

矽肺病相关资源



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

与矽肺病相关的心理健康资源

矽肺病是一种职业性肺病，通常因长期吸入可吸入结晶二氧化硅 (RCS) 引起。可吸入结晶二氧化硅 (RCS) 通常被称为硅尘。吸入硅尘会导致肺部发炎、硬化和疤痕。久而久之，会引起呼吸困难，和/或多种肺部疾病。

虽然矽肺病可以预防，但目前没有方法治愈。即便您不再长时间暴露于硅尘中，这一疾病无法逆转并且会继续恶化。如果您在建筑、采矿、石材加工等行业工作，您可能很容易接触到硅尘。

如果您有以下矽肺病症状，请务必和您的医疗保健提供者沟通：

- 持续干咳
- 呼吸急促
- 胸痛
- 虚弱和极度疲劳
- 其他可能被误认为感冒、流感、哮喘或 COVID-19 的症状

洛杉矶县医疗中心发现，患矽肺病的工人明显增多。许多患者为拉丁裔男性移民，其中绝大多数年龄在 40-49 岁之间，有些甚至还不到 30 岁。

对心理健康的影响

患有肺功能受损这样的慢性病，生活会非常困难。矽肺病和其他肺部疾病经常会引发焦虑和抑郁情绪。另外，由矽肺病引起的呼吸急促会刺激引发焦虑、过度呼吸和恐慌。根据研究表明，99.1% 的矽肺病患者有焦虑症状，86.1% 有抑郁症状。许多人最终不得不更频繁地请病假在家，或完全辞职，放弃许多自己喜欢的爱好。

在确诊矽肺病后会出现痛苦的情绪，这是正常的，在得知自己被确诊为矽肺病后，人们会有各种各样的负面情绪，如焦虑、抑郁、悲伤、愤怒和沮丧。这些情绪都很常见，但通过支持是可以控制的。

您要知道，您不是一个人在经历这些。寻求帮助，以免这些情绪恶化并影响日常功能、生活质量和/或干扰矽肺治疗。如果这些负面情绪变得难以承受或长期存在，请立即寻求帮助。

除了严重或持续的负面情绪外，其他的痛苦迹象还包括：

- 缺少安稳的睡眠。
- 经常感到疲劳或疼痛。
- 退出社交活动或令人愉快的活动。
- 无法好好吃饭或锻炼身体。
- 更多地摄入酒精、烟草或其他毒品来控制负面情绪。
- 为未来感到担忧。

寻求心理健康支持

如果您或您认识的人患有矽肺病或正受到矽肺病的影响，并出现这些或其他心理健康症状，请不要犹豫，立即寻求心理健康支持。支持可能包括自我关怀、与亲人交谈、利用社区资源，以及向您的医疗团队（主治医生、护士和/或心理健康专家）提出这些问题。

为矽肺病患者和受矽肺病影响的人提供的福利资源和支持：

- [Olive View 社区心理健康紧急护理中心](#)
- [洛杉矶县公共卫生局](#)
- [加利福尼亚州公共卫生部](#)
- [疾病控制和预防中心 \(CDC\)](#)
- [国家心理健康研究所](#)
- [美国肺协会](#)

另外，您也可以拨打 211 或访问 211LA.org 联系支持小组、支持服务和其他资源。

还可通过以下方式获得更多心理健康资源：

- [洛杉矶县精神卫生局全天候求助热线](#)：(800) 854-7771
- [iPrevail 在线健康平台](#)
- 拨打电话或发送短信至 [988 自杀与危机生命热线](#)
- Olive View 心理健康中心，(818) 485-0888
14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342
- [Baila Network](#)
- [华埠服务中心](#)，(213) 808-1700
767 N. Hill Street, Los Angeles, CA 90012