

风险提示 | 船员航病简介及预防建议

作者：张弋（中远海散运）



摘要：

船员在船工作生活期间，会面临诸多挑战和压力，船员航病时有发生，这不仅会影响到船员自身的健康安全，也会威胁到船舶的安全营运。笔者对近年来公司船员航病案件进行了梳理，发现主要涉及到十几种不同的病状。这些数据背后反映出船员在航行中所面临的诸多健康挑战，也进一步凸显了保障船员身心健康的重要性和紧迫性。

一、船员航病常见种类

根据 2020-2025 年发生的船员航病案件，船员航病的常见病因可归纳为 7 大类别，按发生频率排序如下：

1. 泌尿系统疾病

- （1）肾结石/输尿管结石
- （2）尿路感染/肾盂肾炎

2. 消化系统疾病

- （1）阑尾炎
- （2）胃病/消化道疾病
- （3）肠梗阻/消化道出血

3. 肌肉骨骼与关节扭伤

- （1）骨折/骨裂
- （2）腰椎间盘突出/劳损
- （3）关节炎/腱鞘炎

4. 呼吸道与感染性疾病

- (1) 肺炎/呼吸道感染
- (2) 疟疾/登革热
- (3) 急性肝炎
- 5. 心血管与神经系统疾病**
 - (1) 心脑血管疾病
 - (2) 心绞痛/高血压
- 6. 精神健康问题**
 - (1) 抑郁症/焦虑症
 - (2) 睡眠障碍
- 7. 其他高发疾病**
 - (1) 面瘫/神经炎
 - (2) 皮肤与眼科疾病
 - (3) 口腔/牙科疾病。

二、船员航病病因分析

1. 环境因素

- (1) 工作环境潮湿，容易出现风湿、关节肿痛等。
- (2) 工作和生活环境相对封闭，集体生活中共用餐具和生活用品情况较为常见，一旦出现呼吸道感染和其他传染病，互相感染的几率较大。

2. 职业因素

- (1) 船上膳食结构不合理，高动物蛋白和高嘌呤食物摄入多，蔬菜和水果摄入少，容易引起三高及脂肪肝等疾病，也为脑梗塞和心绞痛等心脑血管疾病埋下隐患。
- (2) 长期饮水不足，高盐饮食及久坐作业模式等，容易诱发肾结石、输尿管结石及尿路感染等症状。
- (3) 重体力岗位（如水手和机工）等与搬运重物和甲板湿滑作业直接相关的工作，以及船舶颠簸等因素，容易导致腰椎间盘突出、关节劳损及骨折。
- (4) 船员长期精神紧张，轮班值勤引起的生物钟紊乱及饮食节律的紊乱，航行期间气压和温度急剧变化，海上遇到狂风恶浪导致的晕船呕吐等情况，容易导致慢性胃炎和消化道溃疡、急性阑尾炎、胆囊炎和肠梗阻等。
- (5) 长期离家、社交隔离、生活单调寂寞、工作环境艰苦、危险或封闭作业、面临着各种海上风险、信息闭塞、活动范围受限、生物钟节律经常被破坏等因素，导致近年来船员抑郁症、焦虑症等精神疾病数量显著增加。

3. 航行特殊性因素

- (1) 远洋航线船舶需要抵达世界不同地区的众多港口，船员更容易遭受世界各地流行病传染的威胁。如非洲航线的疟疾、东南亚的登革热、巴西的黄热病等。一旦感染，港口国检疫政策也进一步加剧，增加了船员遣返的难度。
- (2) 船上医疗资源匮乏，船员送医困难等因素，很多时候船员患病得不到及时有效治疗，轻症有时会拖成重症。

三、船员航病预防措施

船员的健康状况不仅关系到船舶的安全航行，更是航运事业可持续发展的基础保障。因此，在船员登轮前及在船工作期间，均应严格落实各项预防措施，以确保其身心健康和人身安全。

1. 上船前

（1）做好健康筛查

从体检标准、过程管理、档案跟踪等多方面入手，确保体检项目全面准确地反映船员健康状况，全方位提升船员体检质量，力求保障船员能够健康上船。

（2）开展船员健康教育培训

做好上船前的健康教育培训，让船员了解在船多发疾病的成因、症状、应急处置方法等。掌握最简单的自我健康检查方法，以便通过观察自身表面的外观、颜色、及自身感觉等来初步确定身体健康或异常。

（3）做好预防接种

船员根据航线挂靠港口等情况，全面接种相关疫苗。

2. 在船期间

（1）改善膳食结构，做好食品卫生管理

精心制定远航期间食谱，保证荤素搭配，并在船舶靠岸时及时补充新鲜瓜果蔬菜等。对食品储存、加工、制作、厨房卫生、食具消毒等做好严格的卫生管理。

（2）配备备用药品和急救设备

按照国际公约要求配备备用药品的同时，增加突发心脏病急救设备，为突发疾病患者争取送岸抢救时间，为船员生命安全保驾护航。

（3）加强船员身心健康日常监测

经常组织船员测量体重、体温、血压等，并做好前后数据比照。宣传和普及心理健康知识，密切关注船员的个人状态。发现船员在船的情绪表现与平时大为异常时，船长和政委要及时了解情况，提供关怀。如情况严重，尽快与公司联系或取得岸上专业心理医生的指导。如果情况一直持续，可考虑安排船员遣返。

（4）加强正向引导

加强船员思想工作，重视海员的个体价值，满足自我发展需要。丰富海员的业余生活，有规律、有计划、有组织地开展体育锻炼。

（5）提供远程医疗支持

确定船员远程诊疗定点医疗机构，畅通船岸及时通讯，提供专业、稳定、全天候的远程医疗服务保障。

（6）增强保健知识宣传

在船期间也要时常进行航海保健学、航海心理学、传染病预防等保健知识的宣传教育，使船员具备较强的健康保护意识。

（7）开展船员身心健康应急处置演练

制定重大疾病、传染病和船员心理异常等船员航病的应急处置预案，并组织船员进行应急处置演练。

（8）提前做好传染病预防

船东和船舶经营人应充分了解和关注船舶挂靠港口当地的常见传染病，或近期当地爆发传染病的详细情况，提前实施预防措施来保障船舶航行安全和船员人身安全。船舶挂靠传染病风险区域，应加强船员安全教育，采取合理的防护措施，避免和切断与传染源的接触，诸如梯口管制、食品和淡水管控等。

本文转自协会会员投稿，本账号仅作信息分享，不代表本账号立场。文章版权归原作者所有，如涉及侵权或不当内容，请联系删除。内容真实性、准确性、完整性及由此产生的风险，本账号概不负责。