加强个人防护，使用耳塞、耳罩等防护用品，合理安排劳动与休息，休息时要脱离噪声环境。工作场地要把噪声控制在安全卫生标准以下，创造一个健康、舒适的“听”环境。

孩子吃维生素D该吃到几岁？

医生：各年龄段都应长期坚持补充

记者 张如意 实习生 宁馨静

过去很长一段时间，为了预防维生素D缺乏，医生一般会建议孩子补充维生素D到2岁。从专业角度来看，维生素D应吃到几岁？

记者从济南市妇幼保健院了解到，充足的维生素D，对胎儿期和儿童期骨骼发育、神经肌肉系统、免疫系统等至关重要，维生素D缺乏是一个慢性过程，在不足至缺乏过程中，会逐渐引起一系列生理改变，如佝偻病、手足抽搐症，还会增加呼吸道感染、胃肠道炎症、过敏、哮喘、糖尿病等的发病风险。

济南市妇幼保健院儿童康复科主任高继勇表示，多项研究显示，维生素D还与认知功能存在很大关系，维生素D缺乏，可能会影响认知发育，进而影响成年后的工作、学习。每天补充维生素D的人群，出现认知障碍的风险会降低约48%。

那么，维生素D怎么补充？医生表示，维生素D获得的主要来源是太阳光照，但

维生素D日常安全摄入量

0—6月龄：

每日安全摄入上限为1000IU

6—12月龄：

每日安全摄入上限为1500IU

1—3岁：

每日安全摄入上限为2500IU



是，室内工作、涂抹防晒霜、天气不好等原因，皮肤不能获得充足的照射，维生素D的合成自然会大打折扣，因此，要额外补充才可以。

2022年中国营养学会出版的中国居民膳食指南建议：宝宝出生后2周左右，每天需要补充400IU的维生素D。按这个量可以一直补到64岁，65岁后则需要每天补充600IU。

此外，关于维生素D摄入过多，是否会导致孩子中毒这一问题，医生表示，维生素D日常安全摄入量是：0—6月龄每日安全摄入上限为1000IU；6—12月龄为1500IU；1—3岁为2500IU。

一两岁孩子对外界环境探索欲很强，看到什么都想放到嘴巴里尝一尝，临幊上，也会碰到孩子误服大量维生素D制剂的情况。不过，可能引起维生素D中毒的摄入量，通常都在20万IU或以上（如果是400IU/粒，那就是40粒左右），维生素D中毒，也是由于其促进钙吸收引起的高钙血症等。

因此，家长平时应将药品放在孩子拿不到的地方，避免误食。一旦误食，应先大体判断一下剂量是多少，如果误服量不大，孩子也没出现任何异常，就不用太担心。尽量多喝水，促进钙排泄，并且在短时间内避免摄入高钙食物。如果超过安全剂量，还是要及时送医。

医生表示，自己临幊上碰到最多的情况是：维生素D没有规律吃，总是忘记。“如果偶尔一两次忘记给孩子吃维生素D，问题不大，也不用刻意在第二天加倍服用。因为维生素D是脂溶性维生素，平时会储存在人体脂肪组织里，当某个短暂阶段的维生素D摄入不足了，人体就会动用平时储备维生素D来维持健康。”

高继勇提醒，如果长期断断续续、总是忘记给孩子吃维生素D，孩子可能会出现一些健康问题，比如夜惊、烦躁、多汗、出牙晚、X/O形腿等。

因此，维生素D的补充要长期坚持补充，不能三天打鱼两天晒网。