



职业健康体检的重要性

在当下的职业环境中，有一些工种可能会对从业者的健康造成潜在危害，如接触有毒化学品、粉尘、噪声、高温、辐射等。职业健康体检是预防职业病、保障劳动者健康权益的重要手段，本文将详细介绍职业健康体检的重要性及未来发展趋势，帮助劳动者和企业更好地理解 and 落实职业健康管理。

职业健康体检的定义与分类

职业健康体检是指针对从事或可能接触职业病危害因素的劳动者进行的专项医学检查，旨在早期发现职业禁忌证、职业病或职业相关健康损害，并采取干预措施，保护劳动者健康。

根据《职业病防治法》和《职业健康检查管理办法》，职业健康体检主要分为四类：

- 上岗前职业健康检查：在劳动者从事接触职业病危害作业前进行，目的是筛查是否存在职业禁忌证（如患有哮喘的人不宜接触粉尘）。
- 在岗期间定期职业健康检查：根据职业病危害因素的不同，检查周期为1年、2年或

更长时间，目的是动态监测劳动者健康状况，早期发现职业病。

- 离岗时职业健康检查：在劳动者调离或终止职业病危害作业时进行，以评估其职业健康状况，明确是否因职业暴露导致健康损害。

- 应急职业健康检查：适用于突发职业中毒、事故暴露等情况，评估劳动者是否受到急性健康影响。

职业健康体检的重要性

- 早期发现职业病：许多职业病（如尘肺病、职业性噪声聋、职业性苯中毒等）在早期无明显症状，但通过职业健康体检可以及早发现异常，避免病情恶化。

- 筛查职业禁忌证：患某些疾病的劳动者不适合从事一些特定工作，例如：高血压、心脏病患者不宜从事高温作业；慢性阻塞性肺疾病（COPD）患者不宜接触粉尘；听力受损者不宜在强噪声环境下工作。

- 保障企业合规经营：企业未按规定组织职业健康体检可能面临行政处罚，甚

至因职业病纠纷承担法律责任。合规体检有助于降低企业风险。

- 提高劳动者健康意识：通过定期体检，劳动者能更了解自身健康状况，从而采取针对性的防护措施（如戴防尘口罩、防噪耳塞等）。

职业健康体检的法律法规要求

《职业病防治法》（2018年修订）明确规定用人单位必须组织职业健康检查，并承担费用。《职业健康检查管理办法》（国家卫健委，2019年）细化体检机构资质、检查项目、报告要求等。《职业病分类和目录》（2013年）列出10大类132种法定职业病。

- 企业的主要责任：组织体检：安排接触职业病危害的劳动者定期体检。

- 建档管理：建立劳动者职业健康监护档案，保存至少30年。

- 结果告知：将体检结果书面告知劳动者，如发现异常，需将劳动者调岗或提醒劳动者进行治疗。

- 劳动者的权利：知情权：了解工作场所的

职业病危害因素。

- 拒绝权：企业未提供防护措施或体检时，可拒绝从事高危作业。

- 索赔权：确诊职业病后可依法获得工伤保险赔偿。

职业健康体检的现状与发展趋势

- 当前存在的问题：部分中小企业未落实体检：出于成本考虑，一些企业逃避责任。

- 劳动者意识不足：部分工人因怕失去工作而隐瞒健康问题。体检质量参差不齐：少数机构检查不规范，影响结果准确性。

- 未来发展趋势：智能化健康监测：可穿戴设备（如智能手环）实时监测心率、血氧、噪声暴露等。

- 大数据分析：通过职业健康数据预测行业风险，优化防护措施。

- 政策加强监管：各地加大执法力度，推动企业落实职业健康管理。

如何做好职业健康管理

对企业的建议：

- 定期风险评估：识别工作场所的职业病危害因素。

- 合规安排体检：选择有资质的职业健康检查机构。

- 加强防护措施：提供防尘口罩、防噪耳塞等个人防护装备。

- 健康教育培训：提高劳动者的防护意识。

对劳动者的建议：

- 积极参与体检：不隐瞒病史，配合检查。

- 正确使用防护用品：如防毒面具、防护手套等。

- 关注自身健康：如长期咳嗽、听力下降等，应及时就医。

- 了解法律权益：遇到企业违规行为，可向当地卫建部门投诉。

职业健康体检是预防职业病、保障劳动者健康的关键措施，无论是企业还是劳动者，都应高度重视，共同构建安全、健康的工作环境。只有做好职业健康管理，才能实现可持续发展，让劳动者真正健康工作、快乐生活。

（柳州市疾病预防控制中心 唐惠）

防溺水与院前急救知识

有数据表明，全球每年约有37万人因溺水失去生命，其中大部分溺水者是儿童和青少年。溺水不仅带走了鲜活的生命，也给无数家庭带来沉痛打击和不可逆的损失。令人惋惜的是，大多数溺水事故本可以避免。因此，在日常生活中，无论是对于安全意识的加强，还是对基本游泳急救技能的掌握，都可能成为挽救生命的关键。

防溺水措施

防范溺水，首先要从增强个人安全意识做起。应充分认识溺水风险，时刻保持警惕，避免在野外河流、湖泊等无安全保障的水域游泳。同时，掌握基本的游泳技能至关重要。通过系统的游泳训练，可以提

高在突发情况下的自救能力。此外，游泳前应做好热身，活动关节肌肉，以防抽筋；了解水域的水深、水流等环境信息，并根据自身状况判断是否适宜下水，切勿在身体不适或疲劳状态下游泳。

对于儿童、老年人及其他特殊群体，更应给予关注。儿童因自救能力差，在水域附近玩耍时行为往往不受控制，家长和监护人应加强对儿童的看护，避免其独自靠近危险水域。同时，可让儿童学习游泳等基本自救技能，提高其应对危险的能力。老年人身体机能下降，反应较慢，在水中容易发生意外。家人应关注老年人的活动，提醒他们避免到危险水域活动。如有必要，可为老年人配备合适的救生设备。而

患有疾病或肢体残疾的人群，也应在陪同人员监护下接触水域，防止意外发生。

正确识别溺水迹象

在大众的认知中，溺水者常被想象成大声呼救、挥手挣扎的形象，但实际情况并非如此。真实的溺水往往悄无声息，溺水者可能无法发出声音或做出大幅度动作，公众若不了解其真实表现，极易错过黄金救援时机，因此正确识别溺水迹象至关重要。

溺水时，溺水者往往无法大声呼救，这是因为溺水者需要集中精力保持头部浮出水面以获取氧气。同时，溺水者头部可能前倾，嘴巴位于水面附近，头发可能盖住额头或眼睛。这是因为溺水者身体下沉，为了呼吸只能尽量让头部露出水面。此时，他们的手臂可能前伸，试图抓住支撑物，但动作缓慢且无力，这是由于溺水者在水中失去平衡，需要借助外力来保持漂浮。而身体姿势多呈垂直状态，腿部没有踢水动作，只是在水中挣扎，

这是因为溺水者的体力逐渐耗尽，无法进行有效的游泳动作。

这些看似“安静”的特征，正是溺水的关键信号。只有提高警觉，了解并牢记这些典型表现，才能在危急时刻迅速反应，实施救援。

溺水的院前急救

当溺水事故发生时，时间就是生命。应尽量避免入水施救，在确保自身安全的前提下，可采用“叫叫伸抛”法：大声呼救，寻求周围人的帮助，同时拨打110、119、120等紧急电话；呼叫救援时，要准确清晰地告知事发地点和溺水情况；若现场有树枝、木棍等，可递给落水者；也可准备泡沫块、密封的空塑料瓶等漂浮物投掷给溺水者，助其保持浮力。

成功将落水者解救上岸后，需快速评估其意识及呼吸，如无意识、无呼吸须立即进行心肺复苏。建议广大民众到当地市民急救学校或有相关培训资质的机构学习心肺复苏术。但溺水性心脏骤停有别于

普通心脏骤停，溺水性心脏骤停的处理流程应采取“优先恢复供氧的ABC顺序”，即初始步骤：将患者移出水面后，立即清理患者的口鼻异物（如淤泥、水草），开放气道，给予5次人工呼吸（每次持续1秒，确保胸廓抬起）；而后进行胸外按压，若患者无反应，立即开始30次胸外按压（频率100次/分钟至120次/分钟），随后以30:2的比例持续按压与通气。

如现场配备AED（自动体外除颤仪），应优先进行CPR，先完成初始CPR周期（5次呼吸+30次按压）后再使用AED。遵循不延误原则，若AED已就位且不干扰CPR，可尽早贴电极片分析心律，但不得因寻找AED而延迟进行人工呼吸和按压。

溺水者即使获救，体温也易迅速下降，应及时转移至温暖环境，用毛毯或衣物包裹其身体，避免体温继续流失。无论表面情况是否稳定，均应第一时间送医检查。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院急诊医学科 谭云鹤）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936