

# 鼠标手、颈椎病是职业病吗？专家这样说……

鼠标手、颈椎病、肩周炎、腰背痛……这些在职业人群中经常发生的疾病是职业病吗？用人单位和劳动者应如何防止职业病的发生？2021年4月25日至5月1日是全国第19个《职业病防治法》宣传周，记者在采访中发现，人们对职业病的认识还有待提高，用人单位需进一步加强职业病防治的主体责任意识，切实保护好劳动者的健康和安全。

## 鼠标手、颈椎病是职业相关疾病，需引起重视

频繁使用鼠标、常年伏案工作，因此得了鼠标手、颈椎病，可以算“职业病”吗？

南京市职业院副院长张荣介绍，职业病概念上有广义和狭义之分。狭义的职业病即法定职业病，是《职业病防治法》规定的，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、有害物质等因素而引起的疾病。目前其10大类132种，其中粉尘和职业性噪声聋是主要病种。法定职业病患者可以按国家规定享受职业病待遇和工伤社会保险的权利。

一些没有列入法定职业病目录的，比如工作任务重、工作难度大导致的职业紧张、消化性溃疡、不良工作体位导致的鼠标手、颈椎病、肩周炎、腰背痛等，应该称之为职业相关疾病。“因为这些疾病虽然与工作有联系，但也见于非职业人群中。现有法律还没将其纳入到职业病范畴。”张荣说。

## 美美女主持人晒“鬼剃头”上热搜

专家：不宜盲目用药

近日，32岁的美美女主持人沈梦辰发了一张自己“斑秃”（俗称“鬼剃头”）的照片，立刻上了微博热搜，网友讨论沸腾了。有网友在评论区晒出同款：“被工作折磨的秃头少女。”也有人叫她早点休息，别熬夜。

中国健康促进与教育协会此前公布的“中国脱发人群调查”则给出了更详细的数据：成年男性中平均每4人就有1名脱发者，其中以20至40岁男性为主，30岁左右发展最快，这比上一代人的脱发年龄提前了20年。

## 成人斑秃多因紧张焦虑

南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明介绍说，斑秃也称“圆形脱发”，是一种骤然发生的斑片状或广泛的脱发，其特点在脱发处毫无先兆，呈圆形或椭圆形，局部皮肤正常，平滑光亮，毛囊口清晰可见。根据掉发程度不同，“斑秃”分为单秃、多秃、全秃甚至普秃。从西医的角度来说，“斑秃”的病因是患者免疫系统失去平衡，导致自身的免疫细胞攻击毛囊，突然就长不出毛发，而营

江苏省疾控中心职业病防治所副所长张巧耘表示，“只要工作，都全或多或少地存在职业危害”，在法定职业病之外，我们要更多地关注职业健康，在2亿产业工人之外，关注全国7.76亿的全体职业人群。

## 预防为主，早发现早诊断早治疗

据介绍，针对职业病可防可控的特点，我国建立了职业病三级预防体系，使职业病防治工作逐渐规范化、法制化，在控制和减少职业病的发生方面取得了长足的进展。

张荣告诉记者，三级预防原则分别为：一级预防，即从根本上杜绝或最大可能减少职业性有害因素的接触；二级预防，即定期进行职业健康检查，当职业性有害因素开始损害及作业者健康时，应尽早发现，及时采取补救措施，及时治疗，及早脱离职业有害因素，防止病损的进一步发展；三级预防，即对已发展成职业病的患者综合治疗，延长生命。“职业病防治宣传是一级预防，是对源头的控制，而二级预防则关系到职业病能否早发现、早诊断、早治疗。”

“虽然大多数职业病无法治愈，但百分百可以预防。职业病防治的主体在用人单位，但我们要让更多的劳动者提高个体防护意识。”张荣说，比如耳塞、口罩戴上都是不太舒服的，那我们宣传时就要告诉劳动者为什么要戴，不戴的后果是什么？当他意识到危害后，就愿意配合去戴，然后我们再教他怎么戴才是有效的。

# 健康在线

## 专家呼吁用人单位履行主体责任

据江苏省卫生监督所职业与放射卫生监督处处长柯德兵介绍，2019年至2020年，我省卫生监督机构连续两年对全省18000多家用人单位进行了监督检查，立案查处了1460多家单位，处罚金额达3200万元，处罚力度居全国前列。为了让劳动者能够在健康的环境下开展工作，我省还开展了尘肺病防治攻艰行动及尘肺病执法专项行动，加大对全省有毒有害因素比较严重的单位的执法力度，关停了17家工作场所不合格的企业。

南京市疾控中心职业放射卫生科科长吴文表示，生产性粉尘和噪声是该市职业病危害的主要危险因素。南京市疾控连续两年组织开展了全市重点行业职业病危害因素监测，针对采矿、冶金、水泥制造、建筑材料制造等560家企业可能产生矽尘、矽尘、水泥粉尘、石棉粉尘、铅、苯、噪声等危害因素的工作点进行了危害浓度和程度检测。检测结果发现，总体合格率较高，少数粉尘、噪声作业点存在超标现象。

“用人单位是职业病防治的第一责任人。”专家特别提醒，用人单位应按照《职业病防治法》以及相关法律法规要求，履行职业病防治主体责任，为劳动者提供安全健康的工作环境，定期开展工作场所职业危害因素监测，安排劳动者进行职业健康监护，切实保护好劳动者的健康和安全。

本报记者 徐峰

应心情舒畅，作息规律，不要熬夜，饮食健康，不吃油腻食物，不酗酒等。

虽然一部分病情轻微的斑秃患者可以自愈，但专家还是建议大家遇到类似脱发的情况，不要自行盲目用药，需要到专业的皮肤科就诊确认病情。一方面，斑秃本身可能会加重变成普秃和全秃；另一方面，头癣、红斑狼疮、毛囊炎等疾病也可以表现为类似的脱发，如果没有及时诊断和治疗很可能耽误病情。

杜长明介绍说，中医称斑秃为“鬼剃头”、“油风”，俗称鬼剃头，认为肝主藏血，主疏泄；肾藏精，其华在发。发为血之余，肾主骨，其容在发，血虚不能养荣肌肤，故毛发生脱落。脱发的病因与肾虚、血虚有关，若脾胃虚弱、肝肾不足、阴血亏损或膝理不固风邪便乘虚而入。

临幊上一般分为三种证型，因此必须对症治疗才有更好的效果。

血热生风型：证见脱发突然，进展较快，头皮瘙痒，心烦，失眠多梦，舌红，苔薄。治宜清热凉血、滋阴养肝肾。

肝肾不足型：平素头发焦黄，成片脱落，反复不愈，面色萎黄，头昏耳鸣，腰膝酸软，舌淡。治宜补养肝肾，滋阴养血。

瘀血阻络型：证见头发脱落，日久不生，头皮刺痛，面色晦暗，舌有瘀斑。治宜活血化瘀、疏通经络。

杨璞

## 成年人跳绳结果自己骨折了

生较大压力，患者由于很久没有运动，肌肉力量下降，突然的运动强度超过骨骼的耐受限度，从而引起隐匿性骨折。

“如果骨挫伤发生在膝关节，一般休息治疗两三个月都能好，但小腿中下段血供较差，发生疲劳性骨折愈合也相对困难。去年就接诊了一例类似的病例，前后治疗6个多月才痊愈。”袁滨建议张女士减少活动，尽量少走路，尽量扶拐行走减少负重，不要背重物，服用一些非甾体消炎镇痛的药物以及中药对症治疗，外敷省中医院特制膏药伤药1号，后期配合康复治疗。一个月复查一次磁共振，观察骨挫伤的情况，如果还是难以愈合，可能要进行微创手术干预。

袁滨医生表示，长期不运动，又体重超标的人群不太适合刚开始锻炼就直接采用跳绳的方式减重，容易产生健康安全隐患。尤其是下肢骨骼的冲击力比较大，稍有不慎会造成运动性损伤。

如果想要减肥降脂，首先要调整饮食习惯，通过饮食调理减重。其次在选择锻炼方式时首选固定自行车运动或游泳，通过自行车坐垫或水的浮力，减轻体重对于关节的负荷冲击。

当体重恢复到正常的BMI范围之后，也不要操之过急的拿起绳子直接运动，可以试着原地无绳的双脚不离地的垫脚提踵运动，然后过渡到只有脚尖触地，然后是微微离地，离地的间隙刚好处可以让绳子穿过，同时还要注意上肢的配合动作。每天的运动量要逐渐的增加，观察没有不适的症状再逐渐增加每天跳绳的数量。

“选择这个新技术让我可以恢复到正常人一样的生活，真是太好了。”4月27日，经江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)心脏大血管外科邵永丰教授团队应用国际先进的“干瓣”技术成功置换“心门”的范先生在术后首次复查时高兴地说。据悉，此次应用为江苏省首例。

## 江苏首例！省人医用新技术为患者置换“心门”



邵永丰教授(左二)团队手术中 侯雨萌 摄

经检查，发现范先生心脏出口的部位，原本应该由三个瓣叶组成的主动脉瓣却只有两个，诊断为“二叶式主动脉瓣”畸形导致的先天性心脏病。

江苏省人民医院心脏大血管外科主任邵永丰教授介绍，相较于正常的三叶瓣，范先生的这种二叶瓣钙化、老化的速度更快，通常在50~60岁就会因严重瓣叶钙化引发瓣膜狭窄或瓣膜关闭不全，也有部分患者提前。邵主任表示，该病症状主要表现为活动耐量的逐渐减低，活动以后胸闷气喘，甚至在休息时也可能出现胸闷气喘的症状，“如不及时处理，可能会造成心肌肥厚或心脏扩大，带来不可逆的改变，因此亟需通过外科手

## 关爱老人，中大医院新增三个老年专病门诊

相关统计数据显示，到2019年底，我国60岁及以上人口比重已经达到18.1%，预计“十四五”期间，我国老年人口将超过3亿人。江苏作为人口大省和经济大省，老年群体规模大，截至2019年底，全省户籍人口中60岁及以上老年人达1834.16万，已经进入老龄化社会。

据东南大学附属中大医院老年医学科主任利群主任医师介绍，为更好地服务老年患者，从5月6日起，中大医院老年医学科将开设老年肌少症专病门诊、老年衰弱综合征专病门诊以及老年骨质疏松症专病门诊。

## 老年骨质疏松症专病门诊

从5月6日起，东南大学附属中大医院老年医学科开设的老年骨质疏松症专病门诊，将于每周五下午在该院丁家桥本部门诊楼二楼老年科诊室开诊。由老年医学科任晓敏副主任医师、李艳副主任医师、施伟医师、白蕾医师及李千会医师出诊。

据介绍，我国人口老龄化急剧增加，增龄带来的躯体问题、心理问题和社会问题相互作用，严重影响老年人健康状况，出现以多脏器功能减退及生理储备耗竭为特点的“人体易损状态”，这种状态被称为衰弱。衰弱是老年人致残、致死的重要危险因素。老年衰弱综合征患者，早期症状常不典型。对衰弱的认识不够以及早期诊断延迟是导致患者病情恶化的首要原因。因此，全面评估老年人健康状况，早期筛查衰弱综合征并进行干预，才能够改善患者预后，提高老年人的生活质量。

## 老年肌少症专病门诊

从5月6日起，东南大学附属中大医院老年医学科开设的老年肌少症专病门诊，将于每周一下午在该院丁家桥本部门诊楼二楼老年科诊室开诊。由中大医院老年医学科副主任李洁主任医师、安丽主治医师、李雅洁主治医师、张俊主治医师出诊。

据介绍，肌少症，即肌肉减少症，是一种进行性、广泛性的，与跌倒、骨折、身体残疾和死亡不良后果发生的可能性增加有关的骨骼肌疾病。老年人肌少症的发病率往往随年龄的增长而增加，其中，大于80岁人群的发病率高达50%以上。中大医院老年医学科擅长肌少症诊断和治疗，包括原发性肌肉减少症及继发性肌肉减少症的诊断、患者的综合治疗和管理等，均处于省内领先水平。王倩 程守勤

## 美美女主持人晒“鬼剃头”上热搜

专家：不宜盲目用药



近日，一场“我为职业健康代言”广场快闪活动出现在南京职业病防治院、南京新街口莱迪广场。“打工人”们纷纷与萌萌的职业健康大使——熊猫康达同框合影，为自己的健康代言。据了解，该活动为南京市职业病防治院为《职业病防治法》宣传周举办的系列活动之一，旨在普及职业病防治知识，进一步提高广大劳动者的健康意识。

李默 摄

## 术置换病变的瓣膜。

## 两难：因年轻又爱运动，人工瓣膜选择成难题

手术方案确定后，接下来的难题就是置换的瓣膜如何选择。据了解，目前临幊上最为常用的人工瓣膜有机械瓣与生物瓣两种，通常选择依据为患者年龄，例如：65岁以上患者建议置换生物瓣，50岁以下患者建议置换机械瓣，50~65岁患者机械瓣和生物瓣均可以考虑。

“以年龄为依据主要是由两种瓣膜的性能决定的”，邵主任介绍，机械瓣是由热解碳镀层的复合材料制成，虽然经久耐用，但患者需要终身服用抗凝药物，且每隔一到两周就应到院监测凝血功能；而生物瓣由猪瓣膜或牛心包等生物材料制成，虽更接近于人体瓣膜，不需要终身抗凝，但存在一定的使用寿命，大约10~15年后，瓣膜就可能衰败，需要再行开胸手术处理。

针对范先生而言，26岁的年龄理应选择耐用的机械瓣膜，但其因专业原因需野外考察、个人又热爱运动，若过程中出现碰撞，那么范先生可能因服用抗凝药物而出现不可控的出血症状，“另外他本人也反映平时经常流鼻血，那么服用抗凝药也会加重此情况，严重时可影响其日常生活”，邵主任说。最终，范先生结合自身意愿及医生建议，决定置换生物瓣。

## 新技术：

## 应用“干瓣”置换，避免二次开胸

虽然已决定置换生物瓣，但范先生的父亲仍有所顾虑，“毕竟他今年只有26岁，置换生物瓣至十五年后，这个瓣膜可能会衰败，还会需要行二次开胸手术，重新置换一枚新的瓣膜。我就想，有没有一种生物瓣，使用时间更长，衰败后还不需要做开胸手术呢？”

范先生父亲的顾虑，也是医生及生物瓣膜研发者想要解决的问题。巧合的是，今年4月初，江苏省人民医院最新引进了“干瓣”技术，这种最新一代的生物瓣膜刚好适用于范先生及其家属的需求。手术当天，范先生成功使用了“干瓣”置换“心门”。

范先生使用的新一代瓣膜采用特殊的甘油化处理技术来保持瓣叶组织湿润完整，无需保存在固定液内，从而得名“干瓣”。“这种处理大大提高了瓣膜的抗钙化性能和使用寿命，最新的COMMENCE研究随访结果显示，该瓣膜5年‘零衰败’。”邵主任同时强调，该“干瓣”瓣膜在设计时采用了最新的“可扩展瓣膜”技术，使得该瓣膜可用于“瓣中瓣”置换，“也就是说，只要这个‘干瓣’大小足够，那么在衰败后，即可通过微创介入方式，在原有瓣环内置入一枚新的生物瓣，无需再次开胸手术。”何雨田 顾嘉玺

## 头皮小小黑斑，竟是致命肿瘤

云介绍，普通的黑色素瘤在我国是少见瘤种，恶性程度极高，常常发生于体表的黑斑，却往往被患者所忽视，导致病情延误。前不久，35岁的王女士因头皮黑斑增大到南京鼓楼医院就诊，结果检查发现她患上了头皮恶性黑色素瘤，情况十分危险。

据王女士回忆，三年前她就发现头皮上有一小片色斑，一直到今年，发现斑变黑了，旁边还突起了一个小结节，才赶快到医院就诊。

完善相关检查后，邹主任立即联系了烧伤整形科谭谦主任团队为其安排黑斑的完整切除手术，术后病理诊断为头皮恶性黑色素瘤，肿瘤厚度为5mm。术

后，王女士进行了全身检查，检查结果提示颈部多发淋巴结、腹腔软组织结节、肝脏异常信号、肝门部及腹腔多发肿大淋巴结。

患者的病理结果提示双侧颈部淋巴结未见肿瘤转移，腹腔包块未见明确恶性黑色素瘤转移，诊断为淋巴结Castleman病。王女士最终的术后病理为皮肤恶性黑色素瘤IIIC期。目前，王女士已经在肿瘤科邹征云主任医师团队的指导下接受肿瘤切除术后的辅助治疗，她将继续在鼓楼医院恶性黑色素瘤多学科团队的护理下接受疾病的全程管理。

王娟