



主办：张家界日报社  
协办单位：张家界市人民医院  
张家界市永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司  
张家界宏仁医院  
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120  
周国任 13237442000  
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

教师讲课久站容易患咽喉炎、静脉曲张，设计师、程序员久坐易得颈肩腰部疾病，这些因职业因素导致的情况即使并非疾病，也习惯统称为“职业病”，可是你知道法定职业病吗？

按照2002年5月1日施行的《中华人民共和国职业病防治法》的规定，职业病是指企业、事业单位和个体经济组织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、有害物质等因素而引起的疾病。原来职业病真的是有法律规定的，那么哪些人容易患法定职业病呢？张家界美年大健康提醒，法定职业病有10大类115种之多，生活中可能接触到以下几种情况：

#### 一、尘肺

顾名思义，就是吸入粉尘、灰尘导致的肺部疾病。想起了环卫工人清扫路面扬起的尘土，想到建筑工人在灰蒙蒙的工地上辛劳，还会想起煤矿工人在地下墨黑的脸庞，他们被灰尘与粉尘包围的同时，他们的健康也正被疾病悄悄包围，咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难……在他们看来这些症状只是家常便饭，他们没有时间去考虑这些，他们是人们眼中挣扎在生活底层的人，他们只想干更多的活儿，挣更多的钱，他们需要养家、需要糊口，可是他们的身体健康该如何保障？

#### 二、放射性疾病

有这么一群人，他们出入在窗明几净的高楼大厦，他们身穿纤尘不染的白色制服，他们是人们眼中艳羡的高精尖人士，他们可能是放射科的医生，也可能是从事专业研究的科学家，他们要与放射线、放射性物质打交道。虽然他们都经过专业培训、并且全副

## 你知道 法定职业病 吗？



武装，可是冷不防有万一的疏漏发生，他们又该如何确保自己的健康？

#### 三、物理因素疾病

每到夏季高温的时候就会想到高温补贴，这并不是开玩笑或者不合理要求，因为由于职业原因导致的中暑，和工作环境低气压导致的高原病、航空病，都是属于法定职业

病。范围的，风雨无阻的交警，他们在保卫着我们每一个普通人的安全，可是他们的健康又有谁来保卫？正所谓三百六十行，行行出状元，同时每一行都有相应的责任与风险，在职业环境不可抗的情况下，因长年累月的辛苦劳累，疾病在悄然产生，不仅要加强自身防护意识，更要加强自身健康早查意识，疾病早预防早治疗是每个人应有的健康意识。

关于健康的重要性，有人用过一个形象的比喻，健康是1，幸福家庭是0，事业成功又是一个0，健康可使幸福家庭变为10倍的幸福，可使事业成功变为100倍的可能，但是，失去健康，也即失去1，剩下的0也就失去意义。张家界美年大健康提醒，每年一次体检必不可少。

(本报综合)



## 孕妈管理体重 从孕早期开始

暨南大学附属第一医院产科副主任医师刘嘉指出，如今生活越来越好，临幊上发现超重妈妈越来越多，一般孕期增重15-30斤左右比较正常，不少超重妈妈增重40-60斤以上，过多的重量容易导致生产困难，也不利于身体的管理。专家建议，孕妈妈的营养和体重管理应从孕早期，也就是孕期的前三个月开始布局，这样在孕中晚期需要额外增加营养时可以做到平衡有序。

#### 孕早期能否对外公布？

对于不少孕妈妈来说，刚怀孕时总是有很多疑惑，希望可以跟身边人沟通分享，然而，刚怀孕三个月不适宜对外说的传统让不少人却步。

刘嘉介绍，在现代社会，职场妈妈十分普遍，孕期前三个月不能对外说的传统习俗可与时俱进。专家进一步解释，如果准妈妈通过对外分享怀孕的喜悦得到更多的祝福，或分享后能得到相宜亲密的家人、朋友、同事们更多的照顾，有利于怀孕，那么可以大方分享怀孕的喜悦。

不过，在分享喜悦的时候，也需要综合考虑这些因素：因为怀孕的前三个月胚胎相对不稳定，容易出现流产的情况，如果刚把怀孕的好消息广而告之，后面又发生了意外流产的情况，有的孕妈心理上可能会受伤。医生建议，刚刚发现怀孕时最好不要让太多不相关的人员知道，并且第一时间要去医院进行检查，以确定是不是宫内妊娠，并且胚胎是否有胎心搏动，在做早孕检查的时候，医生也会询问一些有关怀孕的事情，孕妈妈一定要如实地回答，这样对自身和胎儿都有益。如果是工作任务多的职业女性，长期熬夜出

差的工作模式有必要调整时，也可以考虑跟领导沟通，适当调整工作节奏。

#### 孕8周后可适时公布

专家介绍，如果从身体状况稳定和调整工作节奏的角度考虑，比较适宜公布怀孕的时机不必等到三个月后，最早可以选择在孕7-8周第一次在医院做完B超后公布。

这是因为刚怀孕时，需要排除一些意外情况，常见的有三种：1.孕周小于6周，自行通过验孕棒测出怀孕，仍然有一些不稳定因素，例如有可能是生化妊娠，即使测试出怀孕信号，但并非是一次成功的怀孕；2.宫外孕；3.胚胎自身质量不好，流产风险很高。

刘嘉介绍，做了早孕7-8周的超声，如超声提示胎儿有心脏搏动，孕妈妈又没有流产迹象和其他不适，既往也没有特殊病史，这时候和家人和朋友、外人分享比较稳妥。

#### 五招调整生活作息

妊娠的前3个月是胚胎发育的敏感时期。初期万一不知道自己怀孕，吃了感冒药或者其他药物怎么办？刘嘉表示，要看孕妈妈吃的药物类型、服药时间及长短。一般来说，从停经开始算的3至4周内，由于受精卵还未着床于子宫，这个时间窗内由于受精卵与孕妈妈没有血液交通，如服用了药物，药物对胚胎的影响一般不大，表现为全或无，即药物对胚胎有不良影响，就可能发生流产；药物对胚胎没有影响，胚胎继续发育。但如果孕妈妈在此之后的早期妊娠时间内服

用了孕妇禁忌药，应向医生进行个体化咨询。

一般来说，孕早期流产的发生，有六成左右是胚胎自身因素，如胚胎染色体异常，这部分风险难以避免，有四成左右来自孕妇或其丈夫的因素，包含自身疾病、不良生活习惯等，这些因素导致的风险是重点规避的对象。初次妊娠的孕妈妈们，如果既往没有特殊病史，身体健康，不需要太紧张，但可以从这些方面调整生活习惯：

1.注意饮食均衡，科学补充叶酸。妊娠早期叶酸缺乏可增加胎儿发生神经管畸形及早产的风险。女性从计划妊娠开始注意摄入富含叶酸的动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类，并建议每日额外补充叶酸400-800微克。

2.调整生活方式，戒烟、禁酒，注意休息，避免劳累。

3.少去人多的地方，注意预防感冒。如果有发烧等不适，及时就医。

4.避免太大的工作压力或精神压力，避免熬夜，建议晚上11时前入睡。

5.适当运动，不要整天卧床不起，容易诱发血栓性疾病，适当的运动可以增加肌肉力量，促进血液循环，加强心肺功能，可以游泳、散步、做孕妇体操，建议30分钟左右，以自觉不劳累为宜，避免跳高、登山、快跑等动作。

#### 孕早期开始体重管理

由于体内激素波动的影响，一些准妈妈会出现早孕反应，大多孕妈妈在停经12周左右自行消失。

常见的早孕反应在停经6周左右出现，孕妇

有恶心、呕吐、头晕、乏力、嗜睡、食欲减退、厌恶油腻等症状，由于呕吐丢失一部分水分，这时需要多补充应季的蔬菜水果。

刘嘉表示，从临床观察来看，近年来超重、肥胖的孕妇有所增加，孕妇体重增长过多增加了巨大儿、难产、产伤、妊娠期糖尿病等风险，但孕妇体重增长不足也会导致孕妇营养不良、胎儿生长受限、早产儿、低出生体重儿等，因此要重视孕妇的体重管理。

对于孕妇的体重和营养管理，应从孕早期就开始着手，这样对于孕中、孕晚期有提前布局的作用。专家介绍，以正常体重指数的孕妈妈(BMI在18.5-24.9kg/cm<sup>2</sup>)为例，孕期总增重范围约为11.5-16kg。孕早期因胎儿增重不多，孕妇有早孕反应等因素，孕妈妈体重变化不大，孕中晚期平均体重增长速度是0.42千克/周。

现在不少孕晚期孕妇一过来检查，发现增重40-60斤了，增重过多，生产时更辛苦，而且后期身体恢复难度加大，因此孕妇应该要在妊娠早期就要有好的营养和体重管理规划。

刘嘉说，对于孕早期准妈妈，饮食方面要少食多餐，合理搭配。孕妈妈在孕初期由于会发生早孕反应，可采取少食多餐的方法，多吃一些新鲜的蔬菜、水果及牛奶等富含维生素、矿物质、优质蛋白的食物。而粗粮也是值得推荐的，像粗杂粮、坚果、鲜豆类食物，其B族维生素含量较高，可有效缓解早孕反应。食物搭配方面，孕妈妈可以少吃油腻腥气的食品，以清淡合口味为主。

(新华网)



## 医生走进校园 传授洗手技能

近日，市人民医院儿科党支部组织多名医务人员，对医校成员单位爱尔堡幼儿园近50名幼师进行科学洗手规范化培训，提升参训人员防范意识，降低疾病感染风险。

培训中，医务人员结合工作实际及临床诊治案例对参训人员讲解了手卫生对健康的重要性，同时示范教学医务人员六步洗手法。从掌心手背到指尖指缝，从旋转揉搓到流水冲洗，每个部位、环节都有具体要求和科学依据，让参训人员受益匪浅。

据悉，下一步医校双方将把六步洗手法编成课间操传授给幼儿园的小朋友们，让他们在轻松欢快的氛围中快速掌握洗手动作要领，预防细菌疾病的侵袭。

(朱铁华)

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

