

提升防护意识 守护劳动者健康

■ 记者 戴余乐

面临传统职业病与新业态健康风险双重压力

乐山煤矿、制造业较为集中。近年来,全市持续压实矿山、冶金、化工、建筑、机械制造等传统高危行业的职业危害监测、健康筛查及专项治理,全市诊断尘肺病病例、职业性滑膜炎、职业性噪声聋持续下降。同时,劳动者职业健康素养逐年提升,防护意识明显增强。

不过,当前职业健康工作仍面临传统职业病与新业态健康风险的双重压力:煤尘、矽尘、噪声等危害依然不容忽视;快递外卖、网约车、网络直播、办公文职等新业态可能诱发的肌肉劳损、情绪焦虑、睡眠紊乱等问题,作为潜在风险需加强防控。

防病三道关:源头、防护、体检

针对乐山最常见的煤尘、矽尘和噪声三种危害因素,疾控专家给出通俗口诀:“工艺要升级、口罩要戴好、体检不能少。”

第一关:源头减害。企业应主动采用低污染的新设备、新工艺替代老旧生产方式。中小厂矿要持续投入改善作业环境——粉尘车间加装通风除尘设施,高噪声区域做好隔音降噪。

第二关:个体防护。劳动者务必正确佩戴防尘防毒口罩、防噪耳塞。企业须定期发放合格防护用品,并开展使用培训。

第三关:健康体检。劳动者上岗前、在岗期间、离岗时,均须按规定进行职业健康检查。多数职业病早期无症状,定期体检是早发现、早调岗、早治疗的关键。

对标新目录 关注“鼠标手”与职业心理创伤

职业病防控不能松劲。乐山市疾控部门表示,将继续紧盯采矿和制造业,重点帮扶小微企业改善生产条件,加强防护培训和健康登记,同步加大监督执法力度。

更值得关注的是,国家已发布新版《职业病分类和目录》,并于2025年8月1日起正式实施。法定职业病总数从132种增至135种,共12类。两大变化与劳动者息息相关:

变化一:首次纳入“职业性肌肉骨骼疾病”,目前仅列入腕管综合征(俗称“鼠标手”)。主要表现为手腕长时间重复用力导致手指麻木、疼痛,严重时拇指无力。现阶段限定于制造业流水线装配工等工种。

变化二:首次纳入“职业性精神和行为障碍”,目前仅列入创伤后应激障碍(PTSD)。主要针对警察、医护人员、消防员等参与突发事件处置的应急救援人员。他们在经历重大灾难、事故救援后,可能出现长期恐惧、失眠、情绪失控等问题。

此外,对于长期重复劳动导致的滑囊炎等“劳损病”,建议改进操作方式,多用机械、少用蛮力,工作中注意变换姿势、定时休息。

乐山市疾控中心相关负责人表示,下一步,将对新目录完善监测与报告体系,重点追踪新业态、新工种带来的新型职业健康风险,加大对重点行业中小微企业职业健康帮扶力度,切实让每一位劳动者“安心干活、健康回家”。

今年4月25日至5月1日是第24个全国《中华人民共和国职业病防治法》宣传周。记者从乐山市疾控中心获悉,经过多年持续努力,全市职业病防控形势持续向好,已连续多年未出现接尘工龄不足5年的新发尘肺病例。这份“健康账”的背后,是政府、企业、劳动者三方协同发力的结果。



资料图片。

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingvv@163.com

专家坐诊带教 患者家门口享受 国家级“非遗”正骨服务



专家坐诊。

本报讯(记者 严俊铭 文/图)近日,乐山市中医医院骨科门诊暖意融融,氛围热烈,国家级非物质文化遗产“三空李氏正骨”专家团队入驻坐诊、带教工作有序开展。此次专家坐诊带教,不仅让患者在家门口享受到国家级“非遗”正骨服务,更推动了该项传统正骨技艺的落地传承,助力我市骨科诊疗水平提升。

“三空李氏正骨”是内蒙古代表性传统医药项目,入选第五批国家级非物质文化遗产。该技术以“手摸心会”诊断法、特色正骨复位手法及祖传药物体系为核心,擅长保守治疗各类复杂骨折,具备无需开刀、感染率低、恢复效果好的独特优势。2025年9月,市中医医院与呼和浩特市三空李氏正骨医院达成三年中医传承协作,设立非遗传承工作室,约定专家团队每年两次赴乐开展为期一月的坐诊、带教工作,常态化推进技艺传承与惠民服务。

继去年9月首次来乐坐诊、带教后,今年4月20日,呼和浩特市三空李氏正骨医院院长、第九代传承人李昱霖带队,第八代传承人李涛及专家团队再度进驻乐山市中医医院,开启为期一个月的正骨手法教学、临床坐诊工作,持续为乐山市民送医惠民、传技育才。

坐诊期间,医院骨科门诊患者络绎不绝,不少患者慕名前来。诊室里,李涛凭借“手摸心会”独门技法,精准辨析患者筋骨症结,手法轻柔精准、刚柔并济。诊疗过程中,专家们一边为患者对症治疗,一边现场授课,细致讲解病情辨证要点、正骨手法技巧。市中医医院骨科医师凝神观摩、认真记录,互动提问,在实操教学中精进专业技能。

本次专家团队入驻坐诊、带教以技艺传承为核心,通过门诊实操、教学查房、专题授课等多元形式,系统传授三空李氏正骨诊疗理论、正骨手法精髓及祖传秘方用药用法。按照三年协作规划,专家团队将为乐山培育6至8名本土“三空李氏正骨”传承人,让这项百年非遗技艺扎根乐山,为群众提供高效、优质的中医正骨服务。



快乐献血 自在嘉州
献血咨询电话: 0833-5188116
团体预约电话: 0833-2503103
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

疾病预防与控制
乐山市疾病预防控制中心 协办

乐山日报·健康周刊
技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救:2119310 急救:2119328 仁爱济世 精诚行医
- 乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120 倾心为病人 德技双馨
- 乐山市妇幼保健院 院办:6268111 仁心仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:12356 仁爱至善 笃诚求精
- 乐山老年病专科医院 急救:2150330 敬老·精医·创新·卓越
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999 厚德诚信 精医创新
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任

市人民医院: 庆祝“5·12”国际护士节



老护士长向新护士授帽。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)5月12日下午,乐山市人民医院在高新院区举行“5·12”国际护士节纪念大会。

大会现场宣读年度护理优秀集体及个人名单,并向工龄满三十五年的护理人员献花、颁发奖章,致敬长期坚守临床一线的护理工作。在随后的授帽仪式上,伴随着舒缓的旋律,新护士代表依次上台,接受护理前辈佩戴燕尾帽、传递蜡烛。授帽队伍中,有两位头发花白的老护士长。她们虽已退休多年,但步履稳健,神情庄重而慈爱。老一辈与新一代护理人员同台接力,守护生命的初心在此刻传承。之后,新护士们右手握拳,庄严宣誓:“我宣誓,终身纯洁,忠贞职守,尽力提高护理之标准……”誓词声响彻全场。

“护理工作为医疗事业中不可或缺的重要力量。”市人民医院党委书记陈佳表示,医院将一如既往地关心、爱护护理队伍,为护理人员的成长创造更好条件。希望全体护理团队继续保持严谨务实的工作作风,不断学习业务知识,提升专业技能,规范护理操作,用专业和温情守护人民群众的健康。



宋雷英用心对待每一位患者。

“宋雷英,她是患者的希望……”这行字出自73岁患者张大爷(化名)的感谢信。5月12日,当记者与乐山市人民医院心血管内科副主任医师宋雷英聊起这封信时,她思索了片刻,最后只是反复说:“我真的只是做了每个医护人员都会做的事。”可正是这些“小事”,让一位老人重拾信心。

病房里的关心换来信任

今年5月6日清晨,市人民医院高新院区心血管内科病房的走廊上,张大爷拎着布袋,独自缓步前行。这一幕,被正在查房的宋雷英看在眼里。“您家属呢?”“老伴下午就过来。”老人答得平静,但宋雷英却在他眉宇间读出了不安。她没有匆匆离去,而是停下脚步,耐心陪老人聊起家常。老人起初只是摇头说“没事”,问得多了,他才说出心里话——怕的不仅是手术风险,更怕老伴照顾自己辛苦,成为老伴的负担。

从那以后,宋雷英只要有空,就去和张大爷聊几句,看看床头的药有没有按时吃,顺手把他够不着的水杯往前挪一挪。手术前一天,她没有谈病情,而是指着邻床笑着说:“大爷,您看隔壁床,昨天手术,今天就能下地了。您放心,有需要随时叫我们。”

出院那天,宋雷英一边帮张大爷整理出院资料,一边反复叮嘱用药时间和复查日期。“当时,老人家说,‘我要是哪天又不好,能不能还到你们科室来’,这句话让我心里又酸又暖。”宋雷英告诉记者,“他信任的不是某一次治疗,而是我们整个科室。”

医疗关怀成为职业习惯

张大爷并非特例。在同事们眼中,“主动看见”患者的需求,是宋雷英从业十多年融入职业的本能。

“她管床,永远‘慢半拍’,因为她在听。”科室同事这样评价。日常查房时,宋雷英从不止步于询问病情、查看体征,总会贴心多问一句“昨晚睡得好不好”“吃饭胃口怎么样”。遇到患者拉着宋雷英倾诉家长里短,她也从不催促打断,总是站在病床边静静聆听、耐心回应,用陪伴消解患者的不安。

前段时间,医院心血管内科收治了一名心脏骤停的患者,家属得知病情后情绪几近崩溃。宋雷英便不厌其烦地解释病情,用通俗易懂的语言讲解救治方案,一次次守在病房外安抚家属情绪。患者康复出院当天,家属特意送来一面锦旗,字字句句皆是感激。这一幕,让科室年轻医护由衷感叹:“宋老师让我们明白,人文关怀不是一次性的‘送温暖’,而是嵌入日常的‘职业习惯’。”

为患者开出“双心”处方

在市人民医院心血管内科,这份有温度的医疗关怀不是一个人的标签,而是一群人的默契。

“很多老年患者进了医院,他们怕的不是手术刀,是未知和无助。”宋雷英说,“我们多问一句、多说一句——这些看似多余的聊天,有时候正是他们最需要的心理‘支架’。”这也是科室的共识。查房时,医生们总会在病床前多停留几分钟,多叮嘱几句康复注意事项;日常护理中,护士们会细心记住每一位患者的特殊情况,交接班时互相提醒;面对行动不便、无人陪护的老年患者,大家会主动搭把手、帮个忙。

关心患者的身体,也关心他们的心事——这正是宋雷英和同事们为患者开出的“双心”处方。病区走廊里挂满的一面面锦旗,便是患者对全体医护人员的无声肯定。

记者 戴余乐 文/图



亲子穴位小课堂。

童趣探本草 小手识穴位

本报讯(记者 戴余乐 文/图)近日,由乐山市中医医院主办的2026年中医药文化进校园主题活动在乐山市实验幼儿园举行。此次活动以趣味体验、实景探寻、康养实用、互动乐学为核心,将深奥的中医药知识转化为幼儿听得懂、看得见、摸得着、学得会的趣味内容。

活动现场,市中医医院药剂科主任管中药师吴瑛以《寻找身边的神奇中医药》为题,用小朋友喜爱的语言拉近孩子们与中医药的距离。在“本草寻宝”环节,幼儿与家长手拉手分

前往幼儿园户外绿植区,通过看一看、闻一闻、摸一摸的方式,认识薄荷、艾草、芦荟、桂花等常见中药材的外形特点和养生功效。每认识完一种药材,老师便以趣味问答互动巩固记忆,答对的小朋友获赠卡通小贴纸奖励。

在“亲子穴位小课堂”中,医院养生保健部康复治疗师耿新向大家传授简便易行的家庭推拿技巧,手把手教家长们推拿按摩,开展了摩腹、捏脊、开天门等穴位按揉,重点解决儿童常见的脾胃失调与咳嗽问题。针灸推

拿康复科主治医师何鹏飞精选适合幼儿操作的保健穴位,现场示范轻柔安全的按摩手法。现场播放起舒缓的轻音乐,孩子们纷纷为家长揉揉肩膀、按按手臂、捶捶后背,用心学习感恩、关爱家人。

“我们希望通过这种寓教于乐的方式,在孩子们心中播下热爱中医药文化的种子。”市中医医院相关负责人表示,医院将继续深化“医校联动”模式,开展更多丰富多彩的活动,让中医药文化的清香浸润校园,为传承中华优秀传统文化培育新生力量。