

# 远离职业病困扰 守护身心健康

## 健康科普

职业健康是指在工作场所内,人们从事职业活动时身体和心理的健康状态。职业健康涉及工作环境、工作强度、工作方式等多个方面,是保障劳动者身心健康、提高工作效率、促进经济发展的重要基础。

随着我国经济的快速发展,新技术、新材料、新工艺的广泛应用,以及新的职业、工种和劳动方式不断产生,劳动者在职业活动中接触的职业病危害因素更加复杂多样,职业健康逐渐成为公众关注的焦点。



(资料图片)

### 了解职业病危害

守护职业健康从了解职业病危害开始。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、生物等因素,主要分为粉尘、化学物质、物理因素、生物因素和放射性因素等。

常见的粉尘,如矽尘、煤尘、石棉尘、云母尘等。作业人员长期吸入可导致尘肺病,严重损害肺部功能,甚至导致劳动能力丧失。在矿山、建筑、制造业、水泥生产等行业易发。

化学物质,如铅、苯、汞等。作业人员在职业活动中接触上述化学物质可能导致

急性中毒、慢性中毒,甚至致癌。在化工、印刷、电子制造、电镀等行业易发。

物理因素,如噪声、高温等。长期暴露在85分贝以上的环境中,会影响听力,可致噪声聋;长时间处于高温下,易引发中暑,严重时危及生命。

生物因素,如布鲁氏菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等。作业人员在职业活动中接触上述生物因素可能引发传染病。多见于畜牧业、林业。

放射性因素,如电离辐射中 $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\gamma$ 射线或中子等。其危险之处在于部分射线粒子具备较强的穿透性,且可在生物体内富集,辐射伤害持续时间较长,一旦进入人体,会

对健康造成多种损害。

### 职业健康的“三维防线”

实施有效的预防措施,构建健康、安全的工作环境,可以有效减少职业病和职业相关疾病的发生,更好地保护职业人群的身心健康。

空间改造:构筑物理防御线  
针对开放式办公区域,建议采用“三区两控”原则:划分专注办公区,配置人体工学座椅;设置站立办公区,配备可调节升降台;规划活动休憩区,铺设防滑地垫。

重点控制屏幕中心点与眼部水平线夹角不超过15度,控制键盘高度位于肘关节

自然下垂位置。

定期放松:打造动态保护线  
实施“20—20—20”用眼法则,每20分钟注视约6米外物体20秒;推行配套工间操制度,每完成4个25分钟工作周期即进行5分钟筋膜放松训练。

缓解压力:构筑健康防火线  
推广“三阶呼吸调节法”:遇高压任务时启动“4—7—8”的呼吸节奏(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒),午休时进行交替鼻孔呼吸训练,下班后开展10分钟箱式呼吸练习。

建立个人健康台账制度,每日记录体态矫正次数、屏幕使用时长、情绪波动节点等关键数据。(文娜)

## 健康教育

### 主动接受婚前和孕前保健

到正规医疗机构接受婚前、孕前咨询和医学检查,可以帮助准备结婚或怀孕的男女双方了解自身的健康状况,发现可能影响生育的有关疾病和健康问题,接受针对性的评估和指导,提高婚姻质量和促进安全孕育。

提倡适龄生育,科学备孕,保持适宜生育间隔。女性最佳生育年龄为24岁至29岁,男性最佳生育年龄为25岁至35岁。女性生育年龄 $\leq 18$ 岁或 $\geq 35$ 岁均属于高危妊娠。高危妊娠会增加妊娠期高血压、糖尿病以及胚胎停育、流产、胎儿出生缺陷等不良妊娠结局的发生风险。两次妊娠之间间隔太短或太长都不利于母婴健康,推荐生育间隔为2年至5年。

孕妇应定期接受孕期检查,尽早建立《母子健康手册》,接受妊娠风险筛查评估,整个孕期至少接受5次孕期检查。首次孕期检查最晚不应超过怀孕12周,有异常情况者应适当增加检查次数。定期产检能够动态监测胎儿发育情况,及时发现妊娠并发症或合并症。

孕妇要到有助产技术服务资格的医疗保健机构住院分娩,提倡自然分娩。高危孕妇应提前住院待产,最大限度地保障母婴安全。

(晓健)

### 下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第51条解读——“孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食”,敬请关注。

## 公共场合,管住“一支烟”

公共场所控烟,让公共场合无烟一直是众多市民甚为关注的问题。据有关机构调查,众多市民认为,为避免更多的非吸烟人士成为“二手烟”的受害者,公共场合应该无烟。

根据国家卫健委发布的数据,每年受到二手烟暴露而致死就有数万人。“真的很讨厌在公共场合吸烟的人”“每天都在办公室被迫吸二手烟,说也不好说”“公共场所禁烟这么多年,然而在餐厅‘禁止吸烟’的警示牌下吞云吐雾的现象却屡见不鲜”……网友对公共场所吸烟的陋习给予了严厉的抨击。

公共场所禁烟,不但需要有政策的规范和监管,更应该通过唤醒包括烟民在内的全社会的公民意识、维护自己与他人健康的意识,果断采取管用、实用的举措,坚决制约公共场所吸烟、坚决遏制“二手烟”乃至“三手烟”损害人们健康等不道德、不文明、不健康的行为。与此同时,还须从源头抓起,有效遏制电子烟对青少年的侵蚀。

公共场所禁烟,不仅是改变烟民个人吸烟习惯或者控制烟草数量等表面行为,更深层次的意义在于维系社会秩序以及人类健康、社会文明的发展和延续。因此政府有关部门和全社会都应积极开展各种活动,普及公共场所禁止吸烟等公共卫生基本常识,积极推广绿色环保的健康理念,进一步培养公民自觉维护自己和他人的健康意识与自觉性。

控烟之路任重道远,人皆有责,社会各方应携手共建、综合治理,让公共场合无烟。

(缪迅)



禁烟控烟 健康你我

## 睡觉手机放床头,会不会致癌?

### 漫说健康

睡前刷手机,醒来第一眼还是手机……现在人们的生活似乎离不开它。但关于“手机放床头会致癌”的说法一直让人心慌:手机天天放床头,手机辐射会不会诱发癌症?长期睡前玩手机的人,会不会致癌?

### 尚未发现使用手机与癌症有关系

2024年,《国际环境》杂志发表的一项研究表示,不论是经常使用手机,还是从未使用手机,都与脑癌之间没啥关系。同时,手机长期挨着头部,也不会增加患癌风险。

这项研究收集并分析了超过百万人的数据,时间跨度从1994年到2022年。研究显示,尚未发现使用手机,包括使用时长(长达十年及以上)和频率(通话次数、通话时长)等因素,与脑癌、颈癌等癌症有关系。

这些发现与以前的一些研究结论一致。实际上,过去几十年里,无线技术(如手机)的使用大幅增加,但脑癌的发病率并没有上升。

简单来说,不管手机是经常用、偶尔用还是不用,手机靠近头部的使用情况都不会增加成年人得胶质瘤、脑膜瘤、听神经瘤、垂体瘤或唾液腺肿瘤的风险,也不会增加儿

童得脑肿瘤的风险。

而且,随着使用手机的时间越长,累计通话时间或次数越多,最常见的肿瘤(胶质瘤、脑膜瘤和听神经瘤)的发病率也并不会显著增加。即使是在手机使用最频繁的人群中,脑癌的发病率也没有超过平均水平。

因此,对于晚上手机经常放在身边的人,这个研究可以让大家安心了。

### 手机电量越低是否辐射越大

北京航空航天大学博士张小甜指出,手机无论在通话还是待机,都会向距其最近的移动通信基站发射电磁波信号。手机发射的电磁波强弱(发射功率)与手机电量无直接关系。

由于电量与辐射并没有直接的关系,所以“边充电边用手机,辐射特别大”的说法也是缺乏依据的。

但是有些手机的电池可能会发热,导致温度太高从而发生危险,还是建议不要边充电边用手机。

至于说手机信号差的时候,辐射就会越大,张小甜表示这个说法是有一定的依据的。手机上显示的信号不是手机向外发的信号的强弱,而是手机从基站接收到的信号强弱。手机信号如果很差,则说明基站的信号

到达手机的一端时就已经很微弱了,那么手机就会提高发出的信号功率,以便让基站“听到”,从而使辐射增大。接电话的时候频繁移动也是相似的原理。但是也不用太过担心,手机自身发射的功率会有上限,这里的辐射变大也只是相对变大。

### 医生提醒:这4个时间段最好不要玩手机

#### 1. 上厕所不要玩手机

上厕所玩手机会增加得痔疮的风险。一般蹲便时间超过3分钟,就会导致盆腔静脉回流受阻,增加痔疮风险。另外,排便时如果过分专注手机,会干扰大脑对排便传导神经的指挥,“便意”不留神就错过了。久而久之,可能会导致习惯性便秘。

#### 2. 睡觉前不要玩手机

睡前刷手机,最直接的结果就是影响睡眠。如果视网膜受到过多光线的刺激,特别是手机屏幕这种蓝光的刺激,可能会严重影响视网膜感光作用,造成大脑杏仁核所释放出来的褪黑素明显受到影响。可能直接导致睡眠延迟或睡眠质量下降。

此外,睡前长时间玩手机,对脑功能以及情绪方面都会产生影响,时间久了有些人就会出现情绪焦虑,或对自己的睡眠产生一种

不自信的感觉,这时就会出现焦虑、抑郁等问题。因为大脑在睡眠过程当中,有很多特殊的神经递质需要释放,而手机光线的照射可能就会影响它的释放。

#### 3. 吃饭时不要玩手机

每天的工作生活,基本靠在手机上的“指指点点”。人不可能生活在一个无菌环境里,使用的物品带些细菌很正常,手机“菌痕累累”也是在所难免。

吃饭的时候习惯不停刷手机?相当于亲自用双手给手机裹满了油脂、盐分、水分,这些都是细菌最爱的食物。手机发烫还不忍撒手?这个温度对于细菌来说就是舒适的温床。如果你还千挑万选带着一款手机壳,那简直就是给细菌盖了个“安乐窝”。

因此,建议吃饭的时候放下手机,专心吃饭对肠胃更好。

#### 4. 躺着时不要玩手机

躺着玩手机有三大危害。首先,当你躺着玩手机,长时间保持同一姿势,会带来持续的颈肩痛,还可能引发上肢麻木、无力等更严重的颈椎问题。其次,躺着玩手机时,由于视线与手机屏幕的角度变化,眼睛需要不断调整焦距以适应屏幕。这种频繁的视觉调整很容易引发眼部疲劳、眩晕甚至头痛。第三,躺着玩手机时,骨盆会发生旋转倾斜,腰椎间盘单侧压力骤增,腰部肌肉持续紧张劳损。

健康用手机注意一个原则——保护眼睛。最根本的解决方法还是要减少玩手机时间,如果实在做不到,那就是——增加休息间歇。(健诗)

## “讲文明 树新风”公益广告

# 树立爱粮节粮意识 拒绝“舌尖上的浪费”

谁知盘中餐 粒粒皆辛苦



中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣