

新版目录将职业病调整为12大类135种

为适应经济社会发展新形势新要求,国家卫生健康委同人力资源社会保障等部门,有序开展《职业病分类和目录》调整工作,由原10大类132种职业病调整为12大类135种职业病(包括4项开放性条款)。调整后的目录将于2025年8月1日起实施。

目录新增2个职业病类别,分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍,每个类别中分别新增1种职业病。其中,职业性肌

肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人),职业性精神和行为障碍类别中新增创伤后应激障碍(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)。

此外,将原其他职业病类别中的滑囊炎(限于井下工人)调整至职业性肌肉骨骼疾病类别;为保持职业病归类的统一性,将原职业性

眼病类别中的放射性白内障单列,并调整至职业性放射性疾病类别;将原职业性化学中毒类别中的铀及其化合物中毒调整至职业性放射性疾病类别。同时,对相关职业病类别和病种进行了重新排序。

国家卫生健康委职业健康司有关负责人表示,本次目录调整按照循序渐进、稳步推进、补齐短板的原则。目录调整后,我国法

定职业病类别与国际劳工组织及世界上多数国家基本一致。随着我国经济社会发展,国家卫生健康委将会同有关部门在充分论证的基础上,不断调整完善目录,提升劳动者职业健康保护水平。



提个醒

没大吃大喝血脂为啥高

去年我体检时发现血脂高,近一年来,我一直控制饮食,没有大吃大喝,饮食也很清淡。可是为什么我体检以后发现血脂还高呢?

读者 朱先生

朱先生:

血脂是血液当中脂质成分的统称,其实包括了很多的成分,比如胆固醇、甘油三酯、磷脂、载脂蛋白等,如果这几个值都出现变化,尤其是增高,那么就是血脂的代谢异常。

导致血脂异常很重要的一个原因,就是饮食的不节制,大吃大喝,高脂饮食是导致血脂增高常见的原因,比如说油腻的食物或者是动物的内脏等,这些都是可能会导致进食以后血脂增高。

在导致血脂增高的原因当中,还有一项就是进食过多的糖分。糖分其实就是碳水化合物,如果摄入过量在体内也会转变为脂肪,沉积皮下或者内脏,当然也会在血液当中,甜食中所含有的饱和脂肪酸、反式脂肪酸等都会导致血脂增高。

有一些患者长期饮酒,过度饮酒可能会导致对脂肪代谢产生影响,尤其是会发展为脂肪肝,所以饮酒也容易血脂增高。

体型肥胖的患者也是高脂血症的容易中招的人群,因为体型肥胖,就算没有大吃大喝,但是由于脂肪本身含量比较高,容易导致发生一些血脂相关性的事件。

如果以上这些因素都没有,那还有一个因素就是年龄,老年患者本身代谢能力就下降,所以往往高脂血症在老年人群当中发病率较高。另外,女性绝经以后,由于雌激素水平的下降,对血脂的消化代谢能力也下降,会导致血脂增高。

读者来信

如何远离子宫肌瘤

注意饮食。饮食习惯对于预防子宫肌瘤的发生尤为重要。建议日常平衡饮食,少吃辛辣和刺激性食物,避免过量饮酒和咖啡。另外,应多吃些水果、蔬菜和粗粮,保持肠胃健康,增强免疫力。

避免过度减肥。许多女性喜欢通过节食来保持身材,这种做法很容易导致内分泌失调,从而增加患上子宫肌瘤的风险。因此,女性不应过度减肥,而应通过适当运动和合理的饮食控制体重。

注意情绪调节。情绪

波动和精神紧张也是引起子宫肌瘤的重要因素。长期处于焦虑、紧张等情绪状态,会导致内分泌系统失调,从而促进子宫肌瘤的发生。因此,女性应该积极调节情绪,保持心情愉悦。

除此之外,预防子宫肌瘤还要避免滥用激素药物,子宫肌瘤的发生可能与体内雌激素水平高有关,如果长期大量服用激素类避孕药,可能增加发生子宫肌瘤的风险。建议女性每年进行一次全面妇科检查,及时发现肿瘤病变情况。

“牛磺酸是一种半必需氨基酸,也叫条件必需氨基酸,人体自身合成的牛磺酸不够,还需要通过外源性食物来获取。”据专家介绍,牛磺酸是一种安全有效的运动营养补充剂,多用于缓解体力疲劳、增强免疫力的保健食品中。

牛磺酸是人体“半必需氨基酸”牛磺酸是一种半必需氨基酸,也叫条件必需氨基酸。“半”或者“条件”,是因为人体自身合成的牛磺酸不够,

“牛磺酸”为啥对人体很重要

还需要通过外源性食物来获取。牛磺酸的食物来源非常广泛,在肉食和海鲜中含量最高,虾、扇贝、蛤蜊、牡蛎等贝类中都含有丰富的牛磺酸。

另外,牛磺酸对人体的代谢来说是“必需品”,因为它对人体有很多健康益处。牛磺酸具有增强神经调节功能、调节钙稳态、抗氧化、缓解疲劳、提高免疫力等多种生物学功能。

牛磺酸被广泛用于医药、食品等领域。在食品领域,牛磺酸既可作为普通食品原料,也可作为保健食品原料,多用于具有缓解体力疲劳、增加免疫力、抗氧化等功能的保健食品中。

牛磺酸是一种安全、有

效的运动营养补充剂,根据《食品安全国家标准 运动营养食品通则》(GB24154-2015),牛磺酸作为营养强化剂,运动营养食品中可添加的牛磺酸的量为每人每天0-0.6克。

牛磺酸是非常安全的食品添加剂和营养强化剂,即使是孕妇、儿童也可以摄入,比如美国、日本等国家规定婴儿牛奶制品中牛磺酸的含量不得低于0.16毫克/100毫升。

购买保健食品认准“蓝帽子”

市面上宣称含有牛磺酸的产品琳琅满目,在选购时应该注意什么?要认准保健食品认证,也就是俗称的“蓝帽子”标识。”

具有“小蓝帽”标识的食品,是指由国家市场监管总局批准的保健食品。

保健食品从申报到取得“蓝帽子”,要经历准备申报材料、样品生产、试制现场核查、样品送检、功能性试验、毒理安全评价、功效成分或标志性成分及含量审查、专家审评等阶段。也就是说,每一款“蓝帽子”取得的背后都反映了企业技术和生产能力的严格。

大脑断崖式衰老三个时间点

大脑也会“断崖式衰老”,57岁、70岁和78岁是三大时间节点。未来,通过血液检测分析特定标志物,或能预测“脑龄”。近日,《自然·衰老》杂志刊发了复旦大学类脑智能科学与技术研究院程炜研究员团队的研究成果,揭示了大脑衰老的演化模式。

之所以是这三个时间点,主要因为这些时间点存在蛋白质水平变化高峰。57岁的高峰主要与代谢过程和精神健康特征有关,70岁的高峰与脑结构和痴呆及卒中等疾病风险的关联最为显著,而78岁的高峰与JAK-STAT等炎症信号通路有关。

57岁是脑衰老的第一个显著节点,应在该节点进行定期体检和认知功能评估,并采取一定的早期预防措施,如保持规律运动、均衡饮食、优质睡眠以及良好的压力管理。而70岁可能是脑疾病发生的高危时间节点,应同时关注身体的其

他健康问题,如血压、血糖、胆固醇水平等,在确保身体健康的同时保障大脑健康。

研究提示,脑衰老可以监测和预防。通过外周血检测分析血液中的特定标志物,可估算大脑的实际年龄,这些标志物的变化不仅能反映大脑健康状况,还能发现脑衰老的早期信号。

研究提示,血液检测对于预测脑年龄有巨大的潜力,但其在实际临床应用中仍然存在一些挑战。目前大多数血液标志物和预测模型仍处于研究阶段,尚未广泛验证其在真实世界中的有效性和准确性。为了实现临床应用,必须通过大量的多中心、跨人群研究进行验证。此外,不同实验室使用的设备和技术不同,可能导致数据差异,因此需要标准化的检测流程和方法,确保在不同地点和不同样本中所得结果的可靠性。

治咽炎验方

取玄参10克,桔梗8克,青果6克,蜂蜜1匙。先将玄参、桔梗、青果置入锅中,加入适量清水煎沸约15分钟,去渣稍冷后,加入蜂蜜调匀服用。每天1剂,连服10天后,咽喉不适症状即可渐渐消除。

服药期间应禁烟酒,忌食辛辣食物及强刺激调味品,适当多喝白开水或淡盐开水。

治晕车验方

可将鲜生姜20-40克研成碎末,用纱布包把姜汁全部挤出,在上车前服下(不用水冲服)。也可以在旅途中将鲜姜片拿在手里,随时放在鼻孔下面闻一闻,或是将姜片贴在肚脐上,用伤湿止痛膏固定。

内痔止血验方

取黑芝麻若干,炒熟研末加糖适量拌匀,早晚各服两匙。黑芝麻具有软化大便,减轻痔疮出血和脱出等作用,内痔出血兼有便秘者可长期服用。

红薯、马铃薯、芋头等,都是我们日常吃的薯类,很多吃法都不太科学,应该改过来。

少吃拔丝红薯

每日食用红薯量在100-200克之间最合适,也就是1-2个红薯。在这个区间范围内的食用量,不仅不会对能量摄入造成过大负担,而且其富含的纤维素可以促进肠道蠕动,从而达到减肥效果。

拔丝红薯等烹饪方式会加入过多的糖和油,从而造成红薯热量增高。而蒸煮方式不额外添加任何糖、油,可以最大限度地保留红薯的营养成分并确保其热量不升高。或者将红薯掺入米饭、馒头等主食中,不仅可以降低主食的整体热量,而且可以增强饱腹感,并促进肠道蠕动。

吃土豆少吃主食

土豆的最佳食用方法是蒸和煮,可以最大程度地减少马铃薯中营养物质的流失。当土豆和米饭、面食同时食用时可以互补赖氨酸,提高蛋白质的利用率。另外,土豆蛋白质和脂肪含量都较低,和牛奶搭配也可以营养互补。

“二两土豆一两饭”,对于想要减肥的人或者是想控制体重的一些慢性病患者来说,土豆是一种很不错的食物。原来吃二两米饭的人改吃二两土豆,既能吃饱,还能减少一半的能量摄入,从而达到控制体重的目的。

因为土豆具有类似米饭等主食的营养成分,因此在把土豆作为菜肴而不是主食的菜品,如土豆烧肉、青椒土豆丝等,在食用时,需要注意适当减少米饭等其他主食的摄入,避免能量摄入过多。

芋头适合与肉类搭配

芋头可蒸、炖、煮、红烧,可以素食,也可以与鲜鱼、牛肉、猪肉或排骨等一起蒸炖荤食,煮粥、蒸饭,与汤圆一起做酒酿羹等。既是蔬菜,又是粮食,可熟食,还可干制或制粉、制成面点等。

芋头尤其适合与肉类搭配,芋头富含可溶性膳食纤维,可减少胆固醇的吸收。芋头有大芋头和小芋头之分,一般来说,大芋头更适合用于炖肉,而小芋头适合直接蒸煮。