

高温下作业,请做好防护工作

高温作业及高温天气作业职业健康风险提示

目前,全国各地已进入夏季高温季节,为加强高温作业和高温天气作业劳动保护,预防和避免职业性中暑的发生,保障广大劳动者健康权益,特发布高温作业及高温天气作业健康风险提示。

高温作业和高温天气作业基本概念

高温作业,是指有高气温,或有强烈的热辐射,或伴有高气湿(相对湿度 $\geq 80\%$)相结合的异常作业条件、湿球黑球温度指数(WBGT 指数)超过规定限值的作业,如金属冶炼、金属铸造、纺织印染、玻璃制造等。

高温天气作业。高温天气是指地市级以上气象主管部门所属气象台站向公众发布的日最高气温 35°C 以上

的天气。高温天气作业是指用人单位在高温天气期间安排劳动者在高温自然气象环境下进行的作业,如野外考察、露天装卸、建筑施工、环卫作业、巡线巡检等。

中暑及症状

中暑,是由于热平衡和(或)水电解质代谢紊乱、有效循环血量减少而引起的一种以体温升高和(或)中枢神经系统功能障碍和(或)心血管功能障碍等为主要表现的急性全身性疾病,严重时可导致死亡。

按照《职业性中暑的诊断》(GBZ41-2019),职业性中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。

1. 热痉挛。在高温环境下从事体力劳动或体力活动,大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛,伴有收缩痛,多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌,尤以腓肠肌为著,呈对称性;体温一般正常。

2. 热衰竭。在高温环境下从事体力劳动或体力活动,出现以血容量不足为特征的一组临床综合征,如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿,体温常升高但不超过 40°C ,可伴有眩晕、晕厥,部分患者早期仅出现体温升高。实验室检查可见血细胞比容增高、高钠血症、氮质血症。

3. 热射病(包括日射病)。在高温环境下从事体力劳动或体力活动,出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现,表现为皮肤干热,无汗,体

温高达 40°C 及以上,出现谵妄、昏迷等症状;可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征。

中暑的预防措施

(一)用人单位预防措施

1. 积极改善作业条件。在高温工作环境设立休息场所,保持良好通风或者配有空调等防暑降温设施。

2. 开展职业健康监护。组织从事高温作业的劳动者进行职业健康检查;在高温季节来临之前,对高温天气作业的劳动者进行健康检查;对患有高温职业禁忌证的劳动者,应及时调离高温作业岗位。

3. 开展职业健康培训。普及高温防护、中暑自救、急救等职业卫生知识,提高劳动者自救互救能力。

4. 合理安排室外露天作业时间。在高温天气期间,根据地市级以上气象主管部门所属气象台发布的预报气温,合理调整作业时间。

5. 保护特殊人群。不得安排怀孕女职工和未成年工从事《工作场所职业病危害作业分级第3部分:高温》(GBZ/T229.3)规定的第三级以上的高温作业。不得安排怀孕女职工和未成年工在 35°C 以上的高温天气期间从事室外露天作业及温度在 33°C 以上的工作场所作业。

6. 提供个人防护用品和防暑饮料药品。向劳动者提供符合要求的个人防护用品,避免阳光直射头部,并督促和指导劳动者正确使用。

7. 做好应急救援及演练。制定高温中暑应急预案并定期进行应急救援演练,配备应急救援人员和足量的急救药品。

(二)劳动者预防措施

1. 补充水分及电解质。少量多次饮水,保持身体水分。

2. 关注气温变化,及时进行调整。关注气温变化,了解高温天气注意事项及作业时间要求。

3. 合理饮食,补充营养。以易消化的清淡饮食为主,多食用含水量较高的新鲜蔬菜和水果。

4. 规律起居,保证充足休息。规律充足的睡眠使大脑和身体得到放松,有利于防范职业性中暑等健康风险的发生。

处理原则

中暑先兆。立即脱离高温环境,到通风阴凉处休息、平卧。补充含盐或电解质的清凉饮料并对症处理,进行密切观察。

热痉挛。纠正水电解质紊乱并对症治疗。

热衰竭。给予物理降温(或)药物降温,注意监测体温,纠正水电解质紊乱,扩充血容量、防止休克。

热射病(包括日射病)。快速降低体温,持续监测体温,保护重要脏器功能,呼吸循环支持,改善微循环,纠正凝血功能紊乱,对出现肝肾功能衰竭、横纹肌溶解者,早期予以血液净化治疗。

(来源:国家卫生健康委员会官网)



睡觉时突然腿抽筋,就是缺钙? 千万别忽视可能的疾病警告

郭生

深夜,你可能被一种剧烈的疼痛从睡梦中惊醒,那是你的腿在抽筋。腿抽筋,更准确地说,肌肉痉挛,可能是许多因素的结果。

通常认为,腿抽筋就是缺钙的表现。这种观点并非完全错误,但并不全面。实际上,钙质不足时,肌肉可能会变得异常活跃,导致痉挛,这种情况在哺乳期妇女、老年人和青少年中比较普遍。

除了缺钙,我们的日常生活习惯也可能是导致腿抽筋的罪魁祸首。例如,长时间站立或走动,会导致其出现功能性代偿,肌肉想要缓解疲劳只能快速收缩,这个过程中很容易会引起肌肉痉挛出现。长时间处于寒冷状态下也可能会引起肌

肉痉挛出现。因为肌肉无法感知到热量后,会产生明显的收缩感。

如果你发现自己经常在夜间腿抽筋,而且这种情况持续不断,那么这可能是某种疾病的警告信号,一定要高度重视,尽早就医。

腰椎间盘突出是一种常见的脊柱疾病,它可能会导致腿抽筋。

糖尿病患者如果没有积极干预控制血糖的话,很容易会出现一系列的并发症,其中动脉硬化就是其中非常常见的一种。一旦动脉硬化发生在腿部,会导致腿部供血不足,频繁出现抽筋症状。

下肢动脉硬化闭塞症也可能引发腿抽筋。当下肢的血管

出现斑块时,腿部肌肉无法得到充足的气血供给,只能不断收缩来增加血液流动,就会出现频繁的抽筋症状。

当肌肉痉挛发生时,首选的方法是尝试伸展和按摩痉挛的肌肉。在此过程中,可以用手指轻轻按摩痉挛的肌肉,以帮助其放松。

热敷也是一种有效的缓解方法。可以用热水袋或热毛巾敷在痉挛的肌肉上,热量可以帮助放松肌肉,缓解疼痛。

为了减少腿抽筋的发生,保暖是非常重要的,保持腿部的温暖。合理的钙摄入仍然是保持肌肉健康的重要因素。适度的运动可以帮助提高肌肉的耐力,减少肌肉疲劳,从而减少肌肉痉挛的发生。

夏季当心虫咬性皮炎

凌云街道社区卫生服务中心 封玉革

虫咬性皮炎是皮炎的一种,顾名思义,疾病的出现与动物的叮咬有关,这类动物主要为节肢动物。当被蚊子、跳蚤、螨虫、蜂等节肢动物叮咬后,毒素进入体内,皮肤上出现红色水肿性丘疹,伴随剧烈瘙痒感时,就是出现了虫咬性皮炎。春夏季节是虫咬性皮炎的高发季节,暴露的皮肤是好发的部位。

虫咬性皮炎的症状

1. 皮疹。患病后,被虫体叮咬的部位会出现红色丘疹、风团或淤点,表面上会有水疱或大疱,皮损的中心可以看到叮咬的痕迹。

2. 皮肤瘙痒。被虫体叮咬后,皮肤瘙痒的症状比较常见,大多数患者会感觉瘙痒难耐,坐立难安。

3. 皮肤疼痛。出现虫咬

性皮炎后,被叮咬的部位还会有刺痛、灼痛等不适感。

虫咬性皮炎的预防措施

1. 注意个人防护和职业保护,避免与宠物、家禽接触,可用含除虫菊酯类的杀虫剂对环境消毒。凉席、草席等定期清洗暴晒。

2. 消除生活环境中蚊虫滋生的地方。玩耍时,不要让孩子在草地和潮湿的地方玩耍;外出时不要暴露太多身体;睡觉时,挂蚊帐,或在室内配合电蚊香驱蚊。

3. 高敏人群应随身携带急救药盒,其内包括肾上腺素、注射器及抗组胺药物等。

4. 蜂蜇后应立即将毒刺拔除,再用水冲洗,局部放置冰块或冷湿敷;中毒严重者立即就医。