

■ 本期关注

多方合力助推职业健康发展

□ 李雷可

核心提示

健康不仅指一个人生理上没有疾病,还指一个人在心理上和社会上的良好状态。健康是人的基本权利,是人生的第一财富。职业健康保护重点在于促进并维持职工的生理、心理及社交状态处于最佳水平,同时防止职工的身体健康受到工作环境造成的不良影响,保护职工免受健康危害因素的伤害,并将职工安排在适合其生理和心理状况的工作环境中。

党和政府高度重视劳动者职业健康,出台一系列政策、法律法规,采取了一系列职业健康保护措施,落实职业健康促进工作。

加强职业健康培训
为督促用人单位自觉履行职业健康主体责任,提升用人单位主要负责人和职业健康管理人员的法律意识和责任意识,提高用人单位职业健康防治整体水平和劳动者自我防护能力,国家卫生健康委出台了《关于进一步加强用人单位职业健康培训工作的通知》,要求用人单位建立职业健康培训管理制度,提取职业健康培训经费,建立健全职业健康培训档案,积极开展3类人员(用人单位主要负责人、职业卫生管理人员和接触职业病危害因素的劳动者)“两岗”(上岗前和上岗期间)培训;对于存在矽尘、石棉粉尘、高毒物品等严重职业病危害因素岗位,劳动者必须经培训考核合格后方可上岗作业。

2024年11月12日~14日,河南省卫生健康委举办中央驻豫和省管企业职业健康专题培训班,旨在全面提升企业主要负责人和职业健康管理人员的法律意识、职业健康防治水平,保护劳动者职业健康权益,推动

企业可持续发展。

推动健康企业建设
为落实《“健康中国2030”规划纲要》,实现全民健康和全面小康,促进“健康细胞”建设广泛开展,全国爱卫办发布了《关于推进健康企业建设的通知》和《健康企业建设规范(试行)》,中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所印发了《健康企业建设评估技术指南》,按照属地化管理、自愿参与的原则,在全国范围内开展健康企业建设创建工作。

河南省爱卫办等12个部门联合印发了《河南省推进健康企业建设实施方案(试行)》,制定了《河南省健康企业建设评估技术指南》,包括第一部分4项基本条件(否决项)和第二部分60项具体指标,内容涵盖管理制度、健康环境、健康管理与服务和健康文化等,评审指标涉及内容广泛,维度复杂多样。2023年~2024年,采取地推推荐、专家现场评审的方式,河南省最终评定省级健康企业试点企业26家,部分创建成功企业还作为优秀案例在全国推广。

健康企业建设,有力地推动了职业健康保护行动的积极落实,能够全面提升企业的法律意识和责任意识。健康企业建设试点企业要充分发挥

示范引领作用,加强健康管理,建设健康环境,营造健康文化,保障广大职业人群身心健康,为健康河南建设做出更大的贡献。

争做“职业健康达人”
为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》和《健康中国行动(2020-2030年)》等相关要求,促进用人单位职业健康主体责任进一步落实,职业健康管理水平明显提高,劳动者健康素养和自主健康管理能力明显增强,工作场所环境和劳动条件明显改善,河南省积极开展争做“职业健康达人”活动,评选出一批能够自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理、善于传播健康理念、具有较好健康影响力的职业健康代表人物,起到了引领示范作用。

积极开展职业健康传播作品征集活动
2019年,国家卫生健康委和中华全国总工会决定联合开展职业健康传播作品征集活动,目的是鼓励群众积极创作职业健康传播作品,全面提升职业健康工作精神风貌,广泛宣传,提升全社会的职业健康保护意识。

截至2024年,共评选优秀图文类、视频类、语言类和网络账号类优秀作品975件。河

南省共有21件作品获奖,如河南省第三人民医院(河南省职业病医院)创作的《三分钟带你了解职业病诊断与鉴定》和郑州市职业病防治院创作的《电脑一族看过来:守护好2平方米的小健康,才有诗和远方!》荣获二等奖,河南省第三人民医院(河南省职业病医院)创作的《矿山里的隐形杀手》《纠“心”——纠正劳动者“重心”》,预防职业相关肌肉骨骼疾病》,郑州市职业病防治院创作的《@上班族们:你“职业紧张”了吗》,平顶山市职业病防治所创作的《相亲》等9个作品荣获三等奖,还有10个作品荣获优秀奖。中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所还将获奖作品全部收录到“中国职业健康科普宣传资源库”,以便各机构、用人单位和广大群众查阅传播。

开展职业健康知识巡讲暨“五进”活动
为扎实开展第22个《职业病防治法》宣传周活动,引导广大劳动者树立职业健康保护意识,树立预防为主意识,营造浓厚的职业健康保护氛围,切实保护劳动者身体健康,河南省卫生健康委在全省范围内组织开展了职业健康知识巡讲暨“五进”(进学校、

进企业、进乡村、进社区、进机构)活动,并实现17个辖市和济源示范区全覆盖,活动效果良好。河南省卫生健康委专门抽调30名职业健康专家,组成5个专家组,采取多种形式,在各地市开展科普讲座、发放宣传资料、专家义诊、健康咨询等,积极宣讲职业健康知识,为广大群众答疑解惑;本次活动内容丰富、受众广泛,强化用人单位的主体责任,提高了广大劳动者的职业健康意识,营造了全社会关心、关注、支持职业病防治工作的浓厚氛围,为全省职业健康工作顺利开展奠定了坚实基础。据统计,全省开展各类宣讲活动近百场,超过1.2万人次参加。

2025年将迎来“十四五”职业病防治规划的终期评估,郑州市职业病防治院将继续以保障劳动者健康为中心,以推进职业健康保护行动为主线,以落实“防、治、管、教、建”五字策略为着力点,加快推进健康企业建设,争做“职业健康达人”,继续加大职业健康知识“五进”力度,弘扬职业健康文化,提升职业健康服务质量,为广大劳动者提供切实的职业健康保障。

(作者系河南省郑州市职业病防治院质量控制所所长)

“四步棋”提升财务管理效能

□ 李志辉

宜阳县第二人民医院高度重视财务保障工作,坚持下好制度、服务、节约、学习“四步棋”,不断规范财务工作流程,提升财务保障精细化服务水平。

下好制度建设“先手棋”
规范财务管理
宜阳县第二人民医院建立健全《医院科室核算方案》《财务管理工作制度》《关于费用报销、药品、材料采购等管理办法的若干规定》《关于绩效工资分配制度的管理办法》《廉政合同》等制

度,严把每一笔支出票据审核关,定期对各科室的固定资产进行全面清查,重新建立固定资产台账,确保账账、账卡、账实相符,切实加强财务管理,受到主管部门肯定。

下好服务保障“组合棋”
提升服务质量
宜阳县第二人民医院财务行为,对全院财务人员实行集中管理,收款室、信息科主任实行竞争上岗,职工实行双向选择,调动了财务科、收款室、信息科工

作人员的积极性,呈现出各科主任认真负责、开拓进取、发挥模范带头作用的良好工作局面。

下好节约力行“基础棋”
降低运行成本
宜阳县第二人民医院在编制预算时,压减经常性项目支出,在支出审批时,坚持先审批后支出;在报销审核时,每一份票据均需主管人签字,对照报账标准、科目分类等层层审核把关,确保每一笔支出的必要性;在日常管理时,改进水电、办公

等设施,降低水电、文印、采购、公务用车等成本。

下好绩效奖金“分配棋”
实现三个攀升
宜阳县第二人民医院遵循按劳分配、效率优先的原则,运用收入、成本、目标、质量考核等多项指标,实行环环相扣法,在创收的同时,促进厉行节约;实行经济效益与职工的医疗、护理服务质量“双挂钩”的管理模式,实现“收入、成本、质量”的三个攀升。财务管理是医院正常运行

的保障。宜阳县第二人民医院将持续按要求参加上级组织的财务业务培训,跟进学习掌握工作方式方法;通过学习研讨各类制度文件,把工作重心,不断提高财务人员水平和综合素质,持续锻造一支保障医院高质量发展的高标准“财务管家”队伍,做到经营、开支有预算、有计划,使资金得到有效合理使用,发挥最大效益。

(作者供职于河南省宜阳县第二人民医院)

肌骨超声在骨科疾病诊疗中的应用

□ 苑博

肌骨超声是一种动态、实时、无辐射且便携的影像技术,近年来,肌骨超声在骨科疾病的诊断与治疗中发挥着重要作用。

骨科疾病涉及骨骼、关节、肌肉、肌腱及韧带的多种病变,是导致慢性疼痛、功能障碍和生活质量下降的主要原因。随着疾病复杂性的增加,对快速、精准且经济高效诊断工具的需求日益增加。传统影像技术如X线、CT(计算机断层成像)和MRI(磁共振成像)在骨科诊断中占据主导地位,但其动态评估能力不足、费用较高及设备体积较大,这些局限性限制了它们在基层医疗及床旁应用中的可行性。肌骨超声凭借高分辨率、实时动态成像及便携性,成为现代骨科诊疗不可或缺的补充工具。

诊断应用
关节病变
炎性关节炎:肌骨超声在类风湿性关节炎和痛性关节炎等关节病变的早期诊断中,具有显著优势。通过高分辨率影像,能够有效检测滑膜炎、关节积液及骨侵蚀。其对亚临床炎症的灵敏捕捉大大提高了监测疾病活动性的精确度,尤其适用于治疗效果的动态随访。

骨关节炎:肌骨超声能够清晰显示软骨缺损、骨质及滑膜肥厚等退行性改变,有效补充X线检查对软组织病变的不足。实时动态成像技术还可用于评估关节间隙狭窄程度及活动受限情况。

软组织病变
肌腱损伤:肌骨超声在肩袖

损伤、肱二头肌腱炎及跟腱病变诊疗中的应用广泛,能够以高分辨率显示组织的连续性,识别部分或全层撕裂、腱病及腱周积液。其动态评估能力,对诊断肌腱疾病也具有重要意义。

韧带病变:在踝关节扭伤、膝关节前后交叉韧带损伤及腕关节尺侧副韧带病变中,肌骨超声以其高敏感性成为首选评估手段。

滑囊炎:肌骨超声在鉴别感染性与炎症性滑囊炎中提供实时影像,并支持穿刺引流操作,优化治疗策略。

周围神经病变
肌骨超声以其高分辨率在腕管综合征、肘管综合征及神经卡压综合征等周围神经病变的诊断中起重要作用。利用影像学技术对神经横截面积、形态及周围病变进行量化评估,肌骨超声可有效弥补MRI等其他影像手段的不足。

治疗应用
超声引导注射(药物注射与再生治疗)
精准定位与显著疗效:在关节疾病和软组织损伤的治疗中,肌骨超声可实时监测针尖位置,确保药物精确注射至病变部位。相比盲穿注射,超声引导注射显著减少了误射至非靶组织(如血管或神经)的风险,提高了药物的局部浓度和疗效,同时降低了全身副作用的发生率,常用于膝关节骨关节炎、肩周炎、腱鞘炎、网球肘及腱鞘囊炎等疾病的治疗。

富血小板血浆(PRP)治疗:

PRP是从患者自身血液中提取的高浓度血小板液体,具有促进组织修复和炎症调节的作用。在超声引导下,PRP治疗可精准靶向注射至病变区域,显著提高组织再生能力,广泛应用于慢性腱病、半月板损伤及软骨病变的治疗中。

干细胞与其他生物制剂:超声引导注射使干细胞更易到达病变区域,优化了治疗效果。其他生物制剂(如透明质酸复合物或基因工程蛋白)在超声引导下的精准注射,进一步提升了复杂病变的治疗效果。

穿刺与引流
关节积液与滑囊积液:超声引导下的穿刺引流技术能够高效清除关节积液和滑囊积液,同时为进一步病因学分析提供样本支持。这一技术在炎症性关节病和感染性滑囊炎的治疗中尤为关键。超声实时显示穿刺针的轨迹和目标位置,可显著降低穿刺失败及医源性损伤(如误伤血管或神经)的风险。

微创手术辅助
钙化性肌腱炎的处理:超声引导下的微创手术,可在超声引导下进行,提高手术成功率,还避免了开放性手术带来的高创伤及术后感染风险,特别适用于多发性脓肿或复杂解剖结构(如肩胛下或腕关节周围)的病灶处理。

微创手术的辅助
钙化性肌腱炎的处理:超声引导下的微创手术,可在超声引导下进行,提高手术成功率,还避免了开放性手术带来的高创伤及术后感染风险,特别适用于多发性脓肿或复杂解剖结构(如肩胛下或腕关节周围)的病灶处理。

限。超声引导下的穿刺冲洗技术能够高效移除钙化物,减轻患者症状,并避免传统开放手术的高创伤性。该技术具有创伤小、恢复快及疼痛显著缓解的特点,已成为治疗此类病变的首选方法之一。

结合局部药物注射:在钙化物去除后,可结合超声引导的糖皮质激素注射,以进一步缓解局部炎症,提升治疗效果。

微创手术与腱鞘松解
实时影像辅助技术:超声引导下的经皮腱切术和腱鞘松解术可以实时监控术中刀或手术器械的位置,确保仅作用于病变部位,避免对周围健康组织造成损伤。

适应证与治疗效果:常用于治疗慢性腱鞘炎、腱病和其他顽固性软组织病变。其微创特点使患者术后恢复时间显著缩短,且复发率低,患者满意度高。

其他微创操作
滑膜切除与韧带重建等手术,也可在超声引导下进行操作。

优势
支持运动状态下病变的动态观察,提高操作的准确性及诊断的可靠性。
无辐射,适合孕妇、儿童及慢性患者的重复检查需求。
设备小型化,具有便携性与经济性。支持床旁、门诊及基层医疗应用,大幅降低诊断与治疗成本。
实时影像展示,帮助患者更

直观地了解自身病情及治疗方案,改善医患关系。

局限性
虽然肌骨超声具备众多优势,但是存在以下局限性:
操作者依赖性:影像质量及诊断结果,极大依赖于操作者的经验和技能水平。

穿透深度不足:对深部结构(如髋关节及脊柱)成像能力有限,难以替代MRI。
影像采集与解读的技术规范尚未完全统一,可能导致不同操作者之间结果不一致。

肌骨超声的未来发展将依托人工智能(AI)技术的引入,推动图像采集、自动解读及培训支持的智能化进程。同时,与弹性成像及三维超声的结合,有望提升其诊断的精确性。便携式超声设备技术的应用,将进一步拓展其在基层医疗、急诊及康复领域的广泛应用,为骨科诊疗提供更多帮助。

肌骨超声是一种高效、多功能的影像技术,在骨科疾病的诊断与治疗中展示了显著的临床价值。其在关节病变、软组织损伤及神经病变中的诊断优势,以及在注射治疗、穿刺引流和微创手术中的广泛应用,凸显了其重要性。尽管存在操作者依赖性、成像深度不足等局限,但随着技术革新及应用规范的完善,肌骨超声将成为现代骨科临床与科研的重要支柱,为患者提供更加安全、高效的医疗服务。

(作者供职于民航总医院)

心 灵驿站

爱看短视频的朋友最近可能刷到过这样一个视频:某女士血压高达160/100毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),以为是自己所用降压药的剂量不足,于是用牙齿咬断降压药吃了大半片,结果不到半个小时突然眼前发黑、冒冷汗、脚软站不住,没有力气张开眼睛,一下子瘫在沙发上,甚至血压都要测不出来了,事后发现她服用的是硝苯地平控释片。笔者作为一位药师,有责任让大家了解相关药理学知识,避免这种情况再次发生。那么为什么大半片硝苯地平控释片会导致这么严重的后果呢?看过这篇文章之后答案就能出来了。

首先我们了解一下缓控释制剂是什么?缓控释制剂是指能在长时间内持续释放药物以达到长效作用的制剂,会缓慢但非匀速地释放药物,作用时间长但是血药浓度会有波动;控释剂是指药物从激光微孔释放出来,在预定的时间内自动释放,长时间维持有效血药浓度的制剂,可以缓慢且匀速地释放药物,使血药浓度长时间维持在有效浓度范围内。

通俗地讲,缓控释制剂是将大剂量药物利用特殊工艺制作在一片药物中,使其缓慢平稳释放,让血液中的药物浓度维持在一个相对平稳的状态,降低较高的血药浓度下不良反应发生的概率,特别是治疗窗较窄的药物,有效降低了药物的毒副作用,保证药物的安全性;同时可以减少用药的次数,降低患者少服(漏服)药物的概率;另外,一些刺激性药物制成缓控释制剂后,可以减轻对胃肠道的刺激作用,提高患者的依从性。

有了这么多优点的缓控释制剂,当然也有它自己的“脾气”。由于缓控释制剂的特殊制备工艺,大部分的该类制剂是不能掰开或者研碎服用的,胶囊剂型是不能打开胶囊服用的。因为破坏药物完整性后不但达不到缓控释的目的,相反还会因为大量药物在短时间内释放造成较严重的后果。现在开篇这位患者服用大半片药物导致昏迷的原因就明白了:她服用的硝苯地平控释片一片相当于三片普通硝苯地平片剂的剂量,咬开服用后,大剂量的降压药被瞬间释放到体内,导致血压突然明显下降,引起了严重的低血压昏迷。

那么是不是所有的缓控释制剂都不能掰开服用呢?答案是否定的。如有一部分药物采用特殊的设计,可以掰开服用却不会影响效果,一般这类药物表面会有凹槽,指示只能沿凹槽掰开。究竟如何判断能不能掰开服用呢?这就要求我们在服用药物前仔细阅读药品说明书,明确药物能否掰开服用及如何服用;如果说明书中没有明确说明,可以咨询医生或药师,正确地使用药物,确保药物安全有效。

了解过缓控释制剂的特点,相信大家对于这类制剂有了一定的认识,愿每一位患者都能正确地使用药物,让药物起到药到病除的作用。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院药学部)

了解慢阻肺 做好健康管理

□ 冯石献

老李的咳嗽咯痰、呼吸困难又加重了,今年已经是第3次住院治疗了,看着诊断书上的“慢阻肺急性加重”,病情发展成现在这样,老李很后悔。那慢阻肺又该怎么办治疗和预防呢?

什么是慢阻肺? 有哪些症状?
慢阻肺全称为慢性阻塞性肺疾病,是一种常见的、可防可治的慢性气道疾病。

慢阻肺主要有慢性咳嗽、咯痰、胸闷、喘息等症状,晚期或加重期出现上述症状,严重者可有呼吸困难,亦可能有乏力、体重下降、食欲减退等肺外症状。该病通常与烟雾等有害气体吸入有关,好发于中年,且秋冬等寒冷季节容易发病或病情加重。该病需要通过肺功能检查进行确诊,并根据药物治疗效果,调整临床用药方案。

慢阻肺发病率及知晓情况
河南省2021年首次完成了40岁以上城乡居民慢阻肺流行病学调查工作,结果显示:河南省40岁以上人群慢阻肺发病率为9.2%,其中男性发病率为14.6%,女性为4.0%。

尽管慢阻肺有着如此高的发病率,但是公众知晓率却较低(不足1%)。很多患者不知道这个疾病,治疗依从率更低。多数慢阻肺患者确诊时,肺功能损害已处于较为严重的阶段,病情不可逆转。即使确诊,很多患者仍存在很大的认知误区,认为咳嗽、咯痰、喘息等症状不能“根治”,即便治疗也会再次发作。因此,部分患者在病情加重时才开始治疗,甚至不治疗。

慢阻肺的危险因素
截至目前,慢阻肺的病因尚未完全阐明,但已经发现了一系列危险因素,需要我们去识别和规避,以控制疾病的发生、发展。其主要危险因素有:吸烟、燃料烟雾暴露、空气污染、职业性粉尘等。从河南省2021年在全省的抽样调查结果来看:我省40岁以上人群对慢阻肺疾病名称的知晓率仅为11.9%,慢阻肺知识知晓率仅为2.0%,以慢阻肺为主的呼吸系统疾病是河南省居民第3位死亡原因,但大众对慢阻肺的了解和

缓控释制剂的正确使用方法

□ 孙平平

认识却远远不够。

吸烟是慢阻肺的最主要的病因。众所周知,吸烟(包括二手烟)会导致癌症等疾病发生,同样也会加快慢阻肺及进展。长期接触烟草、煤炭等燃料燃烧过程中产生有害气溶胶,以及煤尘等职业性粉尘,会刺激呼吸道,导致慢阻肺的发生。我们要尽量减少接触,低体重、反复呼吸道感染也可能促进慢阻肺的发生。

另外,河南省40岁以上居民肺功能检查率仅为5.6%,慢阻肺患者肺功能检查率也只有9.3%,不利于疾病的早期发现和防控,绝大多数慢阻肺患者没有得到及时的规范诊治。

慢阻肺防治
慢阻肺分为稳定期和急性加重期,稳定期患者需要减少急性加重的风险、延缓肺功能下降速度,加重期则应尽量缩短病程、减轻患者痛苦。防治慢阻肺的关键在于减少危险因素暴露,如早戒烟、不吸二手烟,还要定期进行肺功能检查,做到早发现、早诊断、早治疗。同时,建议中老年人定期接种流感疫苗、肺炎疫苗,因为呼吸系统反复感染也是慢阻肺的危险因素。

治疗措施主要包括:吸入激素、支气管扩张剂,氧疗,化痰止咳药,抗生素,静脉用激素,呼吸康复,外科手术等。需要强调的是,所有治疗措施均须在专业医师指导下进行。

急性加重常常有以下表现:有受凉、呼吸道感染等情况;有咳嗽、咯痰、胸闷、喘息等症状加重的表现,甚至可出现咯大量黄稠痰、呼吸困难。如有上述表现,患者应及时就医。

另外,中医通过辨证施治,结合患者体质、症状和季节等因素,采取补肺益气、健脾化痰、宣肺平喘等方法,联合应用冬病夏治(三伏贴)、督灸、呼吸导引、太极拳、八段锦等中医药特色技术,为患者制订个体化治疗方案,不仅可以改善症状,还可以提高免疫力、增强体质,减少急性加重次数,改善患者生活质量及预后。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)