上班族的隱形職業病

想必大家都有聽過隱形斗篷的故事，披上之後就會變成隱形，僅管人就在旁邊，但是其他人卻看不見。近年來上班族越來越關心工作對健康所帶來的影響，以及職業病的問題，然而在我國職業病多達 108 種，加上診斷認定程序複雜，也就很容易忽略職業病的預防。職業病就像是被隱形斗篷蓋住的魔鬼般讓人不易看見，現在就來輕輕揭開職業病的隱形斗篷，讓朋友們來檢視上班族的你或親友是否有隱形的職業病。

職業病依其原因、性質，可分爲化學性、物理性、生物性、人因性、心理性五大類。如依照勞動部職業安全衛生署職業傷病管理服務中心的歷年通報統計，職業病的發生原因以物理性、人因性占第一、二位。

物理性

包括光線、噪音、輻射、冷熱等危害，其中聽力損失的人數最多，許多員工自認已經習慣了噪音，因此就不戴防護設備，如此經過 3～5 年就會發生職業性聽力損失；高溫工作環境可能導致中暑，低溫環境會導致肌肉痠痛、血壓升高；因爲光線不良加上密集用眼過度所導致青光眼的問題，在日本也被研究證實。

人因性

則是人和機械、物體等介面互動所產生的問題。上班族在職場中，首先應該注意一天工作時間得最久的地方，例如辦公桌椅之高度、大小，電腦螢幕、鍵盤、椅背與扶手是否合適？打字時間太長、姿勢不良可能導致腕隧道症候群（手指麻、痛、無力），這個疾病也常發生在手、腕反復動作之後，如剪髮師傅、廚師及麵包師傅、按摩師、芳療師等。其次常見的就是肩部旋轉肌疾病，因爲肩膀有鎖、肱、肩胛骨及關節、滑囊以及四條韌帶，因此能夠做投球、投籃等較強大肩部旋轉施力的動作，像搬運、敲擊等頻繁高舉過肩或肩部施力動作都可能導致此疾病。搬運重物，姿勢不當也可能導致急性扭傷、背痛，如果長期負重，就有可能導致職業性腰（頸）椎間盤突出。

化學性

危害常被上班族忽視，應注意工作環境中的甲醛（如新裝潢、櫥櫃）、細微粉塵（可注意桌上有沒有落塵，如從天花板、影印機而來），或者是老舊建築的防火絕緣管線、磚瓦、石綿等材料，現已證實各種石綿都可導致肺癌。

生物性

危害方面，冷氣、水塔久不清洗，可能導致退伍軍人症的發生，如果在醫院工作上必須接觸生物病原或病患、檢體，也要小心結核、疥瘡、水痘等常見的生物性傳染病。

近年來「過勞病」及職場精神疾病也常被媒體報導，其成因是因爲工作壓力大、加班時間過長，以及睡眠時間不足或加上忽略心血管、精神的保健所引起的。目前憂鬱症以及「創傷後壓力症候群」，依規定必須視個案情況來認定是否可被判定爲職業病。

在職業病認定上迄今還沒有共識者，包括久站引起的肌筋膜炎、蹲跪姿勢引起的膝關節炎、廚房油煙引起的肺癌、以及夜班工作所引發的乳癌等。儘管上班族在每天繁忙職務中，可能並沒有仔細注意到上述危害，但它們可能潛藏在我們的工作環境中慢慢侵蝕著我們的健康。近期修訂的「勞工健康保護規則」、「職業安全衛生法」，要求依職場員工人數聘用臨廠服務醫師、護理師，勞工也可至各地職業病防治中心、門診尋求協助、諮詢，只要多留心，就可使這些隱形的職業病無所遁形，讓職場預防保健成功！

環境及職業醫學部主治醫師　杜宗禮