

重点关注

# 全国《职业病防治法》宣传周启动仪式在宁举行 关爱心理健康,为劳动者撑起“保护伞”

本报讯(记者 徐崑)2025年4月25日至5月1日是全国第23个《职业病防治法》宣传周,今年的主题为“关爱劳动者心理健康”。4月25日,全国《职业病防治法》宣传周启动仪式在南京举行。国家卫生健康委副主任、国家疾控局局长沈洪兵在现场表示,今年的宣传周将围绕职业病防治法等法律法规标准开展宣传阐释,以大力推进职业健康保护行动为载体,以职业健康科普为切入点,指导劳动者践行健康生活方式,不断提升职业健康素养。

随着职业病防治工作的不断深入,劳动者的心理健康问题逐渐受到关注。江苏省疾控中心党委书记朱宝立介绍,江苏历来高度重视

劳动者心理健康,一方面组织专家参与编著《工作场所心理健康促进实施指南》等多项标准,积极开展石化等行业人群职业紧张、职业倦怠等方向的心理课题。另一方面,注重职业人群心理健康培训。3月中旬,省疾控中心邀请来自南京医科大学附属脑科医院、东南大学心理健康教育中心等单位的多名心理健康专家举办了职业人群心理健康讲座师资培训班,300余人线上线下同步参加了培训。今年还计划组织心理健康专家对消防员、警察、教师、医护人员、制造业工人和新业态就业劳动者开展针对性的心理健康培训辅导。

“近年来,新区高起点、全方位、全周期推进职业健康工作。”南京市江北新区管委会卫生健康和民政局副局长葛飞翔介绍,江北新区作为第13个国家级新区和江苏自贸区南京片区,辖区内涉及职业病危害因素5人以上的企业980家,近8万名劳动者接触危害因素,涵盖化工、冶金、机械制造、医药与研发等行业。2023年10月,南京江北新区成为江苏省首个职业健康保护行动先行区。截至2024年底,新区累计建成国家、省、市、区四级健康企业共计269个,涌现出378名四级“职业健康达人”。

## 图说安康 这个东西,出门别忘了拔掉

日前,贵州遵义“一家人出门没拔充电器被烧光”登上社交平台热搜,引发广泛关注。平时给手机充电时,要怎样预防和避免危险发生呢?



不把手机放在过热环境中。不要把手机放在汽车前挡风玻璃之下、窗台边等高温环境或阳光直射的地方,防止引起电池爆炸。



充电过程中不要玩手机。手机充电时电压高于待机状态,如果同时进行其他操作,电压会超过平时很多倍,导致手机产生高温爆炸。



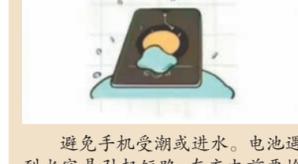
勿长时间给手机充电。锂电池在特殊温度湿度及接触不良等情况下可能瞬间放电产生大量电流,引发自燃或爆炸。



不要使用不匹配的充电器。市面上的手机充电器和充电宝产品质量参差不齐,增大了手机爆炸起火的风险。



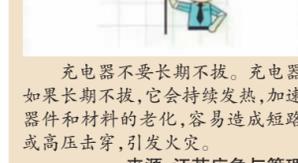
减少手机磕碰摔伤。大屏手机磕碰后容易导致内部变形,手机内电子元件刺破电池软膜,可能导致电池自燃或爆炸。



避免手机受潮或进水。电池遇到水容易引起短路,在充电前要检查电池和充电器有无受潮或进水现象。



充电时不要放在易燃物上。不要将正在充电的手机放在木质家具或布料材料上。



充电器不要长期不拔。充电器如果长期不拔,它会持续发热,加速器件和材料的老化,容易造成短路或高压击穿,引发火灾。  
来源:江苏应急与管理

## 新版《职业病分类和目录》8月1日起施行 “鼠标手”“创伤后应激”首入职业病范畴

本报讯(记者 徐崑 通讯员 夏荣灿)记者近日从全国第23个《职业病防治法》宣传周启动仪式上获悉,新修订的《职业病分类和目录》将于今年8月1日起施行。值得关注的是,制造业工人常见的腕管综合征(俗称“鼠标手”)和特定人员的创伤后应激障碍被正式纳入职业病认定范畴,标志着我国职业病防治向精细化、科学化迈出关键一步。

障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员),以上2个标准将从今年的8月1日起施行。朱宝立表示,“新版《职业病分类和目录》的调整意味着职业病防治工作迈入新阶段,面临新挑战,需要我们更好地适应当前职业健康保护的需求,为劳动者的健康权益提供坚实的法律保障,推动构建更加健康、安全的工作环境。”

正中神经支配区域出现感觉或运动功能障碍的症状和体征,伴有神经电生理检查或腕部高频超声检查异常,结合职业健康监护和现场职业卫生调查资料,综合分析,排除其他原因所致类似疾病,方可诊断。

尽管白领群体的职业相关疾病“鼠标手”暂未被政策覆盖,但其健康威胁不容忽视,数据显示,我国视频终端工作者中患病率达12%—15%,部分企业已将此类疾患纳入员工健康管理项目。对此,南京市职业病防治院健康管理中心主任谭成普表示:“企业需正视‘职业相关疾病’对生产力的影响。例如,为高风险岗位员工配置人体工学鼠标、腕托、设立‘微休息’制度,并通过定期开展健康检查,特别是高风险人群开展腕部筛查项目,早发现、早诊断、早治疗。”

根据新版《职业病分类和目录》,“职业性腕管综合征”的认定仅适用于长期从事腕部重复性施力作业的制造业工人,如装配线操作工、机械维修工等需持续使用气动工具或高频手工操作的岗位。南京市职业病防治院诊断办公室主任曹晓燕对诊断标准作出专业解读:“根据连续三年及以上患侧手腕部从事重复作业或用力作业的职业史,手部

障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员),以上2个标准将从今年的8月1日起施行。朱宝立表示,“新版《职业病分类和目录》的调整意味着职业病防治工作迈入新阶段,面临新挑战,需要我们更好地适应当前职业健康保护的需求,为劳动者的健康权益提供坚实的法律保障,推动构建更加健康、安全的工作环境。”

尽管白领群体的职业相关疾病“鼠标手”暂未被政策覆盖,但其健康威胁不容忽视,数据显示,我国视频终端工作者中患病率达12%—15%,部分企业已将此类疾患纳入员工健康管理项目。对此,南京市职业病防治院健康管理中心主任谭成普表示:“企业需正视‘职业相关疾病’对生产力的影响。例如,为高风险岗位员工配置人体工学鼠标、腕托、设立‘微休息’制度,并通过定期开展健康检查,特别是高风险人群开展腕部筛查项目,早发现、早诊断、早治疗。”

尽管白领群体的职业相关疾病“鼠标手”暂未被政策覆盖,但其健康威胁不容忽视,数据显示,我国视频终端工作者中患病率达12%—15%,部分企业已将此类疾患纳入员工健康管理项目。对此,南京市职业病防治院健康管理中心主任谭成普表示:“企业需正视‘职业相关疾病’对生产力的影响。例如,为高风险岗位员工配置人体工学鼠标、腕托、设立‘微休息’制度,并通过定期开展健康检查,特别是高风险人群开展腕部筛查项目,早发现、早诊断、早治疗。”

## “鼠标手”应如何预防

对于职业相关疾病“鼠标手”应如何预防,南京市职业病防治院健康管理中心主任谭成普给出了三个建议:

二是早筛查。如超声诊断腕横韧带厚度 $\geq 4\text{mm}$ 或正中神经截面积 $\geq 10\text{mm}^2$ 为异常。

1. 神经滑动:手臂平举掌心向上,缓慢握拳并向肩部收缩(5次/组);
2. 筋膜松解:用网球沿前臂内侧滚动按压,每日2分钟。

启动仪式现场,江苏省中西医结合医院(江苏省职业病医院)的专家们为劳动者提供职业健康咨询。

一是先自测。观察有无出现手指僵硬(尤其晨起时)、握力下降(如拧瓶盖困难)、精细动作障碍(如扣纽扣、执笔不稳)等情况。

三是勤锻炼,采用三个黄金动作,矫正受累手腕。  
1. 对抗拉伸:掌心相对十指交叉,用力外推保持10秒(重复3次);

夏荣灿

罗鑫摄

## 肾中“鹿角”危害不小 防治要建立三道防线

近日,南京市中西医结合医院泌尿外科连续收治两例特殊肾铸型结石病例。一例为外院术后复发患者,另一例是高龄患者,其结石均呈鹿角状充满整个肾脏。经该科副主任医师徐玉峰团队实施精准手术治疗后,均康复出院。专家提醒,随着气温升高,泌尿系统结石患者会出现一个小高峰,有的结石会引发严重的并发症。因此日常预防和及时发现早诊早治尤为重要。

“该病症早期仅表现为腰部酸胀,随着病情发展会出现腰部钝痛、血尿、尿频尿急等症状。若不及时干预,可能引发肾功能损害、顽固性肾盂肾炎等严重并发症,甚至导致肾实质萎缩。”徐玉峰介绍,肾铸型结石因其占据大部分肾盂及多个肾盏的独特形态而得名“鹿角形结石”。

## 患癌后,她才知肥胖的危害

30岁的小刘(化名)从小就是易胖体质,饮食重油、重盐,体重一直超标。成年后,她没有“管住嘴”,也没“迈开腿”,工作、生活的压力让她常常暴饮暴食,也没有任何运动。她患有脂肪肝,却仍然偏好重口味的食物,如腌制的食材、烧烤、油炸食品等。由于工作关系,小刘经常一边熬夜,一边吃烧烤、炸串等宵夜。

吃对食物 《中国膳食指南》中推荐每日食物摄入种类不低于20种,在控制总热量的基础上,坚持谷类为主的平衡膳食模式。建议用杂粮、薯类替代精制白面,增加膳食纤维;选择鸡肉、鱼肉等白肉,减少红肉和加工肉摄入,和“垃圾食品”说再见。合理的饮食结构有助于控制体重,还能调节身体的代谢功能,降低癌症风险。

此类结石的形成与尿液成分异常、尿路感染、代谢疾病等因素密切相关。长期高钙高草酸饮食易使尿液中钙盐过饱和析出结晶。反复尿路感染会改变尿液pH值,促进感染性结石生成。甲状旁腺功能亢进等代谢疾病更是诱发结石的“催化剂”。

长此以往,小刘的体重不断上升,163cm的她,已达120公斤,腰围也与日俱增。近年来,她发现身体异常逐渐越来越多,月经不规律,但粗心的她从来没有做过妇科检查。最近,她发现非经期出现异常出血,还伴有腰腿肿胀、疼痛,才赶紧来到医院检查。

肥胖为什么会增加肿瘤患病风险?专家表示,原因有三:一是肥胖易导致慢性炎症环境。脂肪组织的增加,伴随着炎症细胞的浸润和细胞因子的释放,这些因子可能促进癌细胞的发生和发展、增生和扩散。二是肥胖与胰岛素抵抗有关。肥胖可能导致胰岛素控制血糖的效果被减弱,出现所谓的“胰岛素抵抗”。为了维持正常的血糖水平,人体的自我调节机制会导致体内分泌出几倍甚至十几倍的胰岛素和相关激素,包括“促生长因子”。很多癌细胞表面都有胰岛素受体,如果结合胰岛素或促生长因子,可能刺激癌细胞生长。

运动起来 建议每周150分钟中等强度运动(如快走、游泳),避免久坐;体重基数大的人推荐游泳、骑车,保护膝关节。运动不仅能消耗热量,维持健康体重,还能增强身体免疫力,对预防癌症起到积极作用。

针对两例复杂病例,南京市中西医结合医院泌尿外科医疗团队选择经皮肾镜碎石取石术为患者治疗。该技术通过建立腰部微小通道,结合超声/激光碎石设备和负压清石系统,既能有效清除大体积结石,又可将术中出血量控制在5毫升以内。

在南京市妇幼保健院检查后,医生告知小刘,她被确诊为宫颈癌,需要手术治疗。手术成功后,医生建议其在营养科进行营养干预治疗。营养科医生为其制定了个性化的治疗方案,既要保证术后营养又要科学减重。在营养科的治疗干预下,小刘目前减重了30余斤,术后身体恢复良好。

定期监测 计算BMI( $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重, $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖);测量腰围(男性 $\geq 85\text{cm}$ ,女性 $\geq 80\text{cm}$ 需注意)。通过定期监测这些指标,可以及时了解自己的体重和身体状况,以便采取相应的措施进行调整。

另外,戴永梅提醒,减重应该根据个人情况,在医生的专业指导下科学干预,不能急于求成。建议每月的减重目标应为体重的5%,快速减肥,营养摄入不均,可能导致免疫力下降,皮肤松弛、粗糙,还可能出现,掉发、便秘、肝/肾功能失调等情况。

对于结石防治,徐玉峰建议设置好三道防线:  
1. 基础预防:每日饮水量不少于2升,保持尿液清亮;减少高草酸(菠菜、坚果)、高嘌呤(动物内脏)食物摄入,但需保证800毫克/天的正常钙摄入。

你以为超重和肥胖只影响颜值和行动吗?它们的危害远不止于此!南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅介绍,《2025年世界肥胖报告》指出,超重与肥胖是癌症致死的第4大危险因素,

戴永梅介绍,减重5%—10%可以改善代谢指标,减少炎症;先胖后瘦的人,比一直肥胖者患癌风险更低。对于科学减重,建议可遵循以下三原则:

专家强调,不论是坐飞机还是火车、汽车,甚至是在办公室里或者长时间坐在电脑前等,只要是久坐不动,都会增加



经皮肾镜碎石取石手术中

## 拍案惊奇 一觉醒来肿成“大象腿”,竟有致命危险

血管是人体内连接各方的“生命线”,一旦堵塞后果不堪设想。尤其是下肢深静脉血栓,许多医生谈之色变,因为下肢深静脉血栓如果脱落进入肺动脉,可能导致致死性的肺栓塞。近日,70岁的王爷爷(化姓)就遭遇了生死一线,所幸江苏省中医院血管外科将一站式治疗理念融入救治中,迅速制定介入手术方案,精准打通“生命线”。

由于病情复杂,王爷爷被紧急转至江苏省中医院血管外科治疗。传统的抗凝溶栓方式治疗时间长、起效慢,禁忌症多,考虑到老人病情复杂,有脑出血病史,瘫痪卧床期间还曾消化道出血,存在抗凝禁忌症,有丰富临床经验的江苏省中医院血管外科主任冉峰迅速组织团队,制定了一站式介入手术方案:先放置下腔静脉滤器,让血栓即使脱落也能保障患者生命安全,随后采取旋切抽吸血栓,抽吸出大量血栓,最后放置髂静脉支架,从根本上解决了患者的血栓问题。术后第二天患者右下肢肿胀就基本消除,让原本需要多次手术、住院两周的患者,在术后第三天就

康复出院了。冉峰主任介绍,下肢深静脉血栓是指血液在下肢深静脉血管内的凝集成块。如果血栓脱落并随静脉血液迁移,就有可能回流至肺部,发生肺栓塞。肺栓塞起病隐匿、进展迅速,已成为继发性心脏病和脑卒中之后第三位最常见的血管性死亡原因。一般来说,下肢深静脉血栓患者会出现患肢肿胀、疼痛、皮温升高、浅静脉怒张等表现,但是血栓形成早期可能没有明显症状,这也是静脉血栓容易被忽略的原因之一。

下肢深静脉血栓形成的风险。此外,孕期女性的盆腔压力增大,会影响下肢血液回流,也需要警惕。预防下肢深静脉血栓形成,冉峰主任建议,除了避免久坐久站久卧以外,还要注意平衡膳食,多吃蔬菜水果,戒烟酒。早起一杯温水可以促进血液循环,从而避免发生高血脂等疾病,降低患下肢静脉血栓的风险。血管弹性下降会增加患静脉血栓的可能性,在条件允许情况下多走动有利于保持血管健康,促进血管弹性,每天运动强度不需要很大,保证每天进行规律、科学的运动即可。

孙茜 刘佳莅