

近年来,我国持续推动职业健康保护行动,保护劳动者健康及其相关权益。新版《职业病分类和目录》由原有的10大类132种职业病增加到12大类135种职业病,将于2025年8月1日起施行。

现代快报/现代+记者 刘峻 张宇

新版《职业病分类和目录》8月1日起施行 “鼠标手”“创伤后应激” 首入职业病范畴

“鼠标手”“创伤后应激” 职业病新增两个大类

值得关注的是,制造业工人常见的腕管综合征(俗称“鼠标手”)和特定人员的创伤后应激障碍被正式纳入职业病认定范畴,标志着我国职业病防治向精细化、科学化迈出关键一步。

据江苏省疾控中心党委书记朱宝立介绍,2024年底国家卫生健康委等四部门联合发布了新版《职业病分类和目录》,其中职业病类别从10大类增加到12大类,新增“职业性肌肉骨骼疾病”和“职业性精神和行为障碍”两个类别。职业病种类从132种增加到135种,每个新增类别中分别新增1种职业病——腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人)和创伤后应激障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员),以上2个标准将从今年的8月1日起施行。

朱宝立表示:“新版《职业病分类和目录》的调整意味着职业病防治工作迈入新阶段,面临新挑战,需要我们更好地适应当前职业健康保护的需求,为劳动者的健康权益提供坚实的法律保障,推动构建更加健康、安全的工作环境。”

根据新版《职业病分类和目录》,“职业性腕管综合征”的认定仅适用于长期从事腕部重复性施力作业的制造业工人,如装配线操作工、机械维修工等需持续使用气动工具或高频手工操作的岗位。南京市职业病防治院诊断办公室主任曹晓燕对诊断标准作出专业解读:“根据连续三年及以上患侧手腕部从事重复作业或用力作业的职业史,手部正中神经支配区域出现感觉或运动功能障碍的症状和体征,伴有神经电生理检查或腕部高频超声检查异常,结合职业健康监护和现场职业卫生调查资料,综合分析,排除其他原因所致类似疾病,方可诊断。”

尽管白领群体的职业相关疾病“鼠标手”暂未被政策覆盖,但其健康威胁不容忽视,数据显示,我国视频终端工作者中患病率达12%~15%,部分企业已将此类疾患纳入员工健康管理项目。对此,南京市职业病防治院健康管理中心主任医师谭成普表示:“企业需正视‘职业相关疾病’对生产力的影响。例如,为高风险岗位员工配置人体工学鼠标、腕托、设立‘微休息’制度,并通过定期开展健康检查,特别是高风险人群开展腕部筛查项目,早发现、早诊断、早治疗。”

“网球肘”成现代职业人群高发病,专家详解防治要点

在江苏省中西医结合医院骨科诊室、主任医师康然每天都要接诊数十位因肘部疼痛前来就医的患者。这种被称为“网球肘”的疾病,正悄然成为困扰现代职业人群的常见健康问题。“很多患者最初只是觉得手臂酸痛无力,直到拧毛巾、提重物时出现刺痛才来就医。”康然表示,这种因首次发现于网球运动员而得名的疾病,如今已成为多种职业人群的“职业病”。

医学上,网球肘的专业名称为肱骨外上髁炎,是一种典型的慢性劳损性疾病。其发病机理与腕伸肌和手指伸肌的过度使用密切相关。这些肌肉附着于肱骨外上髁处,长期频繁的牵拉动作会导致该部位出现肌纤维撕裂、出血,最终形成无菌性炎症。患者初期多表现为肘关节外侧酸痛,疼痛可向上臂或前臂放射,尤其在抓握、提举物品时症状加重。随着病情发展,肱骨外上髁处会出现明显压痛点,严重者甚至会出现肘关节活动受限,严重影响日常生活和工作效率。

现代快报记者了解到,现代职业环境中,网球肘的高发人群已从运动员扩展到多个行业。IT从业者因长时间使用鼠标键盘,建筑工人频繁操作螺丝刀、锤子等工具,厨师重复切菜、颠勺动作,流水线工人持续的装配作业,以及画家、装修工的反复刷漆动作,都容易诱发此病。“值得注意的是,家庭主妇在日常家务中反复拧毛巾、抱孩子等动作,同样存在患病风险。这些职业活动的共同特点是需要长期重复手腕伸展动作,若再加之用力不当和缺乏适当休息,患病风险会显著增加。”康然说。

康然表示,对于疑似网球肘的患者,可以通过简单的自我检测进行初步判断。压力测试是通过轻压肘关节外侧来检查有无压痛或

肿胀;抗阻测试则是在抵抗手腕伸展动作时观察是否诱发疼痛。这些方法虽然简便,但若症状持续,仍需专业医疗诊断。在治疗方面,需要根据病情分期采取不同措施。急性期患者应以休息为主,避免引发疼痛的动作,同时配合冰敷和非甾体抗炎药物缓解症状。“对于慢性期患者,系统的康复训练至关重要。”康然介绍,像手指延伸训练、离心训练等,都能有效强化前臂肌群。此外,中医的穴位贴敷、中药封包等非药物疗法,以及佩戴专业护具配合物理治疗,都是常用的治疗手段。其中,冲击波疗法作为一种新型治疗方式,通过力学能量作用于深层组织,能有效松解粘连、改善血液循环,具有无创、安全、见效快等特点,通常3~5次治疗即可显著缓解症状。

预防网球肘的关键在于日常工作中的防护措施。保持正确的工作姿势至关重要,使用鼠标时应确保手腕处于中立位,肘部有适当支撑。工作过程中要避免长时间重复同一动作,建议每30分钟休息1~2分钟。在工具选择上,应优先考虑符合人体工学的设计,如使用软柄工具可以显著减少震动传导。同时,定期进行前臂肌群的强化训练,如使用握力器、橡皮筋等进行抗阻练习,能有效提升肌肉耐受力。

康然特别提醒,若自我护理2~4周后症状未见改善,或疼痛已严重影响日常生活,应及时就医。专业的康复科、骨科或职业病专科医生会根据病情需要,建议进行肌骨超声或MRI检查,以明确诊断并制定个性化治疗方案。值得注意的是,网球肘作为典型的过度使用性损伤,预防远胜于治疗。职业人群应当树立健康意识,在工作中注意劳逸结合,加强相关肌群的锻炼,避免手腕和肘部的长期过度使用。

职业病防治任重道远,多方协同构建健康防线

新版《职业病分类和目录》的发布与实施,是我国职业病防治工作的一个重要里程碑,但这仅仅是一个新的起点。职业病防治是一项系统工程,需要企业、医疗机构和劳动者多方协同合作。

企业作为劳动者工作的直接场所,必须将员工的健康放在首位。除了为员工提供符合职业卫生标准的工作环境和防护用品外,还应定期组织职业健康检查,开展职业健康培训,提高员工的自我防护意识。对于高风险岗位,企业要积极采取预防措施,如改进生产工艺、优化工作流程,减少劳动者接触职业病危害因素的机会。

医疗机构要不断提升职业病诊断和治疗能

力,加强专业人才培养,引进先进的诊断设备 and 治疗技术。同时,要积极开展职业病防治宣传教育活动,向企业和劳动者普及职业病防治知识,提高全社会对职业病的认识和重视程度。

劳动者自身也应增强自我保护意识,严格遵守职业卫生操作规程,正确使用防护用品。一旦发现身体出现异常,应及时进行职业健康检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

新版《职业病分类和目录》的实施,为我国职业病防治工作指明了新的方向。在各方共同努力下,相信职业健康保护工作将不断取得新的进展,为广大劳动者营造更加健康、安全的工作环境,切实保障劳动者的健康权益,推动经济社会的可持续发展。

鼠标手

腕管综合征俗称“鼠标手”多数是由于手和腕长期过度使用,引发了慢性炎症损伤。

创伤后应激

限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员