

第24个《职业病防治法》宣传周 疾控专家解读： 如何守护新业态就业群体职业健康

2026年4月25日至5月1日是第24个全国《职业病防治法》宣传周，今年活动主题定为“守护职业健康 共建健康中国”。在数字经济快速发展的当下，新就业形态劳动者成为重要就业力量，这一群体的职业健康防护，更是直接关系到健康中国建设的实际成效。如今新就业形态劳动者规模持续扩大，如何清晰界定群体范围、精准识别职业健康风险，又该怎样通过科普宣传与个人防护，牢牢筑起职业健康防护线？针对这些关键问题，沈阳市疾病预防控制中心（卫生监督所）职业卫生部副主任技师赵梁，给出了专业解答与实用建议。



别再乱吃生鱼片了 沈阳一男子吃出肝吸虫病

生食水产凭借鲜嫩口感，成为不少美食爱好者的“心头好”，但这份美味背后，却可能暗藏寄生虫健康风险。近日，沈阳市第六人民医院感染科凭借精准诊断、规范治疗，成功救治一名因食用生鱼片感染严重肝吸虫病的患者，及时阻断肝脏持续损伤，帮助患者转危为安，同时也为大众敲响饮食安全的警钟。

患者周先生（化姓）正值壮年，一个月前突然出现反复高烧症状，体温最高攀升至39℃，服用退烧药后体温依旧反复波动，病情不见好转，随后还逐渐出现右上腹疼痛的不适表现。患病期间，周先生辗转多家医院就诊，均未能找到病因，治疗效果甚微，身体不适感持续加重。

周先生辗转来到沈阳市第六人民医院就诊。入院后，医院完善血常规、肝功能等相关检查，检查结果显示多项关键指标严重异常：血常规嗜酸性粒细胞数值高达 $6.59 \times 10^9/L$ ，远超 $0.02 \times 10^9-0.52 \times 10^9/L$ 的正常范围；谷丙转氨酶（ALT）达1360U/L、谷草转氨酶（AST）达570U/L，两项肝功能核心指标均超出正常值40U/L数十倍。

如此显著的异常指标，立即引起感染科医护团队的高度警觉。医生进一步为患者完善肝脏增强磁共振、骨髓穿刺检查，检查结果均提示存在感染性病变。在医生细致问诊引导下，周先生回忆起关键患病线索：发烧前一个多月，曾食用过生鱼片。

循着这一重要线索，医院立即为患者开展寄生虫抗体专项检查，最终确诊患者肝吸虫IgG抗体阳性，明确诊断为肝吸虫病。据沈阳市第六人民医院感染一科副主任李丹介绍，肝吸虫主要寄生在人体肝胆管内，人体感染多因食用未煮熟、携带肝吸虫虫卵的淡水鱼、虾所致。

肝吸虫感染初期，多数患者无明显症状，随着体内虫体不断增多、寄生时间延长，会逐渐出现发热、肝区疼痛、消化不良等症状，持续损伤肝功能。若未及时治疗，肝吸虫成虫可在人体内存活2~30年，长期产卵会造成肝脏及胆管慢性损伤，严重危害身体健康。周先生出现的反复高烧、右上腹疼痛、肝功能严重异常，正是肝吸虫感染的典型表现。

明确病因后，感染科医疗团队迅速为患者制定个性化治疗方案，开展驱虫、护肝等针对性治疗。经过规范救治，周先生高烧、腹痛症状明显缓解，半个月后复查，嗜酸性粒细胞指标显著下降，受损的肝功能也逐渐恢复正常，治疗取得良好效果，患者顺利康复。单强

聚焦外卖小哥、网约车司机生理健康

“新就业形态劳动者”是指依托移动互联网平台实现就业的人员，主要包括网约配送员、网约车驾驶员、货车司机、互联网营销师、互联网教师、网约家政服务人员等。

其职业健康风险呈现“复合型、隐蔽性”特征。一方面，生理健康风险突出：因长时间久坐久站、负重劳作、饮食不规律，颈椎腰椎疾病、静脉曲张、胃肠道疾病等职业性肌肉骨骼疾病高发，这也是新版《职业病分类和目录》新增该类别的重要原因；另一方面，心理健康压力凸显，平台算法考核、高强度工作节奏导致的焦虑、失眠等精神和行为障碍问题日益增多，已被纳入法定职业病管理范畴。与传统劳动者相比，其风险还体现在作业环境流动性强、职业伤害概率高（如交通意外、恶劣天气暴露）、保障覆盖难度大等特殊特性，需要针对性的防护措施和制度设计。

3点做起养成科学工作习惯

劳动者应从三方面做好自我防护，赵梁表示，一是养

成科学工作习惯，网约车司机每30分钟活动脚踝、调整坐姿，配送员搬货时用腿部发力避免弯腰，看订单时抬高手机减少低头；二是坚持碎片化锻炼，利用接单间隙做提踵、提肛运动，睡前进行踝泵运动和腰背拉伸，增强肌肉支撑力；三是强化健康管理，保证每天7~8小时睡眠，规律饮食避免暴饮暴食，优先选择温热清淡餐食，每年进行颈椎、腰椎、胃肠道等重点部位体检。

开展职业健康科普活动

疾控中心针对性地开展重点人群职业健康素养监测与干预活动，近些年对出租车、网约车和货车司机进行有针对性的调查和科普宣传。同时，互动化培训服务，组织“健康知识”进社区，开展手把手防护技能培训，如应急避险、肌肉拉伸、心理调适等实操课程；还有编制通俗化科普资料，解读职业病防治法规和实用技巧。

姜晓菲

别以为老了变矮很正常 可能是骨质疏松在“作祟”

您是否觉得人老了，身高变矮、腰背酸痛是自然衰老的正常现象？沈阳市中医院沈阳市名中医、主任中医师陆彤言提醒，这背后藏着被称为“沉默流行病”的骨质疏松，它如同隐形窃贼，悄无声息地偷走人体骨量，让骨骼变脆，严重威胁中老年人健康。

读懂骨质疏松

陆彤言主任介绍，骨质疏松是一种全身性骨骼疾病，我们可以把骨骼比作房屋的承重墙，年轻时骨骼厚实、结构紧密，承重能力极强。但随着年龄增长，加上不良生活习惯、激素变化等因素影响，骨骼会逐渐变薄、内部空洞增多，骨量持续流失，骨骼强度大幅下降，这就是骨质疏松。

它的可怕之处在于发病隐匿，早期几乎没有明显症状，很容易被忽视。等到出现明显不适时，骨量流失往往已经十分严重，哪怕是一次轻微摔倒、剧烈咳嗽，甚至打个喷嚏，都可能引发骨折，给身体带来不可逆的伤害。

高危人群应警惕骨骼预警信号

哪些人更容易被骨质疏松“盯上”？陆彤言主任指出，绝经后女性是首要高危人群，女性绝经后体内雌激素水平快速下降，会直接加速骨量流失；其次是60岁以上中老年人，随着机体衰老，骨骼代谢功能减弱，骨流失速度远超骨形成速度。

除此之外，长期挑食偏食、钙摄入不足，久坐不动、缺乏运动，长期抽烟酗酒，以及体重过轻、有骨质疏松家族史、长期服用影响骨骼代谢药物的人群，患病风险也远高于普通人。

日常生活中，若出现腰背持续性酸痛、全身莫名乏力，身高逐渐变矮、体态驼背，也就是大家常说的“老缩”，一定要提高警惕。一旦发生轻微外力就骨折的情况，更是骨质疏松的重要警示，务必及时就医检查。尤其要警惕髋部、脊柱骨折，这类骨折致残率极高，甚至被称为“人生最后一次骨折”，严重影响生活质量，还可能危及生命。

科学护骨趁早储备一生“骨本”

“骨质疏松预防重于治疗，护骨要从年轻时抓起。”陆彤言主任强调，人体在30岁左右骨量达到峰值，尽早储备充足“骨本”，老年后才能远离骨量不足的困扰。对此，陆主任给出全方位强骨行动指南。

饮食上要全面补充营养，多喝牛奶、多吃豆制品、深绿色蔬菜、小鱼虾和坚果，补足骨骼所需的钙质；通过海鱼、蛋黄、动物肝脏，搭配每天15~20分钟日晒，获取足量维生素D，促进钙的吸收；同时保证鱼、肉、蛋等优质蛋白摄入，筑牢骨骼健康基础。运动方面，坚持做负重运动、力量训练和平衡锻炼，快走、跳舞、爬楼梯、太极拳等都是不错的选择，既能刺激骨骼生长、增强骨密度，又能提升身体平衡感，有效预防摔倒。还要及时改掉坏习惯，戒烟限酒，少喝浓茶、咖啡和碳酸饮料，减少对骨骼的损伤。

此外，居家要做好防摔倒措施，保持地面干燥、过道畅通，卫生间等区域加装扶手，日常穿防滑鞋。陆彤言主任特别提醒，骨质疏松高危人群，要尽早到医院做骨密度检查，早筛查、早干预。

姜晓菲