

“过劳死”在许多发达国家被称为职业病,与长期超时工作有着非常直接的关系,通常发生在每天工作10个小时以上的,如从事企业、艺术、医疗、IT、新闻、科研等行业的高端人群中。

劳逸相宜远离“过劳死”

李辉

近日我注意到一条新闻“北京一民警连续工作40小时猝死办公室年仅34岁”,读后触目惊心。

作为一位医务工作者,我想从另外一个角度来看待这一不幸事件,也许我们今后就能尽量避免类似悲剧的发生。

姜子军的猝死可以称作“过劳死”或是“劳累死”。我在网上搜索了一下“过劳死”这个词,结果令我吃惊,一连串的“过劳死”案例映入眼帘:

响水县公安局交巡警大队事故处理中队副队长任海华,在连续工作38小时后不幸猝死,享年37岁。

爱立信中国有限公司总裁杨迈,连续忙碌几个星期后,去健身房健身,突然心脏病发作抢救无效死亡。

32岁的中国社科院边疆史地研究中心学者萧亮中猝死。

36岁的清华大学电机与应用电子工程系讲师焦伟猝死。

46岁的清华大学工程物理系教授高文煊猝死。

36岁的浙江大学数学系教授、博士生导师何勇猝死。

38岁的中国科学院研究员、博士生导师胡可猝死。

他们早逝的诱因都被认为是过度劳累。

“过劳死”指的是长期慢性疲劳后诱发的猝死,即由于工作时间过长,劳动强度加重,心理压力过大导致精力衰竭,甚至引起身体潜藏

的疾病急速恶化,继而出现致命的症状。如今,美国疾病控制中心已正式将此病症命名为慢性疲劳综合征,并拟定了相应的诊断标准。

目前从送到医院抢救的病人来看,“过劳死”的病人呈上升趋势,而且以知识分子、精神劳动强度过大者等脑力劳动者居多。“过劳死”在许多发达国家被称为职业病,与长期超时工作有着非常直接的关系,通常发生在每天工作10个小时以上的,如从事企业、艺术、医疗、IT、新闻、科研等行业的高端人群中。主要原因就是中年人承受事业和家庭的双重压力,身体长期处于超负荷的状态,精神高度紧张,再加上部分人非健康的生活方式,导致他们极易过劳死。

“过劳死”的前五位直接死因是:冠心病、主动脉瘤、心瓣膜病、心脏病和脑出血。“过劳死”与一般猝死几乎没有不同,但其特点是隐性较强,先兆不明显。

什么样的症状算是疲劳呢?哪些人容易发生疲劳猝死呢?我们说如果有以下症状或情况就要警惕你身上存在“过劳”的潜在危险,症状越危险危险性越大:

- 1.经常感到疲倦,乏力;
- 2.突然觉得有衰老感;
- 3.肩部和颈部发木僵硬;
- 4.因为疲劳和苦闷失眠;
- 5.有一点小事也烦躁和生气;
- 6.经常头痛和胸闷;
- 7.有高血压、糖尿病;
- 8.体重突然变化大,出现“将军肚”;

- 9.几乎每天晚上聚餐饮酒;
- 10.喜欢喝咖啡,一天喝5杯以上;
- 11.经常不吃早饭或吃饭时间不固定;
- 12.喜欢吃油炸食品;
- 13.一天吸烟30支以上;
- 14.一天工作10小时以上;星期天也上班;
- 15.经常出差,每周只在家住两三天;
- 16.夜班多,工作时间无规律;
- 17.人际关系突然变坏;
- 18.最近工作失误或者与人发生不和。

如何远离疲劳,避免“过劳死”呢?最基本的一条就是学习医学知识,关爱自身健康。

从个人角度讲,要坚持做到以下几点:

- 1.坚持锻炼:运动能增加心肌收缩能力,增加机体免疫力,增强机体抗病的能力,还可以加快人体的新陈代谢,推迟神经细胞的衰老,帮助废物排除。
- 2.心情舒畅:烦闷、焦虑、忧伤是产生疲劳的内在因素。因此,要防止疲劳,保持充沛的精力,就必须经常保持愉快的心情。要学会调节生活,多与人沟通交流。
- 3.合理饮食:少吃油腻及不易消化的食品,要多食新鲜蔬菜和水果。
- 4.适度休息:长期超负荷地工作,不仅降低工作效率,还会诱发疾病。疲劳,是一种信号,它提醒你,你的机体已经超过正常负荷,出现疲劳感就应该进行调整和休息,做到劳逸结合,张弛有度。我们不提倡“拼命三郎”,如果身体垮了,甚至早逝了,不但工作无法继续完成,还会给家庭和社会带来巨大的损失。



别让最后一根羽毛压倒你 李法明画

5.定期体检:应坚持每年做一次体检,以便及时发现一些潜在的危险。

从单位角度讲,要重视劳动者的身心健康,适当安排文体活动调剂紧张的工作节奏;鼓励职工充分利用每年的休假,调整自己的身体,必要时采取强制措施保证休假;坚持每年一度的体检工作。

从社会角度讲,相关部门应从制度设置、社会保障等方面着手,通过完善法律或者专门立法来防范“过劳死”,以保障劳动者的合理休息权。

总之,我们每个人都都要重视自己的身心健康,做自己健康的舵手,保证自己的健康之船不会偏航!

(作者为北京朝阳医院-北京呼吸疾病研究所胸外科主任医师)

职业健康

卫生部新闻宣传中心协办

张伯礼院士:

中医药发展创新 应提倡百花齐放

本报讯 在近日由河南省宛西制药股份有限公司举办的“六味地黄丸等传统中药发展战略研讨会”上,中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼教授指出,中医药的发展创新不应该固守模式,应提倡不拘一格,百花齐放。

“并不是提纯一种或几种有效成分或组分做成的中药才算得上是现代中药”,张伯礼教授说,以经典方剂比如经方或古代时方组方,在保证疗效的前提下,以现代的制药工艺做出的药,也是对中医药的重大创新,对古代经方、时方的组方、剂型、适宜病症等传统的內容应给予尊重。但这并不是指要完全照搬古时的丸、散、膏、丹的剂型或技术,而是要适应社会的发展需求,吸收当代研究成果,应用现代制药的剂型、工艺、质控等先进技术,制成安全、有效、质量可控的符合现代人需求的新剂型。这样研制出来的中药也是现代中药。

科技部“973”计划首席科学家、中国科学院院士张伯礼对张伯礼的观点表示认同。他同时指出,传统不能固守,应给其一个现代技术的支撑,赋予传统中药新的内涵和评价。中国医学科学院药用植物研究所所长陈士林、中国生物技术发展中心中医学部处长杨智都提出,中医药的发展和都离不开中药材,对于中药材的来源不仅要讲究道地,而且要深入研究在道地的情况下,如何种植(养殖)更能保证其疗效及安全性。

河南省宛西制药股份有限公司董事长孙耀志则从中医药的发展环境方面表达了自己的看法。他说,发展创新中医药是医药人尤其是中医药企业的责任,但整个社会应该创造一个公平、健康和氛围,鼓励发展创新,不能挫伤企业发展创新的积极性。

他以目前的招标采购和六味地黄丸为例介绍,如果在完全保证质量的情况下,即使像西药这样大的生产规模,零售成本也要在10元以上。而市面上不少同类药物的销售价格却只有这个价格的一半,招标时甚至有企业以比这还要低的价格竞标。这样的价格生产出来的药品疗效令人质疑。而事实上也确实发生过以山楂、酸枣替代六味地黄丸中的重要成分山茱萸等“偷工减料”的情况。

“这种现象一方面有可能造成劣币驱逐良币的结果;另一方面会严重影响中药的疗效,让中医药失去发展的根基。”孙耀志说。在研讨会上,与会专家对西药制药多年来在传统中药的开发与创新,在弘扬中医药文化尤其是张仲景文化方面所做的积极努力,给予了高度评价。(玉奇)

中国军事医学科学院研究员乔善义、北京中医药大学中药学院院长倪俊也认为,对于以原药入药的剂型的中药来说,其疗效在很大程度上取决于中药材。

河南省宛西制药股份有限公司董事长孙耀志则从中医药的发展环境方面表达了自己的看法。他说,发展创新中医药是医药人尤其是中医药企业的责任,但整个社会应该创造一个公平、健康和氛围,鼓励发展创新,不能挫伤企业发展创新的积极性。

他以目前的招标采购和六味地黄丸为例介绍,如果在完全保证质量的情况下,即使像西药这样大的生产规模,零售成本也要在10元以上。而市面上不少同类药物的销售价格却只有这个价格的一半,招标时甚至有企业以比这还要低的价格竞标。这样的价格生产出来的药品疗效令人质疑。而事实上也确实发生过以山楂、酸枣替代六味地黄丸中的重要成分山茱萸等“偷工减料”的情况。

“这种现象一方面有可能造成劣币驱逐良币的结果;另一方面会严重影响中药的疗效,让中医药失去发展的根基。”孙耀志说。

在研讨会上,与会专家对西药制药多年来在传统中药的开发与创新,在弘扬中医药文化尤其是张仲景文化方面所做的积极努力,给予了高度评价。(玉奇)

资讯

2010中国女性形象工程启动

本报讯 近日,由全国心系系列活动组委会与资生堂公司共同举行的纪念“三八”国际劳动妇女节100周年暨2010年“心系女性”中国女性形象工程启动活动在京启动。

2010年,中国女性形象工程将进入第二期(2008至2012)三阶段五年教育发展规划中至关重要的一年。活动城市增至30个,将在强化教育内涵、创新教育形式,立足实用互动、开展特色课堂,加强宣传力度,扩大教育影响的基础上,强化项目管理力度,确保项目的顺利实施,使中国女性形象工程成为传递美、学习美、分享美的有效平台。(刘怡)

首款草本精油卫生巾亮相中国

本报讯 近日,维护舒适之后洁洁公司又一妇女卫生用品品牌朵采正式进入中国市场。这一举措不仅使朵采成为国内市场首个含有草本洋甘菊精油的女性卫生护理品牌,也将引领一轮女性天然护理的新风潮。

天然成分洋甘菊,自古以来,就被西方人当作药草植物,除了冲茶饮用和制药之外,还因其含有完美的舒缓抗敏成分,被誉为“最温柔的美肤力量”。据悉,朵采卫生巾的表面含有经过特殊配方处理的天然草本洋甘菊精华,可以有效转送到接触的皮肤表面,呵护娇嫩肌肤,带来更舒适的使用体验。女性私密肌肤从此多了一层保护,在洋甘菊精华的拥抱下自由呼吸。(龙潜)

“全国白癜风防治公益服务平台”启动

本报讯 3月21日,由中国中医科学院、中华中医药学会、《中国当代医药》杂志社、北京方舟白癜风医院等数十位国内皮肤科领域权威专家与媒体共同倡议成立的“全国白癜风防治公益服务平台”在北京启动。

全国白癜风防治公益服务平台将通过全国白癜风防治公益服务热线:4008866012和全国白癜风防治公益服务网http://www.4008866012.com两种服务平台,对全国白癜风患者提供服务。该平台将充分发挥全国优秀医生、专家的作用,协调医疗资源,为白癜风患者与医院、医生之间建立起一座桥梁的作用。

另悉,目前,北京方舟医院被定为全国唯一的“白癜风防治公益服务平台定点医院”。(魏文)

全球首款DPP-4抑制剂中国上市

本报讯 默沙东公司近日宣布,国家食品药品监督管理局已正式批准捷诺维在中国上市。该药品是国内市场上首个用于治疗2型糖尿病的二代基肽酶-4(DPP-4)抑制剂类药物。

捷诺维属于一类创新药物——二代基肽酶-4(DPP-4)抑制剂。和市场上其它任何一类降血糖剂的作用机制都不一样,捷诺维能够有效改善2型糖尿病患者自身的血糖控制,提高一种被称为“肠促胰岛素”的生理机制,通过影响胰腺中的β细胞和α细胞来调节葡萄糖水平,帮助2型糖尿病患者改善血糖控制水平,保护β细胞、延缓病程,同时减少低血糖发生和体重增加的风险。且每天只需服一次,为患者带来很大的便利,有望为中国成千上万血糖控制不佳的2型糖尿病患者提供更加有效安全的治疗方案。(魏文)



近日,由全国心系系列活动组委会主办的2010年度儿童健康家庭教育活动在京启动。代表全国25个城市2200所幼儿园的北京海军第一幼儿园、三里屯幼儿园的老师和小朋友们现场给大家带来了活泼欢快的健康歌谣表演。小朋友们通过演唱健康童谣,更加深刻地理解了“争当健康小天使”的内涵。齐洁摄

治理地沟油须依靠群众

陈英凤

近年来,有关部门虽屡次发文禁止餐饮业使用地沟油,然而,收效甚微。这并不是说有关部门不重视群众生命健康,而是因为那些使用地沟油的小餐馆、小饭店实在太多,而太广而人手却严重不足,职能部门虽有心却无力。面对这种情况,我们必须转变观念和思路,显然,靠职能部门有限的人手是治理不好地沟油问题的,我们必须依靠群众的力量来治理地沟油。

群众是地沟油的直接受害者,对于打击地沟油,群众最有积极性,也最有便利的条件。现在最缺乏的是一个发动群众力量,形成打击地沟油合力的机制。我认为不妨借鉴国内打击网络色情的做法和经验。对于举报一

个色情网站经查证属实的,即给予一万元的奖励。这种做法,大大地调动了网民举报网络色情的积极性。如果有关部门在打击地沟油上,也建立类似的有奖举报制度,相信能取得良好的效果。

事实上,如今已有部分地方采取了这种做法。据报道,武汉市食品药品监督管理局3月19日对外公布,市民举报“地沟油”回流餐桌可获万元重奖。希望这一做法能在全国推广,让地沟油成为人人喊打的“过街老鼠”,失去生存的土壤,让人们能放心上餐馆吃饭!

健康杂谈

健康专家提示:

卷烟低焦油不等于低危害

本报讯 (记者姬薇)3月25日,民间研究机构“新探健康发展研究中心”在京召开了“警惕“低焦油”卷烟误导”研讨会。来自法学界、卫生界、控烟组织、中国消费者协会的与会者指出,多项研究表明,香烟的“低焦油”并非“低危害”,一些烟草企业却仍然在采用已被科学界证明无效的“降焦减害”宣传策略,误导公众。

新探健康发展研究中心研究员王依群介绍说,焦油降低,癌症风险并未降低。美国癌症协会的研究发现,中等焦油卷烟与低焦油卷烟相比,其吸烟者死于肺癌的比例没有显著差异;另一项研究发现,极低焦油、低焦油和中等焦油过滤嘴香烟的吸烟者死于肺癌的风险相当。

王依群指出,焦油降低不表明其他致癌物也降低。研究者分析了我国市场上销售的9种牌号卷烟的焦油量及其苯并芘和亚硝胺含量,发现香烟焦油量的高低与苯并芘和亚硝胺含量的多少无关。毒理学证明,焦油量

下降时,焦油中的某些强致癌物并未减少,如亚硝胺类、稠环芳烃。因此降低卷烟焦油量不能减少烟草对健康的危害。

与会者同时强调,必须重视卷烟中香味剂和中草药添加物的安全问题。一些烟草企业在卷烟中添加一些中草药,宣传这些添加物可以减少危害甚至起到保健的作用。其实,中草药香烟的害处并不比普通香烟少,它和普通香烟一样具有致癌性和成瘾性。

美国杂志最近发表的一项研究显示,烟叶和中草药混合卷烟所释放的致癌物质和尼古丁并不少于普通卷烟。检测135名中草药卷烟的吸烟者和143名普通卷烟吸烟者的尿液,发现中草药卷烟吸食者和普通卷烟吸食者体内的尼古丁水平或致癌物质水平没有差别。一些专家还提出疑问,添加的中草药在卷烟燃烧过程中,是否会转化为其他有害物质?是否有科学证据证明,中草药添加物可以降低烟草危害成分和益身健体?未经证实,宣传中草药卷烟的治疗或预防作用,是否符合

4月5日是清明节,好多养生专家都建议,清明节气不宜过度食用“发物”,那么,何为“发物”?它们又与哪些疾病“犯冲”呢?

这里的“发”,可以理解成“诱发、引发、助发”,就是说,有些东西吃下去后,会引起某些疾病,像过敏性疾病、荨麻疹、皮肤病、某些精神疾病、疮疡等都会因此诱发。一般来说,如果你的身体出现发热、发冷、上火、动风、生痰、胀气、便秘、腹泻或是诱发疾病等反应,则要谨慎食用,或是干脆丢弃这些食物。但是,“发物”性质不同,需要严防的疾病类型也各异。

- (1)有的人有皮肤瘙痒病史,因此,要远离有发生性的食物,如韭菜、春笋、香椿、香菇、香菜等,否则会诱发皮肤瘙痒及皮疹。
- (2)有的人肝火旺,如果不慎吃了动风

移植受者呼唤专业健康管理

本报讯 由中华医学会《中华健康管理学杂志》、中国透析移植研究会主办,上海罗氏制药有限公司协办的“健康秀起来”·小溪俱乐部2010“营在厨房”近日在上海启动。

会上,广州军区总医院的肝移植专家霍枫教授指出,器官移植术后的健康生活需要把握“一个中心,两个基本点,三个代表,即要以“健康生活”为中心;抓住“合理饮食”和“定期检查”这两个基本点;关注非常“3+1”(高血压、高血脂、高血糖和高尿酸血症)为代表的问题;以及免疫抑制药物为代表的科学用药方案和以肾脏功能为代表的移植器官功能状况。

说起如何“营在厨房”,霍枫教授给了不少建议。例如,移植受者在术后的不同阶段,身体的恢复程度不同,应该相应调整能量摄入;移植术后早期,米饭每天吃半斤就可以了;进入维持期后可以放开主食量,每天一斤米饭。不过,还是要少量多餐,避免血糖急剧升高。

此外,移植受者的身体有不能承受之“补”。霍教授介绍说,对其他病人来说的“元气食品”可能是移植受者的“洪水猛兽”,因为一些“补品”会增加机体的免疫力,这就势必干扰免疫抑制剂的作用,甚至诱发排斥反应。

白木耳、黑木耳、香菇、红枣、蜂蜜、蜂皇浆及人参等,对移植受者来说,应该慎用。

霍教授还强调,移植受者每天需要摄取300毫克胆固醇——差不多一个鸡蛋黄所含的量。“有的受者担心蛋黄对血脂的影响,其实没有必要。”霍教授解释说,“美国有个实验:116名32-63岁的血脂正常者,每天食用2个鸡蛋,连续吃了6个月,血脂仍然正常。”

据悉,今年的“营在厨房”是器官移植受者的年度才艺大比拼,旨在激励移植受者秀出健康、秀出精彩生活。比赛更贴心,更周到:通过网络征集移植受者的烹调作品,50名受者将脱颖而出,评审团会亲临这50位受者家中,指导他们烹调出美味、安全的术后健康餐;最后,10名选手将晋级决赛。

数据表明,截至2009年,中国已累计开展器官移植超过10万例,每年开展的器官移植手术超过1万例次。《中华健康管理学杂志》韩静副主任表示,健康管理学是一门新兴的,很有发展潜力的学科。就移植领域来说,越来越壮大的移植受者群体呼唤配套的专业健康管理,其中包括术后饮食、运动等的健康指导。厨艺活动更“平民”,更“亲民”,相信“营在厨房”活动会吸引更多的移植受者积极参与。(孔玖)

“发物”不可多吃

阳性“发物”,升气升阳的特质往往容易引动肝阳,因此,高血压、肝阳上亢、头痛及癫痫病人不宜吃猪肉、鸡肉、鹅肉等热性阳性食品。

(3)对于荨麻疹、过敏性哮喘患者来说,不宜吃海鲜。因为此类食物属于“风性发物”,进食后,窜动在体内的风邪会诱发各种红或白的风团,有时还会加重病情。

(4)家里如果有皮肤病痒、眼疾、中风的患者,一定要远离阳性及热性食物,因为这类食物吃了后,容易动火动血,加重病情,像狗肉、鹿肉、酒、胡椒、大蒜、黄鳝、泥鳅、草鱼、胖头鱼、白鲢鱼都不能食用。

(5)患了呼吸系统疾病,一定要忌吃羊

肉、牛肉这些助湿生痰类“发物”,以免因其腥膻味而加重上呼吸道感染。

(6)患了口腔溃疡要少吃香菇、腐乳。这是因为这些芳香类“发物”气性走窜,易引发皮肤病,生口疮。

需要提醒的是,属于“发物”的食物不单单这几种,日常饮食还需根据个人情况,多加注意,合理搭配好膳食。(摘自中国轻工业出版社《黄帝内经二十四节气养生法》)

养生茶座



跟着错觉走 误导拉着你的手 李法明画

含有添加剂、人工或是天然香料(除了薄荷醇)、草药和表现烟草制品或烟雾特性的草莓、葡萄、橘子、丁香、肉桂、菠萝、香草、椰子、甘草、巧克力、櫻桃或咖啡的调味料。

忠告,所有的烟草制品包括“低焦油”卷烟,都是致命的;不要相信烟草企业的广告宣传,不要相信“降焦减害”、“科技创新生活”的谎言,根本不存在什么“安全卷烟”;戒烟是增进烟草消费者健康的唯一方法,戒烟越早越好。