



防护意识很重要！所有职业病均可预防



什么是职业病？有哪些法定职业病？如何申请职业病诊断？4月28日上午9:50~10:15，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市职业健康检查质控中心副主任刘胜萍与读者交流。

■ 实习生 郑世庆/文 记者 黄洋洋/图

什么是职业病

读者：什么是职业病？有哪些职业病？

刘胜萍：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。最容易发生职业病的劳动者一般包括煤矿工人、建筑工人、纺织工人、炼钢工人等；而公务员、行政事业单位的工作人员得职业病的几率较小。

根据《职业病分类和目录》(国卫疾控发[2013]48号)，法定职业病共10类132种，包括职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病、职业性皮肤病、职业性眼病、职业性耳鼻喉口腔疾病、职业性化学中毒、物理因素所致职业病、职业性放射病、职业性传染病、职业性肿瘤及其他职业病。

所有职业病均可预防

读者：职业病能不能预防？

刘胜萍：职业病一般病因明确，如能早期诊断、合理处理，预后较好。所有的职业病都可通过预防避免。

可到职业病诊断机构申请诊断

读者：怎么诊断职业病？要准备什么材料？

刘胜萍：当劳动者怀疑自己得了职业病，可携带相关



名医简介

刘胜萍 副主任医师，合肥市医学会职业病分会副主任，安徽省职业健康检查质控中心专家组成员，合肥市职业健康检查质控中心副主任。从事职业病专业28年，2008年取得国家尘肺诊断医师资质，诊断过涵盖10大类60多种法定职业病，特别是对尘肺病及多种职业性中毒的诊断与治疗有着丰富的临床经验；2019年被聘为安徽省预防医学会职业卫生与职业病专业委员会常务委员；从事职业健康监护工作近30年。

材料到单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地的职业病诊断机构申请职业病诊断。

申请职业病诊断时应当提供劳动者职业史和职业病危害接触史、劳动者职业健康检查档案及体检结果、工作场所职业病危害因素检测结果，职业性放射病的诊断还需要个人剂量监测档案等资料及与诊断有关的其他资料。

劳动者依法享有劳动健康权利

读者：我们有哪些关于职业病的权益？

刘胜萍：劳动者有获得职业卫生教育、培训、参与用人单位职业卫生工作的民主管理，对职业病防治工作提出意见和建议的权利；劳动者有了解工作场所产生或者可能产生的职业病危害因素、危害后果和应当采取的职业病防护措施的权利，有获得职业健康检查、职业病诊疗、康复等职业病防治服务的权利；劳动者有让用人单位提供符合防治职业病要求的职业病防护设施和个人使用的职业病防护用品及改善工作条件的权利；劳动者有拒绝违章指挥和强令进行没有职业病防护措施的作业权利，可对违反职业病防治法律、法规以及危及生命健康的行为提出批评、检举和控告。

春天就要吃笋！ 这些选购和食用诀窍快来学一学

春暖花开，正是春笋竞相破土的时节。竹笋富含膳食纤维、蛋白质、多种氨基酸、维生素和多种矿物质等营养成分。按生长季节，可分为春笋、鞭笋和冬笋三大类。其中，春笋、冬笋的味道最佳，鞭笋口感略甜且在夏秋两季生长旺盛。吃春笋是有讲究的，如果选购和食用的方法不当，也会让春笋的营养价值和口感大打折扣。今天就来科普享有“素菜中第一品”等美誉的春笋的饮食健康知识。 ■ 据《北京青年报》

春笋如何选购？主要观察五个位置

一看外形。选择个头大小适中，外形紧实饱满，底部直径大、尾部小，且无腐烂变质的鲜笋。

二看笋壳。笋壳完整，呈金黄色或淡黄略带粉红色，色泽自然有光的鲜笋，笋肉较为鲜嫩。

三看笋节。笋节之间的距离越近，笋肉相对越细嫩。

四看笋根。根部四周的“痣”呈白色珠状的笋较为鲜嫩，“痣”呈暗红色或深紫色的笋肉质较老。

五看笋芯。颜色越白越脆嫩，黄色次之，绿色较差。

吃春笋前建议先用热水焯

鲜笋含有较多草酸和鞣酸，如果直接食用会有麻、涩的口感。建议烹饪前用热水焯一下，再用清水浸泡，可大幅减少笋中草酸和鞣酸含量，改善食用口感。

此外，需注意的是，笋含有较多的粗纤维可加速胃肠蠕动，建议胃肠道疾病的人群少食用；脑中风、心血管疾病患者服药期间也要尽量少食用；肝硬化患者尽量不食用；食用竹笋过敏的人应禁食。



醒醒吧，“白芸豆”没法帮你“嗨吃”不胖

天气渐热，又到了减肥的季节，一种内含“白芸豆提取物”的碳水阻断剂产品出现在不少电商平台，它被一些减肥博主贴上了“大餐救星”的标签，厂商称在吃主食前服用它就能阻断高碳水食物的吸收并帮助稳定血糖。那么，“白芸豆提取物”究竟是什么？它真能帮我们“阻击”碳水化合物吗？针对上述问题，记者采访了青海大学附属医院临床营养中心主任董海芸。 ■ 据《科技日报》

只能阻断极少部分碳水吸收

资料显示，白芸豆的生物学名字为多花菜豆，作为蔬菜时被称为四季豆。

“‘白芸豆提取物’富含α-淀粉酶抑制剂(以下简称淀粉酶抑制剂)，能抑制α-淀粉酶的活性，使人体口腔、胰腺里的淀粉酶活力下降，起到抑制唾液淀粉酶和胰淀粉酶的作用，从而导致淀粉不能完全被分解成小分子的单糖被人体吸收。”青海大学附属医院临床营养中心主任董海芸表示，由于该物质是从植物中提取的，或含有一些植物凝集素，可能会提升人体某些激素的水平，减缓饭后胃排空的速度。研究数据显示，在理想状态下，淀粉酶抑制剂可以抑制50%到65%的淀粉酶活性。“不过，需要注意的是，其

余未被抑制的35%的淀粉酶，就足以让人体完全吸收一餐中所含淀粉。”董海芸说。“除此之外，让我们长肉的，不只是碳水化合物。相比之下，精加工食物中添加的各种糖才是导致减肥失败的主要原因，而人体吸收这些糖并不需要淀粉酶。”董海芸说，因此仅靠碳水阻断剂来减肥并不科学，它只是我们走向健康的帮手，而不是放纵“嗨吃”的借口。

长期过量服用或导致低血糖

相比其减肥、降糖效果，不少消费者更关心碳水阻断剂的食用安全性。

董海芸表示，作为一种纯天然的生物活性物质，淀粉酶抑制剂在进入人体后，会经胃肠道排出体外而不进入血液循环系统，不作用于大脑中枢，因此不会抑制食欲，符合世界卫生组织的减肥原则，且通过了卫生部的认可。

“不过，如果长期、过量服用淀粉酶抑制剂就可能对身体出现疲惫、精神不振等问题，严重的还可能导致低血糖，进而出现更多不适症状，如贫血、晕厥等。”董海芸提醒道，“一般来说，每天淀粉酶抑制剂摄入量不超过10克就是安全的。但是服用淀粉酶抑制剂可能会导致胀气、腹泻等肠道问题，平时易胀气、腹泻的人要慎用。”

与先天性心脏病有关的几个“症状”

作为从事儿童先天性心脏病工作二十余年的医务工作者，笔者经常在门诊能碰到很多的家属抱怨及不能理解，说我们家孩子平时好好的，怎么就有了心脏病呢？如果不是社区体检的话，都没发现。那我问他们，你家孩子可有以下异常表现？

首先，孩子平时好出汗，脾气不好，能吃不长肉。这是因为先天性心脏病患儿心脏有病，负荷重，他的心跳及呼吸次数要比同龄人多，消耗能量多，不易长肉。热量增加，它通过发汗的方式来排出多余的热量。其次，活动后有口唇发绀的现象，这类表现多出现在右向左分流的复杂先心病患儿身上。也许患儿一开始嘴唇是红润的，但是在一些特定的情况下，比如说活动哭闹以后，嘴唇和四肢发绀，那么这个患儿要及时就诊来排查心脏病。还有部分婴幼儿莫名晕倒，短暂神志不清，均要及时就诊，以排除是否为先天性心脏病及神经系统方面疾病。最后笔者告诉广大先心病患儿家长，有病不可怕，现在医疗技术成熟，医保完善，各种医疗救助基金多，费用不高，要及时就诊手术。

■ 安徽省儿童医院儿童心血管外科 胡根源