

# 与矽肺病共存

## 什么是矽肺病

矽肺病是一种因吸入小颗粒硅尘而引起的职业性肺病。吸入这种粉尘会引起炎症，随着时间的推移，会导致肺组织结疤。这会导致肺部僵硬，使呼吸困难。

接触二氧化硅粉尘也会导致矽肺病：

- 慢性阻塞性肺病（COPD）（包括肺气肿和慢性支气管炎）
- 肺癌
- 慢性肾病
- 硬皮病和其他自身免疫疾病
- 感染结核病和真菌病的风险增加。

## 哪些人会患矽肺病？

当含有二氧化硅的材料被切割、粉碎、钻孔、研磨、抛光、打磨、锯切或受到外力干扰时，就会产生矽尘。如果您接触到矽尘，就有可能患上矽肺病。

罹患矽肺病的风险主要取决于您接触矽尘的程度和时间。例如，您可能在短期内（数周或数月）接触过高浓度的矽尘，也可能在长期内（数年）接触过低浓度的矽尘。

## 与人造石有关的矽肺病

人造石台面的二氧化硅含量非常高，有时高达 97%。对人造石进行改装，如切割、打磨、砂磨或抛光，会产生大量硅尘，从而增加患矽肺病的风险。

近年来，许多人造石台面行业的工人被诊断出患有矽肺病。这是因为人造石自21世纪初问世以来迅速普及。与采石业等天然矽暴露源的矽肺病相比，因使用人造石而导致的矽肺病可能更为严重，病情发展也更为迅速。

## 矽肺病的类型

矽肺病通常分为三种类型

- 性矽肺病
- 单纯性矽肺病
- 复杂性矽肺——也称为进行性大面积纤维化（PMF）

您被诊断为哪种类型的矽肺将取决于该病的放射学特征，如肺部结节的数量。矽肺病可在首次接触矽尘数月至数年后发病。请呼吸科主治医生解释您所患的矽肺病类型以及严重程度，因为每个人的情况都是不同的。

## 矽肺病的症状

在大多数情况下，矽肺患者在早期不会出现任何症状。随着时间的推移，如果病情发展，即使不再接触矽尘，症状也会慢慢出现。疾病的进展因人而异。

矽肺的常见症状包括：



无症状



呼吸急促，在参与日常活动（如与孩子玩耍或上楼散步）时可能会更加明显



咳嗽



疲倦



胸痛



体重减轻。

## 诊断

如果您的健康因暴露于工作场所的矽尘而受到严重威胁，您的雇主应组织您进行健康监测并支付相关费用。健康监测包括由经认证的医生进行定期检查，以监测由于在工作场所接触矽尘等有害物质而导致的任何可能的健康变化。健康监测非常重要，尤其是作为一种筛查出患有矽肺病的工人（他们通常没有任何症状）并提供适当治疗的手段。如果在健康监测期间发现有变化，应将您转诊给呼吸科医生，以便进行进一步检查和确诊。

如果您不再工作或不再参加工作场所健康监测，诊断矽肺病的第一步是与 GP（全科医生）讨论您的工作史、已知的接触史和症状（如果出现）。您很可能需要转诊至呼吸科医生以获得确诊。

## 预后

矽肺病的病情发展变化很大，通常与接触矽尘的程度有关，并受许多其他个人因素（如吸烟史）的影响。有关预后的信息最好由主治呼吸科医生提供。他们会对您进行长期监测，并能够通过定期检查确定您的病情发展情况。

防止进一步接触矽尘是降低肺部进一步受损风险的最佳方法。在某些情况下，这可能意味着更换工作或完全离开这个行业。这是一个具有挑战性的复杂决定，应与您的医疗保健团队进行讨论。

## 疾病管理

目前还没有逆转矽肺病的治疗方法。不过，有一些管理和治疗方法可以延缓疾病的发展，并有助于减轻症状。矽肺病的治疗是根据每个人的具体情况而定的。您的医疗团队将与您一起确定最适合您的方案。

## 疾病管理的选项



### 获得心理健康支持

患有矽肺病会严重影响您的心理健康和情绪稳定。获得心理健康支持是疾病管理的重要组成部分。请与您值得信赖的朋友、家人、心理保健专家（如心理学家或社会工作者）以及心理健康组织（如 Beyond Blue）谈论您的感受并表达自己的担忧和顾虑，这对您都会有所裨益。



### 运动

运动有助于减轻呼吸困难等症状，提高日常活动能力。运动还可以缓解压力，帮助减轻焦虑和抑郁情绪。也许难以确定适合的运动量或运动类型，因此请向您的医疗团队咨询适合您的运动。运动生理学家或理疗师可以为您的个人运动计划提供建议。您也可以参加肺康复计划。如果您还没有医疗专业人员为您提供个人运动计划支持，请向您的医疗团队或 GP（全科医生）咨询转诊事宜。



### 戒香烟和电子烟

吸烟会使矽肺病恶化，还会引发其他肺部疾病。如果您吸烟或有使用电子烟的习惯，则戒烟对改善您的肺部健康至关重要。如需戒烟支持，请咨询您的 GP（全科医生），或联系戒烟热线辅导员或 QuitCoach 等在线服务。



### 确保及时接种疫苗

矽肺患者从呼吸道疾病中恢复过来会更加困难，因此接种疫苗来保护自己非常重要。请向您的医疗团队咨询哪些疫苗适合您，包括流感、COVID-19 和肺炎疫苗。如果您开始患呼吸道疾病，请尽快去看您的 GP（全科医生），以便进行处理和治疗，防止病情恶化。



### 选择健康的生活方式

照顾身体的健康方法包括保持健康的饮食习惯，多吃水果和蔬菜，并保证充足的休息。吸香烟或电子烟、过度饮酒和使用违禁药物等不太健康的选择看似可以帮助您应对问题，但最终很可能会让您更加难受。如果您有上述行为，请尝试寻找一些更健康的应对方式。

## 目前的治疗选项



### 药物

- **抗纤维化药物：** 抗疤痕药片可用于某些进行性矽肺患者。这种药物已被证明有助于减缓特发性肺纤维化等其他肺部疾病的进展速度；患者需每天服用两次，每次一片。
- **吸入缓解药物：** 这些药物可能有助于治疗其他并存的肺部疾病，如哮喘或慢性阻塞性肺病
- **吸入皮质类固醇：** 这些药物可能有助于治疗其他并存的肺部疾病。



### 全肺灌注

这不是一种容易获得的治疗方法，也不是推荐用于所有矽肺病例的治疗方法，它取决于个人情况，如疾病的阶段、类型和进展情况。您的呼吸科主治医生可能会考虑您是否可以选择这种治疗方法——这需要转诊到具有这种治疗方法专业知识的专科中心。该过程包括全身麻醉和用几升盐水溶液冲洗两侧肺叶，目的是“洗掉”破坏性硅结晶。



### 氧气疗法

如果您的血氧含量过低，GP（全科医生）或呼吸科医生可能会给您开氧疗处方。它可以缓解呼吸急促，帮助您保持活跃。有些人只在走路或运动时使用氧气，有些人则可能需要通宵或持续使用。



### 肺移植

肺移植并不常见，您的呼吸科医生可能会根据您的具体情况进行讨论。



### 临床试验

临床试验可能是一些矽肺患者的选择。请咨询您的呼吸科主治医生，了解是否有临床试验可供您参加。

工作，寻找合适的替代工作可能是矽肺病治疗的一个重要部分。建议与您的治疗团队以及与您疾病管理有关的其他任何人员（如工伤保险公司）讨论职业康复服务和再培训，以帮助您完成这一过程。无论决定是您可以继续工作还是需要离职，您都需要呼吸科医生的持续监测。

## 法律和财务建议

对于矽肺病患者来说，工作变动带来的经济损失往往是一个真正的挑战。如果您打算提出工伤赔偿要求，应在确诊后尽快进行，因为澳大利亚大多数州和领地对工伤理赔都设有时间限制。各州和领地的赔偿计划也不尽相同，这些计划可以帮助您支付医疗费用、收入损失或补偿您遭受的疼痛和痛苦。有关赔偿的更多信息，请查阅 Lung Foundation Australia 的 **Occupational Lung Disease and Compensation fact sheet**（职业肺病与赔偿概况介绍）。

无论您是否选择寻求赔偿，我们都建议您获得独立的法律和财务建议，以确保您的财务未来得到最佳管理。

## 确诊矽肺病后的工作问题

对大多数人来说，工作是生活的重要组成部分。矽肺病患者重返工作岗位与其他人士的安排有所不同。您的呼吸科主治医生和医疗保健团队可以提供有关确诊患有矽肺病后重返工作岗位的建议。只有在继续从事该项工作可能会增加矽肺病恶化的风险，或者您不再具备从事该工作的身体能力时，医生才会建议您离开工作场所。如果医生建议您更换

## 更多信息和支持

### Lung Foundation Australia 的服务

- 信息与支持团队
- 肺病信息资源
- 教育网络讲座
- 矽肺病支持护士和社会工作者
- 支持团体
- 良朋互助
- 转介参加肺康复和“肺在行动”“锻炼计划”

### 外部链接

- **Silicosis Support Network**（矽肺病支持网络）  
silicosissupport.org.au
- **Safe Work Australia**  
safeworkaustralia.gov.au
- **European Lung Foundation**  
europeanlung.org/en/
- **Health and Safety Executive**（健康与安全执行局）  
hse.gov.uk

Lungfoundation.com.au | 免费电话 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

读者须知：本信息仅作为一般指南，无意或暗示可替代专业医疗建议或治疗。Lung Foundation Australia 及其成员在发布信息时已尽力确保其准确性，但对于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。有关影响您健康的问题，请务必咨询您的医生。