

噪声是怎样伤害你的？



劳动者

职业性噪声聋常见吗？



劳动者

根据《职业病分类和目录》，我国法定职业病共有10大类，这132类职业病里面，发病数长期排名前三的“职业病家族扛把子”——职业性噪声聋。



劳动者

具体有哪些危害？

噪声对人体的作用可分为特异作用(对听觉系统)和非特异作用(对其他系统)。

噪声对听觉系统的影响主要表现为：听力敏感度下降，听闻提高，语言接受和信号辨别力变差，严重时可能造成耳聋。

也就是说：听不清、听不见！



劳动者

这样的伤害可逆吗？

刚开始接触噪声时，可能只会出现暂时性的听力下降，短暂接触就离开噪声环境，听力会慢慢恢复，譬如我们去舞厅蹦迪，出来后必定听力会下降，不过很快也就好转了，医学上称为“暂时性听闻位移”，属于生理改变；

如果长时间接触高强度噪声，譬如你就在噪声环境下工作，那就可能发生“永久性听闻位移”，也就是慢慢会出现“听不清、听不见”的情况了，并且目前尚没有特效药，一旦发生噪声聋，听力很难恢复。



劳动者

那非特异作用呢？

除造成听觉损伤外，噪声还会诱发多种其他疾病，如头痛、头晕、耳鸣、失眠、全身乏力等；使胃病和溃疡病发病率升高；对心血管等系统产生不良反应。

(江苏疾控供稿)

西安开展安宁疗护试点 让患者有尊严地离世

本报讯(记者毛浓浓)在生命临近终点，究竟是浑身插满管子，在医院手忙脚乱的抢救中离世，还是躺在没有疗护条件的家里，在亲人的哭泣中忍受着病痛死去，对临终的人及其亲人都是一个极其沉重的问题。近日，西安市卫计委决定启动一项试点，帮助临终命的患者有尊严地离世。

这些被称为安宁疗护的试点，是指为疾病终末期或老年患者在临终前提供身体、心理、精神等方面的照料和人文关怀等服务，以控制痛苦和不适症状，提高生命质量，帮助患者舒适、安详、有尊严地离世。

截至2017年底，西安市有60岁以上老年人150.7万人，80岁以上老年人17万人，但西安有临终关怀的机构却很少。记者目前了解到，只有西安工会医院、唐城医院以及个别寺院背景的医院等有临终关怀服务。但西安目前尚没有一个可供借鉴的临终关怀程式，各机构主要措施是减轻临终患者的疼痛；提供一个宽松的场所，使亲朋能够围绕送终；按照临终患者的意愿，提供一些宗教安慰；等等。

在西安工会医院的临终关怀室，一位老年患者在亲人的围绕和工作人员的安慰中，安详而逝。这使其儿女非常感激。之前，他们为老人走向终点的生命心力交瘁，因为没有医院愿意接收，而家里又无法提供减轻疼痛等临终疗护。

这次安宁疗护试点，西安市卫计委要求，将安宁疗护纳入区域卫生规划，鼓励医养结合机构、社区卫生服务中心(乡镇卫生院)提供安宁疗护服务；在专业机构指导下，开展居家安宁疗护服务；可设置独立的安宁疗护中心；可在三级医院、二级医院开展安宁疗护服务；鼓励社会力量举办安宁疗护服务机构，推动形成举办主体多元、服务形式多样的安宁疗护服务体系；服务内容为“提高临终患者生命质量”为目标，为生命终末期或老年患者提供切实有效的减轻身体、心理方面痛苦的诊疗、护理服务，并对患者及其家属提供相应的人文关怀。

近期，西安市卫计委将在各区县选择一些机构展开试点，基本成熟后将建立示范基地进行推广。据介绍，试点还包括探索制定安宁疗护治疗和护理收费项目及标准，推动将居家和机构安宁疗护服务费用逐步纳入基本医疗保险以及其他补充医疗保险范畴；对安宁疗护服务中所需的止痛、镇痛、麻醉等药物给予政策支持；成立安宁疗护专家库，鼓励社会组织和志愿者共同参与安宁疗护服务。

本报记者 刘旭 本报通讯员 何强

自1985年瑜伽进入中国以来，围绕瑜伽究竟是健身还是伤身的争论一直没有停止过。爱她的，表示练后减肥、塑身、身心愉悦；恨她的，吐槽肌肉、韧带拉伤，更有甚者骨折。

这不，刚刚生完宝宝的张馨，看着身上的赘肉正在发愁，网上不断有瑜伽减肥、提升气质的推荐文章或短视频。张馨有些心动，在网上查找合适的健身房，突然看到“无数中国女人，正被瑜伽毁掉身体……”以及“辟谣：瑜伽正在毁掉中国女人？信息不实！”正反两篇文章。这让张馨突然懵圈了，“练瑜伽，到底是健身还是伤身？”

有人伤了腰椎，有人矫正了驼背

去年7月，工作岗位退下来后，潘颖在妹妹的推荐下报了小区附近的瑜伽班，只上了一周就伤了腰椎。

作为新学员，55岁的潘颖总是跟不上教练的动作，看到同课堂上73岁的学员做得比自己还标准，争强好胜一辈子的潘颖，为了不落在别人后面，一周上了五节课。2017年7月30日，潘颖像往常一样正在做背部前屈伸展体式，下腰过程到极限，突然听到“咔嚓”一声，接下来，潘颖一直觉得腰不舒服。回家贴了膏药，但疼痛没有得到缓解。到医院检查发现，腰椎发生压缩性骨折，需要微创手术，对骨折处的腰椎进行固定填充。

“因为练瑜伽而受伤的病人不时就能遇到”，潘颖的主治医师、骨科门诊大夫徐阳说。普通的肌肉、韧带拉伤居多，髋部、腰部、颈椎受伤的也不少见。然而，声称习练瑜伽有益的爱好者也不少。

沈阳市的方念安说起瑜伽，称赞有加。今年34岁的她在家互联网金融公司工作，高中时期开始，她一直含胸驼背。2年前，失态的她迷上了瑜伽。在专业教练的指导下，一周三节课，三个月风雨无阻，让她意外的是，伴随了她16年的驼背竟然矫正过来。从那以后，她开始坚持练习，几年里她确实感到身体出现变化，烦躁、压力大的心理状况有所缓解。

健康扶贫 送诊到家

5月17日，衡水市故城县郑口镇卫生院医护人员在大杏基村为贫困户贾章印检查身体。

近年来，河北省衡水市不断加强基层卫生服务网络建设，打造覆盖县乡村三级的医疗服务团队，以家庭医生签约服务为载体，针对困难群众开展“一对一”健康帮扶，并组建“健康扶贫”义诊小分队，深入基层开展送医送药、健康教育、病情咨询等服务。

新华社记者 朱旭东 摄



免疫疗法着眼于“治愈”肿瘤患者。截至2017年10月，我国有121项相关研究正在进行中。而跨国药企在我国战略投资也是利好频出——

免疫疗法有望步入快车道

之后的又一次革命性突破，不同于传统药物的治疗逻辑，免疫疗法的作用对象是免疫细胞，主要靠激发人体免疫系统，动员免疫细胞抗癌。

以往的抗癌药物，以延长寿命、提高生活质量为目标，CAR-T免疫疗法则着眼于“治愈”患者。截至2017年10月，我国有121项CAR-T研究正在进行中，在数量上超过欧洲，仅次于美国。

2017年8月30日上午，在江苏省人民医院血液科经过一个半月的精心治疗，患多发性骨髓瘤3年多的美国患者彻斯先生康复出院。而彻斯接受的这种实验疗法——嵌合抗原受体T细胞免疫疗法，就是CAR-T疗法。

通俗地说，T细胞就好比我们身体内的警察，现在我们为这些警察配备了定位导弹系统，当细胞再次回输患者体内后，这些新装备后的细胞警察能精确找到肿瘤细胞，然后消灭它们。然而，就多发性骨髓瘤的CAR技术治疗而言，目前尚在临床试验阶段。”江苏省人民医院血液科多发性骨髓瘤治疗组的陈丽娟主任医师形象地解释CAR-T疗法。

医院相关人士对记者说，最早启用CAR-T细胞治疗是在多发性骨髓瘤患者治疗上，应用的是传奇生物的产品，目前此项技术也临床试验在淋巴瘤和白血病的治疗中。据了解，CAR-T是为数不多的中国与西方国家比肩的药品研发领域，在某些目标上中国甚至有可能引领全球的步伐。

前瞻性投资助推达到国际化标准

有分析认为，杨森制药与南京传奇生物签订全

球化合作协议，可谓是前瞻性投资。杨森制药获得LCAR-B38M疗法的开发、生产、以及市场推广许可，LCAR-B38M是中国国家食品药品监督管理局受理评审的首个CAR-T疗法，显示出他们在寻找全球突破性技术的战略眼光，以及加速变革性医药创新的力度。

伯恩斯坦的分析师在今年一份报告中写道，杨森制药此次选择与中国领跑的CAR-T研发企业南京传奇生物携手是相信并看好中国在医药创新的能力和未；而CAR-T疗法将会在肿瘤免疫疗法方面继续扮演重要的角色，根据传奇生物公司所研发的化合物的早期数据显示，这将是一个非常潜力的创新药品。

杰奎因·度瓦特对《工人日报》记者说，虽然我们多发性骨髓瘤治疗领域取得了显著进展，但是目前疾病对于大多数患者仍然无法治愈，患者需要更多、更有效的治疗选择。LCAR-B38M是一个可能革新骨髓瘤治疗的创新方案，他表示，我们期待与南京传奇生物公司具有开拓精神的科学团队合作，同时发挥自身专长开发这一细胞疗法，力求研发以治愈为目标的综合性解决方案。“重要的是，可以通过我们的专业能力促进和推动CAR-T技术的发展，利用企业的规模优势、架构优势、患者和供应商的服务以及供应链的优势，帮助发现新一代肿瘤免疫疗法。”

业内人士认为，杨森制药的强大研发和供应链优势必将助推CAR-T免疫疗法更快进入临床，记者采访中了解到，江苏省人民医院李建国主任正带领他的团队根据不同的病种遴选不同公司的CAR-T产品，希望建立诊疗规范。临床医生认为，南京传奇

现了关节超伸的状况，即时关节或膝关节伸直超过180度。“作为新人，没有分辨对错的能力，只能简单地模仿动作。”麦克说，他授课时，好多同学在多次提示下，都会出现关节超伸，何况在网上跟练，自己又意识不到。专业的瑜伽提供原理、呼吸、冥想、休息、收束、契合等全方位的教授，这些从网上，学员很难学到。

记者走访沈阳多家书店、影音店发现，市面上大部分的瑜伽教学产品封面，无一例外地没有标有安全警示，如“请尽力而为”“切忌过度效仿教练”等。同时，教学内容对骨质疏松患者、神经疾病患者、椎间盘突出患者、关节疾病患者等不适合习练瑜伽也没有说明。

期待不要太多，运动还需适度

据《瑜伽文摘》数据显示，全国瑜伽习练者有2000万人，有1.5亿人搜索过瑜伽，是潜在习练者。尽管瑜伽伤身的报道频出，为何瑜伽习练者和爱好者如此之多？圣秀瑜伽会馆健康顾问傅宁格道出原因，“瑜伽到中国变了味，包装成‘包治百病’，让习练者期待过多”。

习练瑜伽治疗高血压、关节炎、失眠、头疼、心脏病、忧郁症、胃病、月经不调、坐骨神经痛、静脉曲张……记者走访多家瑜伽会馆了解到，销售人员或多或少会夸大习练瑜伽的效果。“瑜伽是最好的减肥运动，既安全又不易反弹，高温瑜伽室对减肥有奇效”“不用推拿正骨，跟印度大师一起做理疗瑜伽，颈椎、腰椎有啥毛病全能矫正”“练瑜伽对皮肤好，你看我都50多岁了，看起来才30多岁”。

瑜伽能减肥、塑身，那是你想多了，麦克说：“目前，没有太多证据表明练瑜伽可以减肥和塑形。瑜伽圈有个著名的自黑笑话，说的就是一个胖子想练瑜伽减肥，最后变成了一个柔软的胖子。但可以肯定地说，练习瑜伽可以增强身体协调性以及平衡能力。”

徐阳认为，运动是个好事情，但不能超出极限，一味追求高难动作。人体的关节是需要肌肉和韧带的保护，判断一项运动适不适合自己，从做完运动后自己是否舒服就能直观判断。如果运动之后，感觉身体很舒服、很舒畅，那就是适合自己的好运动。

健康提示

宫颈癌疫苗最佳接种年龄9~13岁 45岁以上人群应重视筛查

本报讯“虽然疫苗的出现使公众对宫颈癌预防的重视达到了前所未有的程度，但接种疫苗不能替代筛查。”在近日召开的人乳头瘤状病毒(HPV)疫苗和宫颈癌筛查科学报道媒体研讨会上，中国医学科学院肿瘤医院肿瘤流行病学研究室副主任赵方辉说，发展中国家的筛查策略必须与当地资源相匹配”

赵方辉还介绍了2017年WHO更新的HPV疫苗立场文件。文件建议将HPV疫苗接种纳入国家免疫规划；已上市的3种疫苗均为预防性疫苗，对HPV感染及相关疾病不具有治疗作用；对未发生性生活的女孩进行接种，将获得最佳的预防效果；已上市的3种HPV疫苗均有良好的安全性和有效性。

宫颈癌是全球排名第四、我国排名第二的女性常见恶性肿瘤。我国每年新发宫颈癌患者10万例，死亡约3万例，发病逐渐年轻化，且发病率有上升趋势。

北京大学人民医院魏丽惠教授提到，中国女性宫颈癌发病高峰集中在40-59岁，死亡率随年龄增加而增高。她说HPV疫苗接种后的筛查管理在不同年龄段应各有侧重，如9-45岁是疫苗接种年龄，9-18岁主要是接种疫苗(二价、九价)并进行宣教，青春期和生育年龄女性应做到筛查与接种疫苗(四价)并重，45岁以上者需要强调筛查的意义和重要性。

针对目前二价、四价、九价疫苗如何选择的问题，WHO推荐最佳接种年龄为9-13岁。(吴阳)

生物与世界大型跨国药企合作，能使CAR-T疗法更符合国际化标准，药品质量规格更高。

引入国际创新药品满足中国患者需求

杰奎因·度瓦特说：“我们在积极探索与创新者的多种合作模式，位于上海的强生亚太创新中心连接国内外的创新机构，并在澳大利亚、日本和新加坡设有办公室。旨在加快推进创新疗法和技术发展，以满足患者的迫切需求。同时我们借助与外部的积极合作，共同探索人工智能、机器人技术、大数据和预测性分析、虚拟远程诊断和护理的实际应用，这些新技术涵盖生活方式与健康、疾病认知、诊断和疾病拦截，医疗护理可及性和支付能力、疾病管理和治疗。”

设立于上海JLABS是强生公司北美以外首家也是全球第9家JLABS。实验室将于2019年第二季度开始运行，会成为约50家初创企业提供研发资源的中心，中心为创业者提供可供研发智慧医疗的设备和数据模型实验室，帮助提升加快研发变革性医疗解决方案的能力。

据了解，杨森公司将通过引入国际创新药品，以满足中国患者医疗需求，未来2年内，他们将上市7个创新药物，涉及精神分裂症、HIV、类风湿等多种疾病的治疗。预计到2021年，在全球范围内将有10余种新药上市或向监管机构提交批准申请，并且还将向监管机构提交50余个产品线扩展申请。

热点关注