

噪声是怎样伤害你的？



职业性噪声聋常见吗？



根据《职业病分类和目录》，我国法定职业病共有10大类，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。



小编

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，听阈提高，语言接受和信号辨别力变差，严重时可造成耳聋。

也就是说：听不清、听不见！



小编

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“暂时性听阈位移”，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“永久性听阈位移”，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。



小编

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；使胃肠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（记者毛浓曦）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，帮助临终患者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，提高生活质量，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模式，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护理。

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；服务内容以“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开展试点，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标准及标准，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。

健康扶贫送诊到家

本报记者 姬薇

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，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。而跨国药企在我国的战略投资也是利好频出——

免疫疗法有望步入快车道

本报记者 姬薇

“我们非常高兴地看到，近年来中国政府采取了多项积极措施，加大对全球投资的开放力度，努力建立全新医药创新模式。”5月18日，强生全球制药业务负责人杰奎因·度瓦特在西安接受《工人日报》记者采访时表示，杨森将会借助医改政策的机会共同协作，与中国携手开创医疗新纪元。

近期，我国医改政策频出，强势利好新药研发和上市，引起广泛关注的是，跨国药企强生公司在中国的战略投资也是大动作连连。去年底，其旗下的杨森制药与金斯瑞生物科技公司的子公司南京传奇生物签订全球合作协议，传奇生物授予杨森公司全球许可，共同开发和商业化我国受理审评的首个细胞疗法CAR-T。

5月16日，2018年美国强生公司全球董事会首次在我国西安召开，全球董事会成员参观了在西安投资3.97亿美元建设的创新供应链生产基地，该生产基地将于2019年下半年投产。

西安杨森是1985年首批进入中国的外资药企，从强生公司在华投资轨迹可以看出，我国改革开放40年，该企业也正好见证了中国医药行业的飞速发展。

CAR-T免疫疗法着眼于“治愈”

近年来，肿瘤免疫治疗发展迅速，是医学领域最具前景的研究方向之一，继手术、放化疗及靶向治疗

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

瑜伽：健身还是伤身？

专家提醒：瑜伽运动必须要有专业指导



视觉中国供图

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“咔嗒”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时不时就能遇到”，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，声称练习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岁的她在一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，失恋的她迷上了瑜伽。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，伴随着她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。

瑜伽一词由印度梵语而来，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式，在印度，瑜伽被认为是一门以感觉语言科学体系为基础理论的学修科。

近几年，有多篇文章和相关专家纷纷指出，“瑜伽病”已成新病种，主要以肌肉韧带拉伤、软骨撕裂为主，还有关节错位、脊椎错位以及关节炎症、神经痛等。麦克是一名从事瑜伽运动23年的资深教练，他说：“所谓‘瑜伽病’，既不是练习瑜伽后必然导致的结果，也不是全身性的问题，而是个人练习不当，没有认清自己的柔韧、平衡和力量素质。”

专业指导不足，伤害层出不穷

“瑜伽运动必须要有专业指导”，麦克说。动作如何连贯、连贯到什么样的程度、呼吸如何配合、新手的练习强度是怎样的，这些都需要专业教练的示范和指导。然而，健身房、网络、书籍影音产品等授课方式都存在专业指导不足的状况。

5月9日，记者跟随麦克走访了他所授课的两家瑜伽馆。在圣秀瑜伽会馆内，记者看到，麦克面对学员盘坐下来，先教授班里的新学员如何调整呼吸。

课上，麦克一一提示着每个体式不标准的学员，课后，还向不同学员提出不同的习练方案。

培训机构和培训教练“各出师门”，门类繁多，误导、误教的伤害事故时有发生。“大部分的教练是半路出家，有的在网上学了两天就出来授课，甚至把瑜伽当成了广播体操。练了5年就敢称大师，有的还说去印度学习，拿到了国际通用的教练资格证，好的瑜伽教练还是太少”，麦克如是说。

随着“互联网+瑜伽”的发展，越来越多的爱好者选择通过手机APP、网络视频或直播习练瑜伽，陈雪就是其中一员。

陈雪是大连一家外企的白领，经常加班。为了健身，又没时间去健身房，今年4月，她下载了wake瑜伽APP，花了998元办了超级VIP会员。每晚回家后跟着视频习练。在健身房练瑜伽2年的闺蜜说她出

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、神经系统患者、椎间盘突出患者、关节炎病患者等不适合练习瑜伽也没有说明。

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榕道出原因，“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多习练瑜伽的效果。“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习瑜伽可以减肥和塑形。瑜伽圈有个著名的白黑笑话，说的就是一个胖子想练习瑜伽减肥，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，别一味追求高难动作。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4、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，发病率逐渐年轻化，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，青春期及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。（笑阳）

生物与世界大型跨国药企合作，能使CAR-T疗法更快符合国际化标准，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，以满足患者的需求。同时我们借助与外部的合作，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，并还将向监管机构提交50余个产品线扩展申请。

热 点 关 注