

大
报
关
注

随着经济快速发展,各类新技术、新业态、新职业随之涌现,相关部门也将对职业病目录不断调整,随着职业病类别不断扩充,我国职业病分类将更加细化,职业病防治的针对性和有效性也将不断提高。北京大学国家发展研究院副院长、经济学教授张丹丹表示,首次将“创伤后应激障碍”纳入《目录》,不仅回应了高压职业群体(如警察、医生、应急人员等)的身心健康问题,也推动了我国职业病防治保障制度从“以体力性伤害为主”向“身心健康统筹治理”转变。“让劳动者手腕不再疼痛,让救援者心灵不再负重”——这不仅是新版职业病目录的立法初衷,更是健康中国进程中不可或缺的人文关怀。

大连职业病专家解读 “鼠标手”和心理创伤纳入 新版《职业病分类和目录》 职业健康 从“身”到“心” 全方位防护

[大连新闻传媒集团记者张丽霞]

腕管综合征: 从预警信号到不可逆损伤

数据显示,我国视频终端及重复作业劳动者中,腕管综合征患病率高达12%至15%。新规明确,职业性腕管综合征诊断需满足三大条件:连续3年以上从事腕部重复或用力作业的职业史、出现手指麻木握力下降等功能障碍、神经电生理或超声检查证实神经受压。大连市第四人民医院职业病主任医师于洋指出,该病集中高发于船舶制造、电子设备组装、汽车制造等领域,政策限定当前覆盖范围为制造业工人,暂未包含办公室及使用鼠标人群。

“许多人误以为手腕麻木是小毛病,按摩几下就能好。”于洋说,腕管综合征发展到晚期会造成不可逆的神经损伤。典型症状表现为:夜间或清晨手部麻刺感,需用动缓解;拇指、食指、中指及无名指桡侧半麻木;后期出现握力下降、大鱼际肌萎缩等。用人单位应合理组织和安排工作任务,减少劳动者手腕部重复作业频率,为劳动者提供符合人体工效学的劳动保护。制造业劳动者自身应保持正确手腕部工作习惯,减少手腕部过度用力、降低手腕部重复作业频率。工间休息时,可适当做手腕部放松活动,或局部按摩,缓解肌肉疲劳。业余时间应避免手腕部过度活动产生腕部损伤。

创伤后应激障碍: 构建三级防御体系

新版目录首次将创伤后应激障碍纳入保障,覆盖对象包括人民警察、医护人员、消防员等应急救援人员。于洋说,创伤后应激障碍是一种严重的精神障碍状况,是指个体受到严重创伤事件时引发的持续性精神障碍,通常是由经历一些可怕的事件或创伤而引发的。典型症状有:暴露于创伤性事件、存在事件后侵入性症状、回避创伤相关刺激、认知和心境的负性改变、警觉性和敏感性明显提高,上述症状产生在创伤性事件发生后的数天至半年,且反复出现持续一个月以上。只有参与突发事件处置的应急救援人员出现上述症状,才能被认定为职业性精神和行为障碍。

预防创伤后应激障碍,应面向所有参与突发事件处置的应急救援人员,开展心理健康教育,对应激相关障碍专业知识进行培训。开展针对性演练,提高参与救援人员对突发事件及应激相关障碍的认识和处理能力。突发事件后,根据突发事件的类型,为参与处置的相关人员提供针对性心理援助,对可能出现症状的个体进行随访等。

于洋说,虽然普通职场压力不同于创伤后应激障碍,但若出现持续情绪失控、睡眠障碍或社会功能受损,请及时寻求专业帮助。

我国自1957年首次发布《关于实行“职业病范围和职业病患者处理方法”的规定》以来,职业病目录已进行过4次较大调整,疾病种类也从14种增至135种。今年的调整是时隔12年后的再次更新——8月1日,新版《职业病分类和目录》正式实施,此次调整首次增设“职业性肌肉骨骼疾病”和“职业性精神和行为障碍”两大类别,将制造业工人的腕管综合征(俗称“鼠标手”)及应急救援人员的创伤后应激障碍纳入法定职业病保障体系。一项影响千万劳动者的新规落地,职业健康防护网首次延伸至肌肉骨骼与精神健康领域。本期《深读·关注》版全面梳理关于我国职业病的相关知识,从法律定义、常见类型、发病特点、诊断与保障等方面逐一解读,以期相关从业者多了解,早预防。

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。其具有明确的职业关联性,与劳动条件、劳动者接触有害因素的时间、强度等密切相关。

早期能防,却总被漏查 职业病,莫等确诊才后悔



法律层面的定义与范围

根据我国《职业病防治法》,职业病需符合以下条件:

- 1. 主体特定**
必须是用人单位的劳动者(含各类企业、事业单位、个体经济组织等的员工)。
- 2. 职业关联性**
疾病必须是在职业活动中产生的,与工作岗位的危害因素直接相关,如长期接触粉尘导致尘肺,因工作接触化学毒物引发中毒等。
- 3. 列入法定目录**
需属于国家卫生健康行政部门会同人力资源社会保障部、财政部等部门制定的《职业病分类和目录》中的疾病。

常见类型及典型致病因素

不同行业存在不同的职业病风险,以下是几类高发类型及典型案例:

- 1. 尘肺病(常见的职业病之一)**
 - 致病因素:**长期吸入生产性粉尘,如煤矿的煤尘、金矿的岩尘、水泥厂的水泥尘、纺织厂的棉尘等,粉尘在肺内沉积导致肺组织纤维化。
 - 高发行业:**煤矿开采、金属矿山开采、建筑施工(水泥搬运)、陶瓷制造、纺织业等。
 - 典型症状:**早期表现为咳嗽、咳痰、胸闷,随病情进展出现呼吸困难,严重时可导致肺功能衰竭,且病程不可逆,需终身治疗。
- 2. 职业性化学中毒**
 - 致病因素:**接触各类有毒化学物质,如重金属、有机溶剂、刺激性气体等。
 - 高发行业:**化工行业、冶金/电镀行业、农药生产及使用行业。
 - 典型症状:**因毒物类型不同而异,如苯中毒可损伤造血系统,导致白细胞减少、贫血,甚至白血病;铅中毒可引发腹痛、贫血、神经系统损伤,如头痛、失眠、肢体麻木。
- 3. 职业性皮肤病**
 - 致病因素:**接触强酸、强碱等刺激性物质、染料、树脂、化妆品原料等致敏物质,或长期摩擦、日晒、潮湿等职业环境影响。
 - 高发行业:**化工、印染、电镀、建筑(接触水泥)、餐饮(长期接触洗涤剂)等。
 - 典型症状:**皮肤红斑、丘疹、水疱、瘙痒、脱皮,严重时出现溃疡、皮肤增厚(如“水泥 dermatitis”——水泥接触导致的慢性湿疹)。
- 4. 职业性噪声聋**
 - 致病因素:**长期在噪声强度>85分贝(dB)的环境中工作,听觉器官持续受损伤。
 - 高发行业:**机械制造(如冲压、锻造)、纺织(织布机噪声)、交通(铁路/机场工作人员)、建筑施工等。
 - 典型症状:**早期表现为“耳鸣”,如嗡嗡声;听力下降,听不清别人说话,尤其在嘈杂环境中,随暴露时间延长,可能发展为永久性耳聋。
- 5. 职业性放射性疾病**
 - 致病因素:**接触电离辐射,如X射线、γ射线、放射性同位素等。
 - 高发行业:**医院放射科、核工业(如核电站、放射性物质开采/加工)、科研机构(从事放射性实验)等。
 - 典型症状:**短期大剂量照射可引发急性放射病,如恶心呕吐、脱发、造血功能障碍等;长期小剂量照射可能导致慢性损伤,如白血病、甲状腺癌等恶性肿瘤或白内障。
- 6. 职业性肌肉骨骼疾病**
 - 致病因素:**长期不良工作姿势,如久坐、久站、低头;重复动作,如流水线工人反复操作;负重作业,如搬运工等,导致肌肉、骨骼、关节损伤。
 - 高发行业:**办公室(久坐办公族)、制造业流水线生产(如电子厂组装工)、物流(搬运工)、建筑(瓦工、木工)等。
 - 典型症状:**颈肩腰背痛(如颈椎病、腰椎间盘突出)、腕管综合征(如“鼠标手”)、膝关节劳损等,常伴随僵硬、活动受限。

职业病发病特点

- 潜伏期长:**多数职业病不会立即发病,一般是长期接触有害因素后逐渐显现,如尘肺病可能在接触粉尘5年至10年后才出现症状;职业性肿瘤甚至可能潜伏数十年。
- 不可逆性:**一旦发病,病情往往难以逆转,如尘肺病导致的肺纤维化无法恢复,噪声聋的听力损伤难以治愈,治疗多以缓解症状、延缓进展为主。

- 群发性:**同一工作环境中,接触相同有害因素的劳动者可能集体发病。
- 可预防性:**通过改善劳动条件、加强个人防护如佩戴口罩、耳塞,穿防护服,定期体检等措施,可有效降低职业病的发生风险。

职业病的诊断与保障

- 诊断流程:**劳动者需向用人单位所在地、本人户籍所在地或经常居住地的职业病诊断机构(由省级卫生健康行政部门批准的医院或机构)提出申请。
- 需提供材料:**职业史、既往史、工作场所职业病危害因素检测报告、临床表现及辅助检查结果等。
- 诊断依据:**结合职业接触史、临床表现、实验室检查及现场危害因素调查,由3名以上取得职业病诊断资格的医师集体诊断。

- 权益保障:**若被确诊为职业病,劳动者可认定为“工伤”,享受工伤保险待遇,如医疗费用报销、停工留薪期工资、伤残津贴等。用人单位未依法缴纳工伤保险的,相关费用由用人单位承担。劳动者若对诊断结果有异议,可向省级卫生健康部门申请鉴定,对鉴定结果仍有异议的,可向法院提起诉讼。

职业病的预防关键

- 用人单位:**开展工作场所职业病危害因素检测与评价,及时发现并控制危害,如安装通风除尘设备、降低噪声强度;对劳动者进行岗前、岗中、离岗职业健康培训;定期组织职业健康检查。
- 劳动者:**主动了解工作岗位的有害因素,

严格按照要求佩戴防护用品;定期参加职业健康体检,若出现不适症状,如持续咳嗽、听力下降、皮肤瘙痒等,及时向单位报告并就医,留存相关证据。注意工作与休息平衡,避免长期过度劳累,如定时起身活动,缓解颈肩腰压力。

职业病是职业活动中不可忽视的健康风险,其核心是“职业关联性”——预防的关键在于用人单位与劳动者的共同重视:用人单位需落实防护措施,劳动者需增强自我保护意识。若怀疑可能患职业病,需及时通过正规渠道诊断并维护自身权益,早发现、早干预才能最大程度减少健康损害。

大连新闻传媒集团记者王榛整理

