

# “职民地”里自己来做健康护航人

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

你所从事的职业是否存在健康风险?你是否被职业病悄悄地伤害着而不知?快跟记者去了解一下,哪些职业对人体有伤害。希望在新的一年里,各行各业的人在努力工作的同时,争取做好自己职业生涯中的健康护航人。

## 职业:厂矿工人

**健康风险:**尘肺、耳聋、苯中毒

市职业病防治所专业人员介绍,我市重工业企业较多,在厂矿车间工作的人们经常接触粉尘、噪声及化工原料等,这些都是对健康有害的因素。

大量吸入粉尘可能会使肺部组织纤维化,导致尘肺。尘肺患者表现为胸闷胸痛、咳嗽咳痰、易感冒,呼吸功能下降等。噪声会导致耳鸣、听力障碍甚至耳聋。长期在噪声环境中工作的人在离开工作环境后仍然说话声音大,就有可能患了轻微听力障碍。对此,他们已经习以为常并不在意,但实际上噪声对听力的损害是可以预防的。油漆工或长期进行涂料作业的人容易苯中毒。早期苯中毒会感觉头晕乏力、失眠多梦、记忆力减退,女性还可能月经过多的症状。长期、高浓度接触苯还可能引发继发性白血病。

**自我防护:**市职业病防治所专业人员建议,厂矿工人要加强自我防护,经常接触粉尘及化工原料的工人,作业时要戴好防护口罩,切勿因闷热、不便而随意摘下口罩。还应按照口罩的使用说明定期更换,以防防尘效果减退。坚持每年到医院体检一次,以便及时发现身体的异常。常在噪声环境中工作的人则应戴好防噪耳塞。

## 职业:教师

**健康风险:**声带息肉、肩周炎、咽炎、过敏性鼻炎



教师上课时长时间大声说话,易使声带过度疲劳,边缘充血,导致声带息肉或声带小结。在黑板上写字时,教师们常常是头部后仰或偏向一侧,使肩部肌肉负担过重,导致肩周炎。另外,擦黑板时会接触很多粉尘,容易引发咽炎及过敏性鼻炎,让教师们感觉嗓子干痒灼痛、易打喷嚏,有时还会头痛。

**自我防护:**经常做颈部运动,用头写“米”字。平时多喝水,常吃木耳和鸭血等食物,有助于身体排毒。

## 职业:司机

**健康风险:**颈项椎病、胃病、肾结石、前列腺炎

司机开车时,长时间保持一种姿势,极易造成腰肌劳损以及腰椎、颈椎疾病,有时还会出现头晕、腰背疼痛、全身乏力、四肢麻木等症状。男性司机还会因久坐引发前列腺炎。由于工作关系,司机吃饭时间不规律,常常饥一顿饱一顿,容易引发不同程度的胃病。此外,只要车一发动,不到目的地,司机想方设法都想。如果长时间憋尿,很容易导致肾结石或肾功能损伤。

**自我防护:**吃饭最好定时定量,如果实在无法按时吃饭,也应随车携带饼干、馒头等食物。

在等客人上车时,最好下车活动活动,以促进血液循环,业余时间多进行体育锻炼。另外,不要因为怕上厕所就故意少喝水,条件允许的情况下还是要及时上厕所。

## 职业:都市白领

**健康风险:**颈椎病、腰椎病、不安腿综合征

都市白领中很多人经常伏案工作,导致他们的颈部、背部、腰部肌肉长期紧张劳累,若再不经常活动锻炼,很可能患颈椎病和腰椎病。久坐的工作人员,尤其是40岁以上的男性,由于下肢血液循环不好,还易患不安腿综合征。

**自我防护:**市中心医院血管外科主任杜丽苹建议,工作中需久坐的人尽量隔一段时间起来活动一下,还可以揉捏按摩腿部,以促进血液循环。抽烟的人最好戒烟,久坐加上抽烟更易引发不安腿综合征。

## 职业:IT工作者

**健康风险:**干眼症、腕管综合征

IT工作者长时间使用电脑,近距离注视屏幕,很容易造成眼睛疲劳,而且还会使泪液过度蒸发、损伤泪膜,眼部也会在

电脑磁场影响下吸附灰尘,进而导致结膜炎或干眼症。长期重复敲击键盘、移动鼠标,腕关节必然密集反复活动。这样会使腕部肌肉及关节麻痹、肿胀、疼痛,导致腕管综合征,也就是人们常说的“鼠标手”、“键盘腕”。

**自我防护:**市第二中医院眼科主治医师雷洪涛建议,IT工作者在使用电脑时应保持正确姿势,不要距离屏幕太近;每小时休息一会儿,可眺望远方或看看绿色植物;尽量不要带隐形眼镜,可以配戴防辐射眼镜;多喝菊花枸杞茶。长期操作电脑的人可将腕部垫起,避免悬腕操作;每隔一小时作短暂休息,活动腕部。

## 职业:商场销售人员

**健康风险:**静脉曲张

商场销售人员大部分工作时间都是站立的,一天下来常常觉得小腿酸痛肿胀,有人还会觉得腿部皮肤瘙痒。时间长了,血液长期集中在下肢,不易回流,就很容易导致下肢静脉曲张。

**自我防护:**市中心医院血管外科主任杜丽苹建议,商场销售人员应尽量避免久站久坐,可在工作区域内走动走动。晚上睡觉前,按摩腿部或将腿垫高躺一会。应维持正常体重,以免超重给腿部静脉增加负担。业余时间多锻炼,散步、快走、骑车均可,有必要的可穿医用弹力袜,但晚上睡觉时需脱下。

**相关链接:**职业相关疾病≠职业病

市职业病防治所专业人员介绍,人们通常理解的职业病,如颈椎病、腰背酸痛等,这些是与职业相关的疾病。职业病是指2002年5月1日实施的《中华人民共和国职业病防治法》中规定的,企业、事业单位、个体经济组织等用人单位的劳动者在从事职业劳动中,因为粉尘、放射性物质以及其他有毒、有害物质等不利的因素导致的疾病。

## “童颜术”

撑不起容颜不老梦

□ 记者 朱娜  
实习生 王敏  
通讯员 卢俊洁

新的一年来了,爱美的女士是否想焕然一新呢?有一种名为“童颜术”的整容手术,号称能让时光逆转,令人重返青春。“童颜术”真有抵御岁月时光的魔力吗?

美丽一时 麻烦无限

宋女士是我市某民企老板,今年36岁。整日忙碌的她,忽然发现皱纹已经悄然爬到了自己的脸上。为了挽留自己的青春风采,她购买了很多护肤品,希望自己变得年轻一点儿。

不久前,宋女士听说有些美容院可以实施“童颜术”。据美容院的工作人员介绍,往面部皮肤里面植入几根线,通过弹力线把松弛的皮肤往上提拉,从而达到改善皮肤衰老的目的。一旦实施“童颜术”后,立刻就能年轻5岁,面部松弛的皮肤也能得到改善。宋女士不由得为之心动,又加之希望在同同学聚会时能焕然一新,她便来到该美容院,请工作人员为自己实施“童颜术”。宋女士此次共花费5万元。

术后,宋女士觉得效果显著。可是,大约过2个月麻烦就来了。不仅术后变紧的肌肤又渐渐松弛,而且从眉毛处植入的线头竟然出来了,线头周围的皮肤也开始红肿发炎。后来,宋女士整个脸部都疼痛肿胀。痛苦不堪的宋女士赶紧到医院求助,医生发现她前额的植线部位已有四五处脓点。医生告知宋女士,只有把植入皮肤的线取出才能消炎,否则皮肤以后还会不断感染。宋女士对此追悔莫及,本想让自己变美,现在却不少遭罪。

“童颜术”不可迷信

名字听起来很美的“童颜术”为啥效果不能持久?它能否撑起容颜不老梦想?

据市中心医院美容科医生冯兴中介绍,所谓的“童颜术”是将呈锯齿状或倒刺状的聚氯乙炔线植入面部后,线上的锯齿倒刺便勾住面部皮肤一起向上提拉,起到提升面部、拉平皱纹的作用。

霎时间,“童颜术”似乎真的让人回到了十年前,岁月的痕迹被抹平了,下垂的肌肤也恢复了昔日的紧致。这一切使人恍惚和欣喜,甚至忘记麻药过后的疼痛,只沉浸于时光倒转的神奇。可这种神奇效果能持续多久呢?冯兴中介绍,聚氯乙炔线上虽有锯齿或倒刺,但这些锯齿和倒刺是非常细软的,根本无法长期支撑人们面部的皮肤和肌肉,除皱紧肤提升的效果很快就会消失。聚氯乙炔线是不可能和皮肤长到一起的,随着面部肌肉的活动会松动,并会沿锯齿或倒刺的相反方向移动,最后刺破皮肤露出线头。聚氯乙炔线是皮下异物,极易引起感染炎症,而且聚氯乙炔线很难一次性彻底取出,只能待线头露出后截取一部分。

冯兴中说,衰老是人类正常的生理现象,是不可抗拒的自然规律。即使整形手术也只能达到改善肌肤的效果,而无法令人恢复青春容颜。不要迷信所谓“童颜术”,不要指望一根线能撑起人们容颜不老的幻想!

## 莫让健康成梦想

### 健康说吧

元旦到了,明信片 and 手机信息忙得不亦乐乎:祝颂仕途登高的、祝颂财源广进的、祝福平安快乐的。笔者印象最深的却是学长的一条短信息:梁(羽生)侠走了、李(美林)老去了,但愿我们今年比去年更健康,莫让健康成梦想。

几数之始称为“元”;“旦”即太阳从地平线上冉冉升起。“元”和“旦”结合表达,岁之元、月之元、时之元。忙碌的一年结束了,当我们把工作总结上交后,有必要对自己一年的健康做一个“盘点”;新的一年,刚开始,刚起步,

我们在谋划工作时,是不是也该把健康计划考虑进去。

洪昭光教授曾在2007年新春寄语大家:新时代健康的标准是什么?就是60以前没有病,80以前不衰老,轻轻松松100岁,快快乐乐一辈子。自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,还造福全社会。

无论耄耋老人,抑或豆蔻少年,一旦失去健康,壮志顿敛,宏图难展——要实现心中美好的希冀,首先需要有一个健康的体魄。

健康不是一朝一夕的事,但健康就在一朝一夕中。好身体来

自平时一点一滴的“储蓄”。健康一旦“当”出去,是不容易赎回来的!我们不但要储蓄金钱,更要建立自己的“健康账户”——

每天饮食合理一点,心情开朗一点,多走一里路,少抽一支烟,早睡一小时,您的“健康账户资金”就会越来越多,利息回报不仅有充沛的体力,还有愉悦的心情。

播种健康,收获快乐,珍爱生命,收获幸福。健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子,健康是资源,健康是财富,健康是生产力。

我们的幸福感是社会和谐

的体温计,幸福感获得的前提是拥有健康的身体。我们工作,国家就富足,我们幸福,国家就强盛。快乐工作,幸福生活,我们必然拥有健康人生。健康带来快乐,健康带来幸福,快乐与幸福是我们选择健康的必然回报。

寄语洛城风日道,今年春色倍还人,每一个健康的早晨组成了一个健康的春天。新的一年,我们要更加珍爱生命,对自己的健康多上心、多用心,真正实现今年比去年更健康,不让健康成梦想。(李永高)

## “我和宝贝共成长”主题征文、摄影大赛开始啦

记录孩子成长的过程或某个精彩瞬间,感受自己和孩子共同成长的历程,与人分享宝贝成长经历和育儿心得,是一种多么美好的享受!由洛阳市妇女联合会、市“健康宝贝课堂·热线”项目办公室和《生命周刊》联合举办的

“我和宝贝共成长”主题征文、摄影大赛今日正式开始,凡6岁以下孩子家长均可参加。

活动内容:1.科学喂养、科学育儿的心得、经验等。

2.通过摄影作品表现宝贝成长的过程。

3.征文要求短小精悍,在600字以内,摄影作品要求是7寸生活照片(含数码相机)。

4.请自留底稿,所有参赛作品均不退稿。

5.截止时间:2010年1月30日。

作品请寄到洛阳市妇女联

合儿童工作部(洛阳市政府大楼413室,电话:63225663)。

此次活动将从参赛作品评选出一、二、三等奖若干名,授予证书和奖品,届时《生命周刊》将刊登获奖名单,同时将在《生命周刊》上选登获奖作品。