



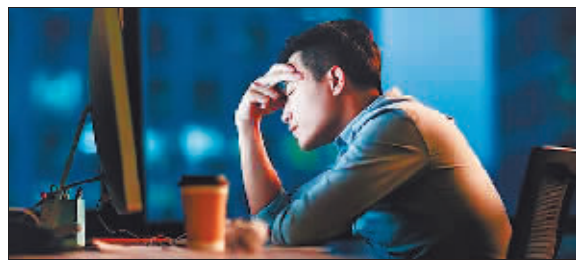
“职业紧张”危害大 上班族须警惕

汽车制造、供电、医护等行业检出率高,尚未纳入法定职业病范畴

□衣晓峰 郭瑞芳 本报记者 刘菊

职业人群是现代社会的中流砥柱,想要在快节奏的时代中站稳脚跟发展自己,就要迎接更多的挑战、更艰巨的任务。在种种压力下,“职业紧张”问题逐步浮出水面,对健康构成了严重威胁。

从专业角度看,“职业紧张”也叫职业应激,是指在某种职业环境下,客观需求与个人适应能力失衡所致的生理和心理压力,对身心伤害极大。“职业紧张”的诱因有哪些?记者为此采访了省第二人民医院暨黑龙江省劳动卫生职业病研究院副院长宋莉教授及国家三级心理咨询师、哈尔滨医科大学心理学博士郭伯堂。



「职业紧张」发生率扶摇直上

宋莉介绍,“职业紧张”在欧洲职业人群中已十分普遍,成为排序靠前的“工作相关疾病”。在我国,类似社会心理因素导致“职业紧张”的报道也不胜枚举。据重庆市的一项调查显示,国内汽车制造企业54.89%的工人有中度以上的紧张反应;供电企业职工高度“职业紧张”检出率为52.9%,劳动密集型企业女员工检出率为19.4至28.6%;互联网企业员工中34%有“职业紧张”;而医护人员“职业紧张”检出率接近50%。究其原因,劳动时间长、缺少工间休息、不良作业环境等,均是常见的“职业紧张”症结所在。

“职业紧张”虽不似物理、化学因素那样造成特定的职业病,却在以非特异性的方式损害身体健康,明显增加员工缺勤率,甚至酿成意外事故。宋莉指出,一个不争的事实是,目前我国《职业病目录》包含10大类132种,基本上都是对体力工作者的职业健康保护,而对白领人群的职业病尚未涉及。对此,职业健康领域的专家呼吁,在社会经济快速发展的今天,针对职业人群的损伤认知程度和职业危害的新业态、新特征,应适时调整、修订、完善《职业病目录》,将“职业紧张”纳入法定职业病范畴,通过有效的制度设计,确保全体劳动者的健康与生命安全。

「职业紧张」到底是怎么来的

“职业紧张”的影响因素主要分内外两方面。据宋莉介绍,外部因素常见为噪声和高温,在持续的噪声环境下,人们的谈话、工作、休息、睡眠很容易被干扰,或者某些活动所需要的安静环境遭到破坏,使人产生不快感、烦躁感;特别是复杂的脑力劳动需要集中注意力、理解力、思考力和记忆力,以消化吸收重要的信息。而噪声会分散注意力,对于脑力劳动的干扰相当明显,有时候突然的高强度噪声,经常增大错误发生的概率。与此同时,高温环境会抑制人的中枢神经系统兴奋性,减弱人体的体温调节功能,进而失去热平衡而中暑。人体受热时,首先会感觉不舒服,随着体温逐渐升高,困倦、厌烦等情绪及不想动、无力、嗜睡等一系列症状就会纷至沓来,以致作业能力下降,差错率攀升。

郭伯堂分析指出,从内因来看,“职业紧张”与人格特征、应对方式和控制感等因素脱不了关系。研究显示:A型人格的人成就动机强、有好胜心,对接受的任务极为投入。这种人容易因同事比自己能力强而心生嫉妒,工作被打扰时极度不耐烦,因此很少得到别人的理解和支持,当遭遇莫名紧张时,无法有效应对并从容化解。一句话,“高要求,低支配”的作业,容易被“高紧张效应”牵着鼻子走,逐步酿成心理和生理疾患。

「职业紧张」的危害不容小觑

宋莉指出,“职业紧张”并非仅仅是个体面临的难题,在很大程度上还会使员工出勤率下降,削弱工作能力和工作业绩,给企业和社会带来巨大的损失。不仅如此,“职业紧张”会引发生理损害也是事实。研究表明,“职业紧张”易于激发心理应激反应和代谢异常,并波及下丘脑—垂体—肾上腺轴和交感神经系统,促使皮质醇水平升高,胰岛素抵抗增强,通过皮质醇与糖皮质激素的结合,在内脏中堆积脂肪,形成腹型肥胖。同时,“职业紧张”也有导致人罹患心血管疾病的风险。调查显示,职业人群中冠心病明显增多,并逐渐年轻化,但仍有60%至80%的患者需继续工作。

郭伯堂表示,“职业紧张”不仅危及个体生理健康,对个人的心理健康也会埋下隐患。长期暴露于“职业紧张”的状况下,无疑会扰动人的认知和情绪状态,并使记忆力减退、情绪不稳定,无法专注于学习和工作。长期过度压力若不能及时排遣,容易从轻微的抑郁和焦虑症状、职业倦怠等心理异常,演变为明显的精神性疾病,且后果往往很严重。

适时纳入法定职业病范畴

宋莉介绍,国家职业病防治规划(2021—2025年)指出,保障劳动者健康面临的新形势,除了新旧职业病危害日益交织叠加、职业病和工作相关疾病防控难度加大,现日益突出的工作压力、肌肉骨骼疾患等危害问题也正在威胁越来越多职业者的健康;在高强度、高风险的职业环境中,因工作压力产生的“职业紧张”、职业性精神和行为障碍受到愈来愈多的关注。国际劳工组织和一些国家如日本、澳大利亚、丹麦、韩国等已将精神和行为障碍列入职业病名单。

与此同时,国内外专业人士正围绕紧张和应激等危害因素,从职业健康损害防治角度,开展了一系列前沿基础性研究和早期筛查、干预及诊疗康复等关键技术研究。由于精神和行为障碍疾病病因很多,考虑到因果关系判定的复杂性,我国目前尚未将“职业紧张”或应激反应所致的职业性精神和行为障碍纳入法定职业病范畴。宋莉认为,随着职业健康领域新政策的逐步完善和实施,职业性精神和行为障碍诊断的可行性正在得以实现,全体劳动者的健康与生命安全将会得到更充分的保障。

专家建议



加强职场适应教育很重要

郭伯堂建议,作为改善员工“职业紧张”的重要角色,企业等用人单位要从组织管理学的层面创造需求均衡、文化健康的管理架构,鼓励全员积极参与到组织变革管理、岗位重新设计中来,以培育员工的主人翁意识,而不是以打工仔的心态来为组织服务,确保从源头上减轻员工的“职业紧张”水平。企业还应定期开展员工培训,加强职场适应教育。此外,“职业紧张”的自我调控很重要,积极乐观的心态是改善并促进工作的重要手段,从个体性格特征出发,寻找适合自己的减压方式,比如抽空跑步做操、郊游露营、保持充足睡眠等。另外,心情不好时找好友倾诉也是比较好的解压方式。

面部不明原因发红 小心玫瑰痤疮作怪

本报讯(记者 刘菊)随着天气转暖,不仅进入到春暖花开的美好季节,也进入了皮肤病高发季。近日,42岁的刘女士因皮肤问题,来到哈医大二院皮肤科就诊。

刘女士平时很注重保养,但近日她的面部皮肤却突然不明原因的发红,严重影响美观。随后,她找到了哈医大二院皮肤科主任栗玉珍教授。经过全面检查,刘女士被诊断为患上了玫瑰痤疮,并结合病情为她进行了科学的药物治疗。

据栗玉珍介绍,玫瑰痤疮的主要表现临床为面部皮肤阵发性潮红以及红斑、丘疹、脓疱、毛细血管扩张等症状,少部分患者会出现鼻赘生物及眼部改变。其发病机制十分复杂,有遗传因素、

神经血管调节功能异常、天然免疫功能异常、皮肤屏障功能障碍等。外界的各种物理或化学因素的刺激,如日晒、饮食、温度变化、不当使用外用药物、化妆品以及精神因素如抑郁、焦虑等都会一定程度诱发或者加重病情。

医生提醒

玫瑰痤疮是一种慢性反复发作性的疾病,治疗目标是缓解或消除临床症状,减少或减轻复发,提高患者生活质量。针对红斑症状,患者日常应做好防晒,加强皮肤护理,避免刺激因素,使用可以修复皮肤屏障的功能性护肤品。

不拿头晕健忘当回事 男子患上脑小血管病

本报讯(记者 刘菊)市民刘先生是一位退休工人,今年入春以来,他时不时会感到头晕,但自觉平时身体硬朗,便没有在意。可是他的家人发现,刘先生渐渐出现记忆力减退、反应变慢等症状。近期,随着户外活动增多,刘先生有时甚至会忘记回家的路,家人便带他找到了哈医大四院神经内科马学玲主任就诊。

经检查,马学玲教授发现刘先生不仅是简单的头晕,同时伴有认知障碍,核磁检测可见多发腔隙性脑梗死,空腹血糖高达22毫摩尔/升。经医疗组综合评估,怀疑是脑小血管病,于是为刘先生进行了头部核磁弥散加权成像和头动脉血管磁共振成像检查。

最终的检查结果证实了专家的看

法,结合病情,专家团队为刘先生进行了全面治疗,并请内分泌科前来会诊。在护理团队的精心照顾以及家属配合下,一周后刘先生出院。

医生提醒

脑小血管病的发病相对隐匿,有些虽然是急性期,却仅表现为“小卒中”或者“无症状卒中”。多数起病缓慢,由于其临床表现存在“寂静”现象,所以容易被忽视。医生提醒市民,家中老人一旦出现反应慢、好忘事,甚至情绪低落,就要当心脑小血管病的发生,提防小血管引发大问题。