

# 与职业 性肺病 共存



Lung  
Foundation  
Australia



---

出版物名称: 与职业性肺病共存

首次出版日期: 2021 年 12 月

© Lung Foundation Australia

ISBN: 978-0-6480834-5-0

编辑: Lung Foundation Australia

设计: Wayne Froneman, Oyo Studio

该资源获 Australian Communities Foundation 属下的 Slater & Gordon 健康项目和研究基金 (Health Projects and Research Fund) 支持。

读者需知: 这些信息仅为一般参考之用, 并不打算或暗示替代专业的医疗建议或治疗。虽然在发表时已尽一切努力确保其准确性, 但 Lung Foundation Australia 及其成员对因使用或依赖所提供的信息而造成的任何伤害、损失或损害不承担任何责任。对健康有影响的事项一定要咨询您的医生。

# 目录

简介	4
什么是职业性肺病?	5
职业性肺病的类型	6
诊断	7
您的医疗团队	8
保持心理健康	11
照顾好自己	15
法律和财务信息	18
支持服务	19
职业性肺病的管理	
肺尘埃沉着病	21
石棉肺	25
矽肺病	29
煤矿工人尘肺病	35
慢性阻塞性肺疾病	39
过敏性肺炎	43
间皮瘤	49
职业性哮喘	53
职业性肺部感染	57



点击您想要访问的部分即可浏览相关页面。

# 介绍

---

本小册子为职业性肺病确诊患者及其家人和照顾者提供信息。

它旨在帮助您进一步了解不同类型的职业性肺病及其管理方法。

本小册子为一般性的参考，并不能取代医疗保健团队提供给您的信息。

如需了解有关诊断的具体信息，请咨询您的医疗保健团队。



# 什么是职业性肺病？

---

职业性肺病一词涵盖了各种不同的肺部疾病，这些疾病是由于在工作环境中吸入灰尘、烟雾、气体或其他有害物质而引起的。

这些疾病的性质差别很大，取决于有害物质和为减少或管理接触而采取的保护措施。这些疾病可能是急性或慢性，恶性或非恶性，部分还具有传染性。

## 谁有风险？

在工作中接触有害物质的任何人都有患上职业性肺病的风险。这包括直接接触有害物质的人员，也包括与有害物质近距离接触的工作人员，如行政工作人员。

即使在接触有害物质结束后，患职业性肺病的风险也可能继续存在，因为其中某些类型的疾病可能需要数年的时间才能形成。这就是所谓的长潜伏期。

人们早就知道，诸如农业、建筑建造业以及采矿业等的某些行业是职业性肺病的促成原因。然而，随着时间的推移，职业性肺病的负担容易发生变化，因为不断有新产品进入市场，而这些新产品对肺部健康可能产生未知的影响。

# 职业性肺病的类型

---

虽然职业性肺病有许多不同的种类，但常见的类型包括：

- 肺尘埃沉着病
- 石棉肺
- 矽肺病
- 煤矿工人尘肺病
- 慢性阻塞性肺疾病
- 过敏性肺炎
- 间皮瘤
- 职业性哮喘
- 职业性肺部感染。

它们是由各种各样的有害物质引起的，其中许多可能是未知的。

取决于所接触的有害物质类型，症状可能立即出现，也可能在接触数月、数年或数十年后出现。对于许多职业性肺病，其症状可能只在您停止接触有害物质很久之后才会出现，甚至在您退休后才会出现。

# 诊断

确定风险或诊断任何职业性肺病的第一步是与您的全科医生（GP）讨论您的病史和职业史，包括您可能正在经历的症状和以前或现在接触的任何有害物质。您的医生会询问：

- 您所从事的工作类型和可能涉及的有害物质
- 接触的频率和持续时间
- 用于降低暴露风险的防护措施类型，如个人防护装备。

您的医生还会询问您的其他生活方式因素，比如吸烟和/或吸电子烟的经历，包括您是否曾被动吸烟（二手烟）。即使您有吸烟史，您仍然可能被诊断为职业性肺病。

如果您确实有症状，您的医生也会问您：

- 是什么症状
- 什么时候出现症状
- 症状持续多长时间了
- 是否用过药物来控制症状。

职业性肺病可能难以诊断。为了确认诊断，您的全科医生会在早期将您转介绍给呼吸科专家或职业病专科医生，如职业健康医生。职业健康医生是职业病方面的专家。

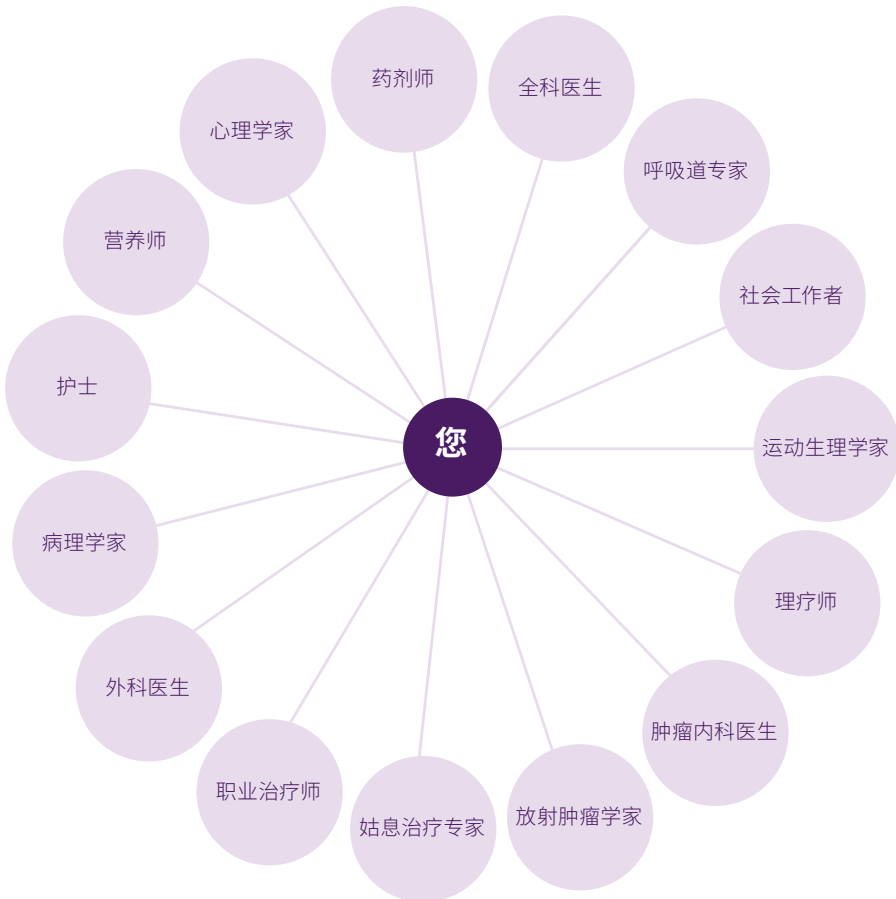


如果您曾参与健康监测（或监视）计划，并有了相关结果，请带着这些结果去看医生。

# 您的医疗保健团队

职业性肺病的确诊患者应由一个医疗保健专业人员组成的团队跟进共同治疗。医疗保健团队的每个成员将专门负责管理疾病的不同方面。这还包括支持您采取自我管理策略，如锻炼和保持健康的饮食，以及照顾您的心理健康和情绪健康。

参与的专业人员可能包括：



您的全科医生可以向您介绍这些健康专业人员在疗护服务中所起到的作用。



## 为医疗预约做准备

多次就诊是管理职业性肺病的一部分，这可能会让人不知所措。您不仅需要提供您的病史、当前症状和工作场所暴露的详细资料，还需要考虑和处理大量信息。

下面的一些建议也许可以帮助您更好地做准备：

- 写下您想要讨论的**疑问、问题和任何症状**，并带着去看医生。
- 保留**您的医疗保健团队**的信息，包括他们的电话号码、电子邮件和地址。了解在紧急情况发生或您想到进一步的问题时与他们联系的最佳方式。
- 可以考虑**带陪同**去看医生，比如您的伴侣、家人或朋友，他们可以帮您听并做笔记，甚至可以提示您问清单上的问题。
- 在就诊的间隔期间**做好日志**。您可能想记录几周内每天的感觉，从而注意到症状是否有变化。日志有助于提供准确的记录。
- 保留一份您**目前服用的药物**、维生素以及补充剂等清单。注意剂量和服用频率，以便与您的医疗保健团队分享这些信息。
- **参加所有的预约**，以接受最全面的疗护——您需要重复做检测，且可能需要持续评估来监测病情。



# 保持心理健康

---

被诊断出患有职业性肺病会让人感到不知所措和恐惧。您本人和家人的生活将经历一系列重大变化，可能需要一些时间来适应患有职业性肺病的身体挑战和新的限制。对诊断结果的反应没有对错之分。每个人都会有自己独特的经历。

您需要适应的最重要的变化之一就是改变职业或行业，或者可能是完全离开职场——这可能比您预期的要早得多。放弃一份您喜欢并曾有过成功经历的职业是令人痛苦的，尤其是当这对您的经济状况产生影响时。

您可能会觉得失去了部分自我认同、自我意识和独立性，甚至可能失去了工作伙伴。您在家庭和亲密关系中的角色也可能发生变化。损失带来的是悲伤。悲伤是您接受“新常态”时的一种自然的、可预期的情绪反应。

您经历这种失去和悲伤，同时还要逐渐习惯与医疗保健团队的定期预约，这可能会有压力。您也可能在探索如何申请工伤索赔，这要求您与医疗保健团队之外的更多专业人士接触，比如保险公司和律师。对自己的处境感到不知所措、经历情绪的过山车是很正常的。

尽早认识到这一过程对心理健康的影响，可以帮助您本人和家人做好准备，并采取措施照顾您的身心健康。和您信任的人谈谈感受，表达您的担忧和顾虑是很有帮助的。如果您无法与家人或朋友交谈，请联系您的医疗保健团队成员或全科医生。

您可能需要帮助制定策略来管理您正在经历的各种情绪。如果您有任何疑问，或者觉得自己无法如愿地应付，则可以通过全科医生或医疗保健团队向心理健康专业人士（如心理学家或社工）寻求帮助。



心理健康护理计划是与您的全科医生一起制定的，可以帮助您获得心理健康专业人士（如心理学家、社工或职业治疗师）的服务。该计划可助您以更经济的方式获得约诊。无需事先经确诊患有心理疾病，您可以和医生讨论这个计划是否适合自己。刚开始谈话时您也许会感到紧张，但您的全科医生会在那里支持您。

其他的帮助策略可能包括：

- **一步一步来。**不必一下子解决所有的问题。您可能会发现一次处理一个问题更容易。
- **主动寻求帮助，并在别人提供帮助时接受帮助。**您的亲友想要帮助您管理疾病和日常生活，所以试着让他们这样做，在您需要的时候接受帮助。
- **寻找一个互助小组。**和理解自己的人谈论正在经历的事情会让您感觉不那么孤立和孤独。您可以加入在线互助小组或与人面对面交流。
- **善待自己。**允许自己不要总是觉得自己掌控着一切。要意识到自己会有“好日子”和“坏日子”。



如需了解更多策略，请参考 Lung Foundation Australia 的免费心理健康资源——[思想很重要 \(Mind Matters\)](#)。

务必要制定适合您自身情况的策略，包括您将如何维持与亲友的关系和活动。据研究报告显示，社会关系密切的人更有幸福感。您也许感到难以维持人际关系和联系，特别是当自己在应对身体上的挑战或疾病的症状时，但保持联系对您的心理健康和情感健康至关重要。

### **照顾职业性肺病患者？**

职业性肺病的诊断影响的范围可能超出患者本身。它会影响到整个家庭。如果您在照顾职业性肺病患者，并觉得难以应对，则务必要寻求帮助和支持。在驾驭“新常态”之时，您将面临挑战——从对家庭财务状况的影响到您在家中角色的变化，甚至您的伴侣关系。每个人面对挑战的经历都不一样，但它会产生强烈的情绪，您应该毫不犹豫地与家人、朋友或全科医生寻求支持。



如需获得自我照顾的建议，请参考 Lung Foundation Australia 的免费心理健康资源——[思想很重要 \(Mind Matters\)](#)。



# 照顾好自己

虽然目前大多数职业性肺部疾病都无法治愈，但每天照顾好自己的健康，管理好自己的疾病，有助于改善您的感觉。您可以提高自己的整体生活质量，减缓症状的进展，并尽可能地控制好疾病。



## 防止进一步接触

继续接触致病的有害物质可能会导致病情发展或恶化。必须避免任何进一步的接触。这可能意味着您必须改变工作方式，改变职业或转行，或者完全离开劳动力市场。这些选择也许具有很大的挑战性，让您难以做出取舍，但减少肺部的进一步损伤风险是至关重要的。



呼吸科专家或职业病专科医生会与您讨论目前的工作选择和未来的健康影响。他们可以帮助指导您做这些重要的决定。



## 戒香烟和电子烟

吸烟会使职业性肺病加重，还可能引起其他的肺部疾患。如果您抽香烟或电子烟，则戒烟对改善肺部健康至关重要。戒香烟和电子烟可能很难。如需获得支持戒掉吸烟的习惯，请咨询您的全科医生，也可以联系 **Quitline** 顾问或像 **QuitCoach** 这样的在线服务。戒香烟和电子烟可以防止肺部受到进一步损害。



## 避免过量饮酒和服用非法药物

您可能会觉得使用酒精和/或非法药物可以帮助您应对正在经历的事情。虽然一开始这似乎有助于您应对，但喝太多酒和/或使用非法药物最终会让您感觉更糟，并可能很快就带来极大的破坏性。如果您已经是这样做的话，请尝试找一些更健康的方法来应对疾病，并减少使用酒精和非法药物。如需获得支持，请咨询您的全科医生，或与戒酒和戒毒服务机构联系。

## 锻炼身体

锻炼身体有很多好处。做锻炼可以帮助您提升精力和力量，缓解压力，并有助于舒缓焦虑和抑郁情绪。做锻炼对职业性肺病患者尤为重要，因为它可以减少呼吸困难等症状，提高您进行日常活动的 ability。

您也许觉得难以决定要做多少锻炼或做哪些类型的锻炼，所以请咨询您的医疗保健团队，了解您适合做什么锻炼。运动生理学家或理疗师可以就个人的锻炼计划提供建议。您也可以参加肺部康复计划。如果您未曾获得健康专业人士的支持制定个人锻炼计划，请向您的医疗保健团队或全科医生要求转诊。

肺康复是专门为肺部疾病患者设计的锻炼和教育项目。它由健康专业人员提供，教您所需的技能，让您尽可能改善健康，管理呼吸困难的状况，维持健康并不需要住院。大多数参与者通过这种一般持续 6 到 8 周的项目，学会在家自行锻炼的动作，以保持身体健康。

## 保持健康的饮食

吃营养均衡和多样化的饮食，多吃水果和蔬菜，保持健康的体重是很重要的。对肺病患者来说，吃得好尤其重要，因为食物中含有必要的营养成分，有助于预防感染，保持身体健康。吃得好也能帮助您保持精力充沛。某些药物可能会影响食欲。如果您觉得自己失去了食欲或食欲增加，请向您的医疗保健团队咨询如何管理食欲或要求转诊至营养师。





充足的休息和高质量的睡眠。您可能在体力上无法总是做到以前能做的事情。务必要在需要休息的时候腾出时间去休息，因为在疲惫的时候继续工作可能会让您在接下来的几天里感到精疲力竭。

您可能还需要调整正常工作的节奏，以防止过劳。把每天的任务分解成更小的步骤，并计划好休息的时间，这样会帮助您有足够的精力完成一项活动。制定可实现的目标，对自己有耐心。学会安排、计划并合理规划日常活动的优先次序，这样做有助于您节省精力。



肺病患者如果感染呼吸系统疾病，恢复起来更为困难，所以务必要采取措施接种疫苗来保护自己。请咨询您的医疗保健团队，了解哪种疫苗适合您，包括季节性流感和肺炎疫苗。肺部疾病也会增加 COVID-19 重症风险，所以通常建议患者接种疫苗，但您应该与医生讨论您的具体情况。



如果您确实患上呼吸系统疾病，应尽快去看医生进行管理和治疗，以防止病情恶化。



务必要遵医嘱服药。除非医生建议，否则不应停止用药。请带上您的处方参加约诊；去医院时一定要随身携带药物。

# 法律和财务方面的信息

---

## 工伤赔偿

如果您打算提出工伤赔偿 (**worker's compensation**) 要求, 则应在医生指出您的疾病与工作有关后尽快提出。这是因为索赔受制于时间限制, 且因澳大利亚的各州及领地而异。

如果您可以提出工伤索赔, 它可能会在以下方面帮助您:

- 医疗费用
- 收入损失
- 康复服务。

## 工会

工会成员可在其确诊后或索赔期间获得工会的帮助和支持。工会的关键作用包括作为员工的代表, 在发生任何工作场所问题时提供支持。

## 法律和财务咨询

无论您是否寻求赔偿, 一定要获得独立的法律和财务建议。咨询专业人士可以帮助您大概了解自己的选项。



您可以免费或以低廉的价格获得多种财务支持服务。如果您还没有获得转诊信去看社工, 请要求他们提供。

# 支持服务

以下组织可能对您有用。请注意这些仅供参考。请酌情考虑它们是否适合您的情况。

组织	电话号码	网站
澳大利亚社会工作者协会 (Australian Association of Social Workers)	-	<a href="http://aasw.asn.au">aasw.asn.au</a>
石棉疾病支援协会 (Asbestos Disease Support Society)	1800 776 412	<a href="http://adss.org.au">adss.org.au</a>
石棉受害者协会 (Asbestos Victims Association (南澳) inc)	08 8212 6008	<a href="http://avasa.asn.au">avasa.asn.au</a>
澳大利亚石棉肺和间皮瘤协会 (Asbestosis and Mesothelioma Association of Australia Limited)	1800 017 758	<a href="http://asbestosisassociation.com.au">asbestosisassociation.com.au</a>
戒酒与戒毒基金会 (Alcohol and Drug Foundation)	1300 858 584	<a href="http://adf.org.au">adf.org.au</a>
Beyond Blue	1300 224 636	<a href="http://beyondblue.org.au">beyondblue.org.au</a>
照顾者通道 (Carer Gateway)	1800 422 737	<a href="http://carergateway.gov.au">carergateway.gov.au</a>
澳大利亚照顾者协会 (Carers Australia)	1800 242 636	<a href="http://carersaustralia.com.au">carersaustralia.com.au</a>
朋友热线 (FriendLine)	1800 424 287	<a href="http://friendline.org.au">friendline.org.au</a>
走向健康 (Head to Health)	-	<a href="http://headtohealth.gov.au">headtohealth.gov.au</a>
澳大利亚生命热线 (Lifeline Australia)	13 11 44 (全天候开通)	<a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>
伙伴热线 (MATES)	1300 642 111	<a href="http://mates.org.au">mates.org.au</a>
男士热线 (MensLine)	1300 789 978	<a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>
心理健康网上诊所 (MindSpot)	1800 614 434	<a href="http://mindspot.org.au">mindspot.org.au</a>
戒烟热线 (Quitline)	13 78 48	<a href="http://quit.org.au">quit.org.au</a>
矽肺支持网络 (Silicosis Support Network)	1800 776 412	<a href="http://silicosisupport.org.au">silicosisupport.org.au</a>
防止自杀回电服务 (Suicide Call Back Service)	1300 659 467 (全天候开通)	<a href="http://suicidecallbackservice.org.au">suicidecallbackservice.org.au</a>
卫生部 (The Department of Health)	1800 020 103	<a href="http://health.gov.au">health.gov.au</a>



如需进一步了解提供支持服务的组织，请浏览 [Lung Foundation Australia 的职业性肺病服务机构全国名录 \(Occupational Lung Disease National Directory\)](#)



# 肺尘埃沉着病（尘肺病）

尘肺病是由吸入灰尘引起的肺纤维化或肺疤痕的总称。吸入这种粉尘会引起肺部反应，包括炎症，这可能导致疤痕组织（纤维化）或小块组织（结节）形成。许多不同的尘埃都可以引起尘肺病，这种病有多种类型。最常见的尘肺病类型包括石棉肺（见第25页）、煤炭工人尘肺病（又称黑肺病<见第35页>）和矽肺（见第 29 页）。部分患者有混合性尘肺病，因为他们接触了一种以上的有害尘埃。其中一些粉尘还会导致慢性阻塞性肺疾病（COPD）（见第39页）。

其他类型的尘肺病\*包括:

疾病	疾病原因
铝中毒--又称铝肺	铝轴承尘埃
铍中毒--也被称为慢性铍病	含铍的尘埃或蒸汽
棉屑沉着病--也被称为棕色肺病	植物纤维的灰尘，如亚麻、大麻或棉花
硬质金属尘肺病--又称硬质金属肺病	来自硬质金属如钨、碳化钨和钴的灰尘
弥漫性粉尘相关纤维化--又称弥漫性粉尘纤维化或煤矿粉尘相关弥漫性纤维化	煤矿粉尘
滑石肺	滑石粉尘

\*这不是尘肺病所有类型的详尽列表。

## 症状

许多早期尘肺病患者没有任何症状。当出现症状时，其表现程度可能从轻微到严重。这种情况通常随着症状的恶化而进行性发展，特别是在持续接触的情况下。尘肺病的症状与其他肺部疾病相似，包括表现为：



咳嗽



呼吸急促 (气促)



胸闷

尘肺病的症状通常在您接触致病尘埃多年后才会出现。当开始出现症状时，您可能已不再在您接触过的职业或行业工作。

## 诊断

除了与全科医生和专科医生的初步讨论外，您可能还会接受一系列的检查。这可能包括：



**体检：**医生会听您的胸部并检查您的呼吸。



**肺功能 (呼吸) 测试：**用来测量您的肺部功能，并帮助评估疾病所处阶段。



**胸片：**这多年来是尘肺病的第一线检查。由在这一领域受过专门训练的放射科专家进行解释是至关重要的。专家将寻找结节和疤痕的证据，并将其与标准图像进行比较，以评估严重程度。



**高分辨率电脑断层扫描 (HRCT)：**通常用于确认诊断，并排除任何其他疾病。



**动脉血气分析:** 用来测量肺部将氧气带入血液和清除二氧化碳的能力。从动脉抽取的血液可以帮助医生了解肺部受过的影响如何, 以及您是否需要包括吸氧在内的其他治疗。



**肺活检:** 通常不需要, 但在诊断不明确或排除其他肺部疾病时偶尔会使用。

## 管理

虽然任何类型的尘肺病目前都没有治愈方法, 但有一些可用的管理策略可以减缓病情发展, 帮助减轻症状。也有一些药物处于临床试验阶段。医生会告诉您什么策略适合您。



**药物:** 某些药物有助于减轻症状。吸入性药物对某些患者可能有帮助; 新的治疗方法 (如抗纤维化药物) 正处于试验阶段, 用以帮助减缓病情发展。



**氧疗:** 如果您血氧含量低, 医生可能会给您开氧疗的处方。您可以在做运动时、在夜间或不间断持续使用氧气。氧气不一定能缓解呼吸困难, 但它能确保重要器官获得足够的氧气来运转。它还可以帮助减轻疲劳, 提高您的注意力, 帮助您保持活跃。



**肺移植:** 对于非常严重的尘肺病病例, 可以考虑进行肺移植。如果您适合做肺移植, 医生会和您讨论手术的风险及好处, 因为这是一个大手术。





# 石棉肺

石棉沉着症是由长时间吸入高浓度石棉纤维而引起的。这些纤维滞留在肺组织中，导致肺部炎症和疤痕。症状通常要在持续接触石棉多年后才会出现，在某些情况下，在接触发生后长达 10 至 30 年才出现。

石棉肺对每个人的影响都不一样。这种疾病的影响因人而异。有些人患石棉肺可以活很长时间，但对另一些患者来说，这种疾病可能发展得更快。石棉肺患者患肺癌的风险会增加。如果您有石棉肺且吸烟，则这种风险极高。



石棉是一种天然矿物。它的纤维非常多，微小的纤维很容易被吸入并困在肺里。石棉肺的风险随着吸入纤维的数量和接触频率的增加而增加。

## 症状

石棉肺的常见症状包括：



呼吸急促（气促）



咳嗽



疲劳



手指棒状（肿胀）



体重减轻（晚期）

## 诊断

除了与全科医生和专科医生的初步讨论外，您可能还会接受一系列的检查。这可能包括：



**体检：**医生会听您的胸腔并检查您的呼吸是否有杂音。



**肺功能（呼吸）测试：**用来测量您肺部的功能。



**胸片：**用于检查肺部的任何疤痕迹象，以及其他接触石棉的迹象，如胸膜斑块（肺内膜增厚区域）。



**胸部电脑断层扫描：**这种类型的扫描比胸片更能准确地发现石棉肺。



**肺活检：**通常不需要，但在诊断不明确或排除其他疾病时偶尔会使用。

## 管理

虽然目前没有治愈石棉肺的方法，但可以使用一些有效的管理策略来帮助减轻症状。这一领域的研究正在进行中，也有一些新的试验药物处于研究阶段。医生会告诉您什么是适合您的。



**药物：**部分药物有助于减轻症状，包括：

- 医生可能会建议您使用吸入性药物（如缓解剂）以帮助打开气道，使呼吸更容易，尽管这并非石棉肺的标准治疗方法。
- 新的治疗方法（如抗纤维化物）目前正在试验用于治疗石棉肺。这种药旨在减缓肺部瘢痕的发展速度，保护肺功能。
- 针对某些病情（如胸痛或感染）医生可能会建议您使用止痛药或抗生素，尽管这并非石棉肺的常规治疗方法。



**氧气可以在：**运动时使用，夜间使用，或连续使用。氧气不一定能缓解呼吸困难，但它能确保重要器官获得足够的氧气来运转。它还可以帮助减轻疲劳，提高您的注意力，帮助您保持活跃。



**外科手术：**外科手术并非石棉肺的常用治疗方法，但对于胸腔积液（肺部有液体）等并发症或非常严重的疾病，可能需要手术。



# 矽肺病

---

矽肺病主要是由于吸入可吸入的晶体硅尘引起的，这种硅尘是在切割、钻孔、研磨和抛光某些类型的石头、岩石、沙子和粘土时产生的。随着时间的推移，吸入这种灰尘会引起炎症，导致肺组织瘢痕。这会导致肺部僵硬，使呼吸困难。

## 症状

矽肺有三种类型——急性、加速和慢性。矽肺的类型受硅尘接触的程度和时间长短的影响。

最初，除了急性矽肺发作之外，您可能不会注意到任何症状。随着时间的推移，疾病进一步发展，症状会慢慢出现。

矽肺的常见症状包括：



呼吸急促（气促）



干咳或咳出性咳嗽（有痰）



喘息

矽肺的其他症状可能包括疲劳、胸痛和体重减轻。

三种类型的矽肺在接触硅尘的时间和特征上有所不同：



### 急性矽肺病

在接触数周至数月后会形成，通常不超过 2 年。

- 这是由于暴露在非常高水平的硅尘中引起的。
- 如果继续暴露在硅尘中，通常会在几个月到几年的时间里逐步恶化为呼吸衰竭。



### 加速矽肺病

在接触 3 到 10 年后会形成。

- 由接触大量的硅尘引起。



### 慢性矽肺

经过 10 年以上的接触才会显现出来，有时要经过 30 年以上的接触才显现。

- 最常见的矽肺类型。
- 表现为：
  - 单纯性矽肺——胸片显示为小白点（结节），或
  - 复杂性矽肺——大面积瘢痕，也称为进行性大规模纤维化。
- 单纯性矽肺可发展为复杂性矽肺。

无论任何类型的矽肺病，即使在其患者脱离接触硅尘后也会发生进展。

## 诊断

除了与全科医生和专科医生的初步讨论外，您可能还会接受一系列的检查。这可能包括：



**体检：**医生会听您的胸部并检查您的呼吸。



**肺功能（呼吸）测试：**用来测量您的肺部功能。虽然在任何诊所都可以进行简单的肺功能测试，但对于矽肺，建议在呼吸功能实验室进行全面（扩展性的）肺功能测试。



**胸片：**多年来这一直是矽肺的第一线检查，但必须由在这一领域受过专门训练的放射科专家对结果进行解释。可能需要做更多的成像检查。



**高分辨率电脑断层扫描（HRCT）：**通常用于帮助确认诊断，并排除任何其他疾病。HRCT 正日益成为第一线的成像检查，尤其是针对与人造石相关的矽肺。



**动脉血气分析：**用来测量肺部将氧气带入血液和清除二氧化碳的能力。从动脉抽取的血液可以帮助医生了解肺部受到的影响如何，以及您是否需要包括吸氧在内的其他治疗。这通常是肺功能测试的一部分。



**6分钟步行测试：**这项检查用于评估个人的身体能力。

检查项目还可能包括**支气管镜检查**（气管插管）、**支气管内超声检查**（通过气道壁进行超声检查）和**活组织检查**（通过支气管镜或开放性外科手术进行）。如果仅仅通过病史、职业史以及放射影像检查（如胸片、HRCT）就可以作出诊断，则并不一定需要做这些检查。





## 管理

虽然目前还没有治愈矽肺的方法，但一些有效的管理策略可用于减缓病情进展，帮助减轻症状。医生会告诉您什么策略适合您。



**药物:** 部分药物有助于减轻症状，包括：吸入性药物（如缓解剂）有助于患者打开气道，使呼吸更容易。医生也可能为您处方吸入性皮质类固醇药物，尽管这通常是为了帮助治疗其他同时存在的肺部疾病。目前也有其他一些药物处于临床试验阶段。



**氧疗:** 如果您血氧含量低，医生可能会给您开氧疗的处方。您可以在做运动时、在夜间或不间断持续使用氧气。氧气不一定能缓解呼吸困难，但它能确保重要器官获得足够的氧气来运转。它还可以帮助减轻疲劳，提高您的注意力，帮助您保持活跃。



**全肺灌洗:** 这一医疗程序目前在澳大利亚处于试验阶段，以确定作为矽肺患者治疗的好处和风险。这一程序涉及全身麻醉并用几升盐水溶液冲洗双肺，目的是“洗掉”有害的二氧化硅晶体。如果被证明有效，它极有可能在急性矽肺或早期矽肺的治疗中发挥作用。



**肺移植:** 如果您有非常严重的矽肺，而且病情正在恶化，医生可能会建议您进行肺移植。如果您适合做肺移植，医生会和您讨论手术的风险及好处，因为这是一个大手术。与职业性肺病共存。



# 煤矿工人尘肺病

煤炭工人尘肺病 (CWP)，又称黑肺病，是一种通常因长期吸入煤尘而引起的尘肺病。吸入这种粉尘会引起肺部反应，包括炎症，这可能导致疤痕组织 (纤维化) 或小块组织 (结节) 形成。在大量接触煤尘的情况下，CWP 可能发展为进行性大规模纤维化，即肺部出现大面积瘢痕组织。

## 症状

许多 CWP 患者没有症状，特别是在疾病早期之时。症状出现后可能表现为：



干咳或咳出性咳嗽 (偶尔痰呈黑色)



呼吸急促 (气促)



胸闷

CWP 需要很多年才形成。在大多数情况下，可能需要 10 到 15 年，甚至更长的时间。从接触到疾病形成的这段时间被称为潜伏期。

## 诊断

除了与全科医生和专科医生的初步讨论外，您可能还会接受一系列的检查。这可能包括：



**体检：**医生会听您的胸部并检查您的呼吸。



**肺功能（呼吸）测试：**用来测量肺部功能，并帮助评估疾病的严重程度。



**胸片：**这是尘肺病多年来的第一线检查。务必由在这一领域受过专门训练的放射科专家来解释检查结果。专家将寻找结节和疤痕的证据，并将其与标准图像进行比较，以评估严重程度。



**高分辨率电脑断层扫描（HRCT）：**通常用于确认诊断，并排除任何其他疾病。



**动脉血气分析：**用来测量肺部将氧气带入血液和排出二氧化碳的能力。从动脉抽取的血液可以帮助医生了解肺部受过的影响如何，以及您是否需要包括吸氧在内的其他治疗。



**肺活检：**通常不需要，但偶尔用于诊断不明确或需要排除其他肺部疾病的情况下。

## 管理

虽然目前还没有治愈 CWP 的方法，但有一些可用的管理策略可以减缓病情发展，帮助减轻症状。也有一些药物处于临床试验阶段。医生会告诉您什么策略适合您。



**药物:** 某些药物有助于减轻症状。吸入性药物对某些患者可能有帮助；新的治疗方法（如抗纤维化药物）正处于试验阶段，用以帮助减缓病情发展。



**氧疗:** 如果您血氧含量低，医生可能会给您开氧疗的处方。您可以在做运动时、在夜间或不间断持续使用氧气。氧气不一定能缓解呼吸困难，但它能确保重要器官获得足够的氧气来运转。它还可以帮助减轻疲劳，提高您的注意力，帮助您保持活跃。



**肺移植:** 针对非常严重的 CWP 病例可以考虑肺移植。如果您适合做肺移植，医生会和您讨论手术的风险及好处，因为这是一个大手术。



# 慢性阻塞性肺疾病

如果您从事的行业或职业暴露在某些粉尘、烟雾、气体或其他有害物质中，则您可能患慢性阻塞性肺疾病（COPD）的风险更高。COPD 是一组肺病的总称，包括肺气肿和慢性支气管炎。这是一种进行性疾病，导致肺部气道狭窄，呼吸困难。众所周知，吸烟是 COPD 的通常致病原因，但它也可能是由职业因素和患者潜在的基因构成引起的。吸烟史和在工作场所接触有害物质都可能导致 COPD。难以逐一判断每项接触对 COPD 发病有何影响。

## 症状

COPD 的症状通常发展比较缓慢，开始时可能非常轻微。随着时间的推移，您的症状可能会加重。

COPD 的常见症状包括：



呼吸短促（气促）



感冒或胸部感染的恢复时间较长



持续咳嗽



喘息



粘液增多



体重减轻



乏力



频繁的胸部感染

## 诊断

除了与全科医生和专科医生的初步讨论外，您可能还会接受一系列的检查。这可能包括：



**体检：**医生会听您的胸部并检查您的呼吸



**肺功能（呼吸）测试：**肺活量测定法用于确认 COPD 诊断的最常见的呼吸测试。检查结果可帮助医生了解您是否患有 COPD 或其他肺部疾病，如哮喘，并有助于确定疾病的严重程度。在呼吸实验室进行的全肺功能测试有助于评估和监测 COPD。



**胸片：**可以检测出肺气肿，排除其他肺部问题或心力衰竭。



**胸部电脑断层扫描：**轻度或早期的 COPD 患者通常不需要，但可以用来排除其他疾病，或者用于较为严重的病例。



**动脉血气分析：**用来测量肺部将氧气带入血液和清除二氧化碳的能力。从动脉抽取的血液可以帮助医生了解肺部受过的影响如何，以及您是否需要包括吸氧在内的其他治疗。



**实验室化验：**血液检查是检测过程的一环，用以达成准确诊断。



## 管理

虽然目前还没有治愈 COPD 的方法,但有一些管理策略可以帮助减缓疾病的进展和减轻症状。医生会告诉您什么策略适合您。



**药物:**吸入性药物通常用于控制 COPD。药物有助于减轻症状,提高运动耐受性和防止发作。它们的作用是帮助打开呼吸道,使呼吸更容易。它们也可能有助于减少潜在的气道炎症和粘液。有些吸入性药物即使在您感觉良好的情况下也要定期使用,而另一些则是在出现症状或突然发作的情况下按需使用。有时可能需要口服类固醇和抗生素。



**氧疗:**如果您血氧含量低,医生可能会给您开氧疗的处方。您可以在做运动时、在夜间或不间断持续使用氧气。氧气不一定能缓解呼吸困难,但它能确保重要器官获得足够的氧气来运转。它还可以帮助减轻疲劳,提高您的注意力,帮助您保持活跃。



**睡眠窒息症的治疗:**如果您同时患有 COPD 和睡眠窒息症,则可能会影响您获得足够氧气的的能力。因此,对睡眠窒息症的治疗也可能有助于改善 COPD 的症状。



**外科手术:**对于某些患有严重COPD和气体滞留症(肺部全部或部分滞留过量空气,特别是在呼气时)的患者,手术可能是一种选择。



# 过敏性肺炎

过敏性肺炎又称外源性过敏性肺泡炎，其病因是肺部组织对吸入的物质产生过敏反应而发炎（肿胀和过敏）。众所周知，这种疾病会在许多不同的职业和行业中发生，而且很可能部分人士更容易患上这种疾病。一般来说，您必须接触致敏物质数月或数年后才会出现这种情况。

已知有数百种物质可引起过敏性肺炎，而某些具体的疾病名称\*是根据其致病物质而命名的。这包括：

具体的疾病名称	致病原因
饲鸟者肺病	鸟类的羽毛和粪便
甘蔗渣尘肺	发霉的甘蔗
农夫肺	生长在干草、稻草或谷物上的霉菌
加湿器肺病	生长在加湿器、空调和供暖系统中的真菌
热浴肺病	热水浴缸，特别是室内热水浴缸的水蒸气（雾）中的细菌
面粉工人肺病	发霉的谷物、面粉或灰尘

\*这不是所有类型过敏性肺炎的详尽列表。

## 症状

过敏性鼻炎的常见症状包括：



呼吸急促（气促）



发抖



咳嗽



乏力



发烧



肌肉和关节疼痛



头痛

过敏性鼻炎有三种类型：急性、亚急性和慢性。根据患者经历症状的时间长短以及所经历症状的类型而有所不同。

- **急性超敏性肺炎**：通常称为“急性发作”——通常在大量接触致敏物质后 4 至 6 小时内发生。症状可能持续 12 小时到几天，如果避免进一步接触，通常会消失。
- **亚急性超敏性肺炎**：症状持续数周至数月。
- **慢性过敏性鼻炎**：症状持续数年。在极少数情况下，慢性超敏性肺炎可导致肺组织形成不可逆的永久性瘢痕——这种情况被称为肺纤维化。

慢性超敏性肺炎比急性超敏性肺炎更容易引起呼吸短促、咳嗽、疲劳和体重减轻，急性超敏性肺炎一般表现为发热、乏力、肌肉疼痛以及呼吸道症状。

如果出现严重的肺纤维化，则可能发生手指或脚趾杵状畸形（手指或脚趾及其指甲末端变圆变宽）。

## 诊断

通过与全科医生和专科医生的讨论，您将被问及曾接触过的具体物质，如细菌和分枝杆菌、真菌、霉菌、蛋白质或化学物质，以及动植物尘埃，包括可能存在于您家里的物质。您可能还要接受一系列的检查。这可能包括：



**体检：**医生会听您的胸部并检查您的呼吸。



**肺功能（呼吸）测试：**用来测量您的肺部功能。



**胸片或胸部电脑断层扫描：**这也许能够在早期发现疾病，并确定是否已对肺部造成疤痕。



**支气管镜检查：**通过观察肺内部和收集组织样本，这可能有助于诊断。



**肺活检：**如果其他检查项目都未能获得清晰诊断，则可能需要进行肺活检。



## 管理

如果您和医生都能确定您对哪种物质过敏，最重要的一件事就是避免进一步接触这种物质。如果可以在早期阶段诊断出疾病，则避免接触致敏物质有助于逆转对肺部的损害，甚至获得治愈。如果避免致敏物质的策略不起作用，医生可能会开一些药物来帮助控制您的疾病。



**药物:** 有些药物可以帮助您控制症状。其中包括减少炎症的皮质类固醇和免疫抑制药物，免疫抑制药物也可以减少炎症，防止免疫系统对吸入的物质产生反应。医生可能也会建议您服用缓解药，帮助打开您的呼吸道，使呼吸更容易。



**氧疗:** 如果您血氧含量低，医生可能会给您开氧疗的处方。您可以在做运动时、在夜间或不间断持续使用氧气。氧气不一定能缓解呼吸困难，但它能确保重要器官获得足够的氧气来运转。它还可以帮助减轻疲劳，提高您的注意力，帮助您保持活跃。



**肺移植:** 手术很少用于治疗过敏性肺炎，但针对非常严重的病例，也可以考虑肺移植。如果您适合做肺移植，医生会和您讨论手术的风险及好处，因为这是一个大手术。





# 间皮瘤

与石棉沉着症一样，间皮瘤是由于吸入石棉纤维而形成的。然而，石棉肺和间皮瘤是不同的疾病。间皮瘤是一种影响间皮的癌症，间皮是覆盖在身体内部器官上的薄组织膜。90% 的间皮瘤是胸膜性的，即影响肺部周围的间皮。然而，某些间皮瘤可能发生在腹部（称为腹部间皮瘤），而在其他部位则非常罕见。

## 症状

间皮瘤通常要在接触石棉后很多年才会发病——在 20 至 60 年之间，但最常见的是在接触石棉后的 40 年左右。间皮瘤的潜伏期（从接触到发病之间的时间）特别长，长到可能很难回忆起最初接触石棉的情况。

胸膜间皮瘤的常见症状包括：



呼吸急促（气促）



不明原因的体重减轻



咳嗽



没有饥饿感



胸部疼痛



乏力

间皮瘤患者大多会出现肺积液（称为胸腔积液）。

## 诊断

除了与全科医生和专科医生的初步讨论外，您可能还会接受一系列的检查。这可能包括：



**体检：**医生会听您的胸部并检查您的呼吸。



**肺功能（呼吸）测试：**用来测量您的肺部功能。对于有呼吸道症状或需要做手术的患者，通常会进行这种检查。



**胸片：**检查肺部是否有异常。



**电脑断层扫描：**显示胸腹肿瘤的位置和厚度，并显示肿瘤是否已扩散到身体其他部位。



**活检：**确定肿瘤是否为间皮瘤，如果是，则确定间皮瘤细胞的类型。活组织检查被认为是诊断间皮瘤最准确的检查方法。可通过针头手术或微创手术来完成。这种手术有时会与进行防止液体回流到肺部周围的手术（胸膜固定术）同时进行。



**痰细胞学检查：**检查您的痰（痰液），看是否有癌细胞。



**正电子发射断层（PET）扫描：**进一步检查胸膜，看肿瘤是否已经扩散到身体其他部位。



**验血：**目前正在研究一些验血项目在诊断中的作用，但通常验血是为了评估您的总体健康状况和是否适合治疗。

## 管理

虽然间皮瘤很难治疗，但是有可能将疾病控制数月或数年。目前的治疗方法通常包括化疗、放疗或免疫疗法，或三者结合。还有一些其他可用的管理策略，旨在减缓疾病的发展，帮助提高您的生活质量。间皮瘤通常需要转介到肺癌专家（即肿瘤学家、放射肿瘤学家或肺癌外科医生）或专门的癌症服务机构，以确保获得最佳治疗。



**化疗：**目的是杀死癌细胞的抗癌药物。这种药物一般通过点滴给药，但口服药片使用的情况也越来越多。化疗药物有许多不同的组合，医生会为您选择最好的一种。



**放射治疗：**也被称为放射疗法，使用高能靶向辐射，通过针对癌细胞 DNA 的方法来杀死癌细胞。放射治疗通常每周进行几次，持续数周。被称为质子疗法的放射治疗更具针对性，正处于研究阶段用于治疗间皮瘤。



**胸膜融合术：**一项针对因此病而导致肺部积水的患者所做的手术。这有助于防止液体回流而导致呼吸困难。这种手术不能治愈疾病，但它可以帮您呼吸更轻松，从而提高生活质量。



**免疫疗法：**这是一种较新的间皮瘤治疗方法，可帮助人体自身免疫系统对抗癌症。这种治疗的用药方式是打点滴给药，可以单独使用，也可以与其他治疗（如化疗）结合使用。



**外科手术：**对于某些病例，可采取切除肿瘤的全部或部分，并与其他治疗相结合使用。



随着这一领域研究的发展，针对这种癌症的治疗方法也在不断发展。如果您已被确诊患有间皮瘤，请与医生谈谈您是否合资格参加临床试验治疗。



# 职业性哮喘

在澳大利亚，职业性哮喘是一种诊断不足的疾病。它是由于在工作时吸入灰尘、烟雾、气体或其他潜在的有害物质而引起的，使呼吸道出现发炎和过敏。在多达 20% 的哮喘病例中可能会出现这种情况。职业性哮喘涵盖了由于职业因素而导致的哮喘（职业性哮喘）发病或患者现有哮喘的恶化（因职业因素而加重的哮喘）。

已知有 2000 多种物质可能导致职业性哮喘，而且这一数字还在逐年上升。在工作中接触危险物质的任何人都有可能患职业性哮喘，尽管有过敏家族史的人风险更大。

## 症状

由于工作原因而加重的哮喘，其症状很快就会出现。然而，职业性哮喘是由接触有害物质引起的，其症状通常会持续数月或数年才出现。

哮喘发作之前可能有鼻塞或打喷嚏等鼻部症状。症状可能在接触时出现，但也可能在接触数小时后出现（最多 12 小时）。一般来说，不上班、休息日和节假日时症状会好转。然而，症状的变化很大，可能难以与工作，特别是轮班工作，联系起来。

职业性哮喘的症状与其他形式的哮喘相似，表现为：



呼吸急促（气促）



喘息



胸闷



咳嗽

其他可能的伴随症状包括：



流鼻涕



鼻塞



眼部刺激和流泪

在初期，患者发现其症状在工作的日子里更严重，然后当离开工作场所后，如在周末和休年假时，症状就会好转。然而，在职业性哮喘发展的后期，患者的气道可能持续发炎，即使不工作，其症状也可能持续。

## 诊断

职业性哮喘和其他类型的哮喘有着同样的诊断方法，医生除了问您关于工作场所、症状和病史的具体问题外，还会问及：

- 您在哪里工作，您的职责是什么。
- 您接触到什么物质——他们甚至可能会问及具体的职业过敏原（如面粉粉尘、乳胶、动物皮毛和唾液）和职业刺激物（某些化学物质和烟雾、雾和蒸汽，以及木材粉尘）。
- 您的症状是否在工作的日子里更严重——包括这些症状是否会让您在晚上醒来。
- 离开工作场所后，您的症状是否会改变。
- 您的病史——比如您小时候是否有哮喘症状或过敏史。
- 是否吸烟——吸烟可能会增加对工作场所诱因的敏感度。

您还可能会接受一系列的测试，比如：



体检：医生会听您的胸部并检查您的呼吸。



肺功能（呼吸）测试：肺活量测定法是用来确认哮喘病诊断的最常见的呼吸测试。



**连续测量呼气流量峰值 (PEF)**：这是一种可以在家里或工作时用手持设备进行的肺测量。定期测量您的 PEF (有时一天多达 4 次) 可以显示出符合职业性哮喘标准的模式。如果医生需要了解您是否能够在相同的环境下工作, 则他们通常会为您做这种检查。

医生也可能检查您是否对任何特定物质有反应。这可能包括:

- **过敏皮肤试验**: 医生会在您的皮肤上刺入少量纯化的过敏提取液, 观察您的皮肤是否有反应。
- **挑战测试**: 在实验室或医院的环境中, 您将吸入少量被认为是导致症状的物质, 以观察是否有任何物质引发了哮喘症状。
- **呼出一氧化氮 (FeNO) 分数测试**: 这是一种简单的呼吸测试, 它可以显示气道的炎症程度。

## 管理

如果确定了引起哮喘的物质, 就必须限制或防止进一步接触它。通过尽早限制或预防接触, 您的哮喘可能会消退甚至治愈。然而, 如果您曾经历了长期接触, 则即使您限制了接触或辞掉了工作, 也可能会患上哮喘。



**药物**: 您可能需要药物来控制症状, 防止哮喘发作或爆发。治疗方法与其他类型的哮喘相同, 都需要医生处方吸入性药物。通常需要定时使用吸入性药物, 即使在感觉良好时也要使用; 还需要配备缓解药物, 以在症状突然发作时减轻症状。较新的生物疗法对哮喘有效, 但尚未针对职业性哮喘进行专门研究。





# 职业性肺部感染

---

虽然肺部感染大多在社区中获得，但也有一系列病毒或细菌导致的感染是由工作条件或操作引起的。一些常见的感染包括：

- **结核病**，这是一种细菌性疾病，通常影响肺部。它在澳大利亚并不常见，通常是在海外感染的。在职业环境中，主要是卫生保健工作者面临感染风险，但在拥挤环境中工作（比如监狱）的人士也可能有感染风险。
- **军团菌肺炎**，这是一种由吸入军团菌引起的肺部感染。这些细菌存在于职业环境中的供水系统，偶尔也存在于蒸发式空调等其他供水系统中。它通常影响维护热水管道、水库、水泵或喷泉的工作人员，也可以传播到社区。
- **人畜共患疾病**，即源自动物的疾病，如引起“流感样”症状的 Q 热和引起肺炎的鹦鹉热。这通常影响与动物（Q 热）或鸟类（鹦鹉热）有密切接触的工作人员。
- **肺炎**，是一种有致命危险的肺部感染，可由病毒（病毒性肺炎）、细菌或真菌引起。焊工可能会感染由肺炎链球菌引起的肺炎球菌性肺炎。

## 症状

症状因感染类型而异，但一般来说，肺部感染的症状通常包括：



咳嗽，常伴有黄色或绿色的痰



咳嗽，痰呈锈色或带血



气促



发烧或发冷



肌肉疼痛

每次感染都是不同的，尽管大多数人在接触病毒或细菌后几天到两三周内就会开始出现症状。

## 诊断

医生会询问您的症状、职业和可能接触过的其他活动。如果医生认为您的症状是由感染引起的，他们会检查您的肺部，并检查您是否发烧。其他测试将取决于他们怀疑的感染，但很可能包括痰样本和血液测试。也可能需要做鼻拭子和咽拭子检查。

## 管理

大多数职业性肺部感染都可以用抗生素有效治疗，不过具体选择哪种抗生素取决于所患的感染类型。结核病因其治疗复杂，且需时很多个月，所以需要由专科医生管理。

# 鸣谢

Lung Foundation Australia 谨此感谢以下组织对撰写本小册子内容的贡献：

- Asbestos Disease Support Society 和 Silicosis Support Network
- Asbestos Victims Association (SA) Inc
- Asbestosis and Mesothelioma Association of Australia Limited

## 关于 Lung Foundation Australia

Lung Foundation Australia 是澳大利亚这种类型的唯一慈善机构和领先的行业协会，其职能是资助可改变人生的研究项目，并提供为澳大利亚人带来希望的支持服务。自 1990 年以来，我们致力于确保肺部健康是所有人的优先事项；为此，我们努力促进肺部健康和早期诊断，倡导政策改革和研究投资，提高大众对肺病症状和流行的认识，倡导获得治疗和护理的公平权利。

您可以联系 Lung Foundation Australia 了解更多信息，并获得我们的支持服务，包括：

- 呼吸专科护士
- 同伴支持
- 信息和支持中心
- 肺康复转诊
- 肺部疾病信息和资源
- 肺在行动的锻炼计划
- 教育在线研讨会
- 电子通讯
- 肺癌支援护士

如需进一步了解所列的服务项目，请拨打免费电话：1800 654 301 或发电邮至：[enquiries@lungfoundation.com.au](mailto:enquiries@lungfoundation.com.au)。

Level 2, 11 Finchley Street, Milton, QLD 4064  
PO Box 1949, Milton, QLD 4064  
enquiries@lungfoundation.com.au  
lungfoundation.com.au  
1800 654 301

