

## 矽肺病心理健康資源

矽肺病是一種職業性肺病，由長期吸入可吸入的結晶二氧化矽 (RCS) 引起。RCS 通常被稱為矽塵。吸入矽塵會引起肺部發炎、硬化和纖維化。長期下來可能會導致呼吸困難和/或嚴重的肺部疾病。

儘管可以預防，但目前矽肺病尚無治療方法。即使您不再接觸矽塵，這種疾病也是不可逆的，並且可能會繼續惡化。如果您從事建築、採礦、石材加工等工作，您可能面臨暴露於矽塵的高風險。

如果您出現矽肺病的症狀，請告知您的醫療保健提供者，這很重要：

- 持續乾咳
- 呼吸急促
- 胸痛
- 虛弱和極度疲勞
- 其他可能被誤認為感冒、流感、氣喘或 COVID-19 的症狀

Los Angeles 縣的醫療中心出現了工人患矽肺病的數量明顯增加的情況。許多受影響者是男性拉丁裔移民，其中大多數年齡介於 40 至 49 歲之間，有些甚至只有還不到 30 歲。

## 心理健康影響

患有肺功能受損這樣的慢性病，生活是具有挑戰性的。矽肺病和其他與肺相關的疾病常常引發焦慮和憂鬱的情緒。此外，矽肺病引起的呼吸急促可能會引發焦慮、過度換氣和恐慌發作。這一點有研究支持，研究發現 99.1% 矽肺病患者有焦慮症狀，86.1% 有憂鬱症狀。許多人最終必須更頻繁地待在家裡無法工作，或者乾脆辭職，放棄許多他們熱愛的嗜好。

在被診斷出矽肺病後感到痛苦的情緒是正常的，得知自己患有矽肺病的人可能會經歷各種困難的情緒，例如焦慮、憂鬱、悲傷、憤怒和挫折。這些感受很常見，如果有合適的支持，是可以被管理的。

知道您並不孤單。尋求幫助，以免這些感覺惡化並損害日常功能、影響生活品質和/或干擾矽肺病治療。如果這些負面情緒變得難以承受或持續不斷，請立即尋求幫助。

除了嚴重或持續的負面情緒外，其他痛苦的跡象還包括：

- 缺乏充足睡眠。
- 持續疲勞或疼痛。
- 退出社交互動或令人愉快的活動。
- 飲食不佳或不運動。
- 增加酒精、煙草或其他藥物的用量來管理負面情緒。
- 擔心未來。

## 尋求心理健康支持

如果您或您認識的人患有矽肺病或受到其影響，並且正在經歷這些或其他心理健康症狀，請立即尋求心理健康支援，不要遲疑。心理健康支持可以包括練習自我照顧、與親人交談、利用社區資源，並將這些問題告訴您的醫療團隊（主治醫生、護士和/或心理健康專業人士）。

為受矽肺病影響的患者提供的健康資源和支援：

- [Olive View Community Mental Health Urgent Care Center](#)
- [洛杉磯縣公共衛生局 \(Los Angeles County Department of Public Health\)](#)
- [加州公共衛生部 \(California Department of Public Health\)](#)
- [疾病控制與預防中心 \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#)
- [國家心理健康研究所 \(National Institute of Mental Health\)](#)
- [美國肺臟協會 \(American Lung Association\)](#)

此外，您可以撥打 211 或訪問 [211LA.org](http://211LA.org) 以獲得支持團體、支援服務及其他資源的連結。

也可以透過以下途徑獲得更多心理健康資源：

- [LACDMH 的 24/7 求助熱線](#)：(800) 854-7771
- [iPrevail 線上健康平台](#)
- 撥打/傳送簡訊至 [988 自殺與危機生命線](#)
- Olive View Mental Health Center, (818) 485-0888  
14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342
- [Baila Network](#)
- [華埠服務中心 \(Chinatown Service Center\)](#), (213) 808-1700  
767 N. Hill Street, Los Angeles, CA 90012