

要职业不要职业病

将《职业病防治法》落到实处

延伸阅读

职业病，知多少？



职业病定义

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。

职业病条件

在下述四个要件中，缺少任何一个要件，都不属于职业病的范围。

1. 患病主体必须是企事业单位或者个体经营组织的劳动者。
2. 必须是在从事职业活动的过程中产生的。
3. 必须是因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的。
4. 必须是国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。

职业病发病原因

1. 急性中毒：违反卫生安全操作规范或执行不当，设备故障、意外等，事后处置救援。
2. 慢性中毒：作业场所超标，未定期体检。
3. 亚急性中毒：作业场所超标严重，个人防护不当。

职业危害因素

粉尘：飘浮于空气中的固体微粒，粉尘的粒径范围很广，由细至1/10 μm 到数微米。主要是机械粉碎、碾磨、开挖等作业时产生的固体物形成。

气体：在生产场所的温度、气压条件下散发在空气中的气态物质。如二氧化硫、氮氧化物、一氧化碳、氯气等。

烟尘：因物理化学过程而产生的微细固体粒子，称为烟尘。例如冶炼、燃烧、金属焊接等过程中，由于升华及冷凝而形成，烟尘的特点是粒度大都比较细，在1 μm 以下。

雾：燃烧草料、木柴、油、煤等生成的黑烟，称为烟雾。烟雾粒径很细，甚至在0.5 μm 以下。

蒸气：液体蒸发或固体物质升华而形成。如苯蒸气、磷蒸气等。

其他形式：如物理性因素的噪音、辐射、生物因素的真菌、细菌等。

职业健康法律法规

《职业病防治法》是我国职业健康管理的纲领，2002年起实施，于2018年完成第四次修正，坚持“预防为主、防治结合”的方针，建立用人单位负责、行政机关监管、行业自律、职工参与和社会监督的机制，实行分类管理、综合治理。(杨琳) 据《北京晚报》

增强依法保护自我意识

如果怀疑自己患了职业病又该怎么办？

北京市职业病防治和有限空间作业安全风险防控联合会项目部相关负责人表示：“涉及职业病危害因素的用人单位，依法应当组织员工进行岗前、岗中、离岗职业健康检查和职业病危害告知，并依据《职业健康监护技术规范》(GBZ188—2014)要求，定期对有职业病危害岗位的员工进行职业健康检查，对确诊为职业病或疑似职业病的员工必须调离岗位，并及时就医和诊断。如果劳动者怀疑自己有职业病的，可以到专业的职业病医院进行诊断。”

事实上，对于职业病而言，前期预防尤为重要。职业病防治工作关系到广大劳动者身体健康和生命安全。但是，目前仍有一些用人单位职业病防治主体责任不落实，对职业病



防治的相关法律规定不懂不会或者不重视，忽视用人单位必须采用有效的职业病防护设施的要求，防护设施缺失或达不到设计要求问题时有发生，导致作业场所职业病危害因素超标，对广大劳动者身体健康造成损害。

据悉，多年来，北京市卫生、安监、劳动、工会等部门，按照国家卫生健康委要求，每年都联合开展宣传周活动和集中执法检查活动，坚持以保护农民工为重点，不断加强以水泥和耐火材料生产、陶瓷、汽车、家具制造等重点行业的职业卫生检查力度，严肃查处了一批违法违规企业，一些重点行业的职业病危害得到有效遏制。截至2018年底，全市重点行业职业病危害项目申报率达到93%。下一步，市卫生健康部门将整合监管力量和信息资源，建立和完善监管体系和机制，强化职业病危害源头治理，加大执法和处罚力度，督促企业落实主体责任。

值得注意的是，宣传周活动期间，北京市以举办一期专题培训班、组织一场“健康中国，职业健康同行”现场咨询宣传、举办一场职业健康宣讲、组织一场专家知识讲座、召开一次技术服务机构专业人员研讨会等形式，让市民了解职业病致害途径和危害后果，增强防范意识，提高防护能力，使企业树立依法保护劳动者健康权益的意识，自觉提供必要的劳动防护设施，让劳动者了解《职业病防治法》及相关法律法规的内容，增强依法保护自我的意识和能力。

30年，9000天，80000小时，对于大多数劳动者而言，这是必须要付出的工作时间，并且通常只多不少。“工作时拿命赚钱，退休后拿钱买命”，被不少劳动者作为戏谑的语言，却也是其中一些人最真实的生活写照，尤其是不幸罹患职业病人群。

为了普及职业卫生知识，宣传职业病防治法，我国将每年4月的最后一周确定为职业病防治法宣传周，2019年4月25日至5月1日是第17个《职业病防治法》宣传周，今年的职业病防治法宣传周的主题是“健康中国 职业健康同行”。对于职业病而言，防治比更重要，只有将《职业病防治法》真正落到实处，才能切实保护劳动者健康，才能让生产、生活稳步健康发展。

法定职业病有哪些？

职业病可能跟你想的有点不一样。事实上，“过劳肥”、“鼠标手”、颈椎病、干眼症等大家经常吐槽的“职业病”，并不属于法定意义的职业病范畴。

按照《职业病防治法》，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。当前，《职业病分类和目录》共列出了十大类职业病，包括尘肺、职业性放射病、职业中毒、物理因素职业病、生物因素所致职业病、职业性皮肤病、职业性眼病、职业性耳鼻喉疾病、职业性肿瘤，其他职业病如职业性哮喘、金属烟热等。

在全国第17个《职业病防治法》宣传周之际，4月23日上午，由北京市卫生健康委等部门，在通州区副中心北京住总集团建设工地，联合举办了《职业病防治法》宣传、咨询活动。

干眼困扰 头晕眼花 问问你的肾还好吗？



眼睛的问题是 脏腑功能失调的外在表现

“我已经绝望了，甚至开始怀疑人生。”说这话的是一位干眼症患者。干眼症患者的共同特点是眼睛干涩、畏光、流泪、眼疲劳。干眼症患者越来越多，与大家对于手机等电子终端的痴迷不无关系。现在，手机等电子终端已经牢牢掌控了人们的碎片时间，一个人坐地铁时看手机，走路时看手机，等人时看手机，如厕的时候还在看手机。牢牢盯住电子屏幕的时候，眨眼次数明显减少，从而减少了眼内润滑剂和泪液的分泌。

从中医的角度来看，眼睛的问题其实是脏腑功能失调的外在表现。中医典籍《素问·脉要精微论》中提到：“夫精明者，所以视万物，别黑白，审长短；以长为短，以白为

黑，如是则精衰矣。”因此，眼睛的健康状况与肾所受藏脏腑的精气充足与否，关系至为密切。

《内经》中也提到：“肾生骨髓，脑为髓海，目系上属于脑。”目系属于脑，也就关系到肾。有些人经常流泪或者少泪，这也与肾关系密切。肾在五行中属水，主津液。《灵枢·五癯津液别篇》又说：“五脏六腑之津液，尽上渗于目。”如津液在目化为泪，则为目外润泽之水；化为神水，则为眼内充养之液。如果一个人肾精充沛，髓海丰满，不仅脑袋灵光，思维敏捷，而且眼睛里也会闪烁着“智慧的光芒”。

如果一个人肾精亏虚，髓海不足，就会出现头晕耳鸣，视物昏花的情况。

保护眼睛 可以试试这些方法

眼球长时间暴露在空气中，水分蒸发过快，会造成眼睛干涩不适，长期如此就容易造成干眼症，严重的甚至会损伤角膜。

另外，电脑荧光屏由小荧光点组成，眼睛必须不断地调整焦距，以保证视物清晰，时间过长，眼肌会过于疲劳。对付干眼症，最有效的办法是减少用眼。但对于多数人来说，戒了手机就像和世界失去了联系，是最不可行的治疗手段。

日常生活中，给眼睛做保健，可以试试热敷法。手就是最好的治疗“工具”，将双手搓热，然后空掌捂在眼睛上，可以明目去风。也可以用热水、淡茶水或者菊花来熏蒸眼睛，熏蒸的时候要注意温度调节，不要让蒸汽灼伤眼睛。平时在工作中或生活中应该有意识

地多眨眨眼睛，促进眼睛分泌泪液。也可以尝试做一些眼球运动，或者经常做眼保健操。对着屏幕工作或游戏一段时间之后，要让眼睛休息一下，可以用远眺的方式来缓解眼部肌肉。

此外，也可以多吃一些对眼睛有好处的食品，比如蓝莓、果仁、动物肝脏等等，常常吃，既可增加体内的抗氧化物质，又可有效护眼、对抗衰老现象。菊花也是护眼佳品，经常喝菊花茶可以缓解眼睛疲劳；枸杞子的清肝明目补肾效果是很多人所熟知的，枸杞子含有丰富的胡萝卜素，维生素A、B1、B2等等营养元素，都是保护眼睛的必需营养，经常在手机屏幕前刷刷的人，建议您每天喝杯枸杞子泡茶，能防治眼疲劳，还能顺便补肾。