

过劳死“青睐”拼命三郎

记得家中买的第一台电脑,呵护备至,用的杀毒软件就是当年大名鼎鼎的江民杀毒。然而,就在清明时节获悉,江民杀毒软件创始人王江民在钓鱼时,心脏病突发,抢救无效去世,享年59岁。

就这样,这位被誉为中国反病毒第一人突然离去了,留下的是无尽的悲伤、惋惜。同时,也再次给大家提出沉重的警示:一定要注意身体健康。不要再透支了,多善待自己!

莫忽略成功背后的“问题”

“这已经不是第一个IT企业家英年早逝了。”弘大心脑血管医院院长刘怀霖在接受记者采访时说,“你在网上搜索一下不难发现,网易代理首席执行官孙德棣辞世时年仅38岁、爱立信中国公司总裁杨迈也是因心脏病离开人世的。我们在仰慕他们成功之时,或许忽略了其背后的痛楚和面临的问题,健康问题正成为影响他们的致命因子。所以,关注这部分人的健康问题刻不容缓。”

一项针对中国企业家阶层“工作、健康调查”的结果显示:目前有高达90.6%的企业家处于不同程度的“过劳”状态。企业高层管理者每周工作时间超过60小时,相当于一周只休息1天,每天工作10个小时以上。还有不少高层管理者常常全周无休,每天工作12~16小时,睡眠不足6小时。

另一项调查还显示,目前中国死亡率最集中的年龄段是30岁~50岁,尤其是那些长期在电脑前工作、缺少户外运动和饮食结构不均衡的中年上班族。他们中有不少人已经形成了不良的、无知的生活方式,可这些却正在让他们为此付出代价。这部分人患上颈椎增生、骨质疏松、微量元素缺乏和脂肪肝等情况尤为突出。

因此,也有专家说,一些曾经在业界春风得意、叱咤风云的总裁、高级管理者、教授、学者和明星,没有输给竞争对手,却输在了自己手里;本是生命力、创造力最旺盛的年华,竟匆匆离去。

透支健康换成绩不可取

其实,目前并非只有企业家才会发生过劳死现象,一些狂爱自己工作的人,也出现了“过劳死”或是“劳累死”的情况。比如,响水县公安局交巡警大队事故处理中队副中队长任海华,在连续工作38小时后不幸猝死,享年37岁。32岁的中国社科院边疆史地研究中心学者萧亮中猝死等。他们早逝的诱因都被认为是过度劳累。郑州大学第一附属医院心内科主任说,“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疲力竭,甚至引起身体潜藏的疾病急速恶化,继而出现致命的症状。

据了解,“过劳死”以知识分子、精神劳动强度过大等脑力劳动者居多。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个小时以上的人群中。另一个主要原因就是中年

人经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,再加上部分人群不健康的生活方式,导致他们极易出现过劳死。

曾有权威机构做过“健康透支十大行业”社会调查,结果表明IT和企业高管(含民营企业主)人群中身体透支现象最为严重,其余依次为媒体记者、证券、保险、出租车司机、交警、销售、律师、教师行业。这十大行业中的一些人普遍反映,随着城市生活节奏的加快和工作竞争压力的加剧,他们从踏入社会时就开始透支健康,陷入了“健康负债”中。

“我当然知道健康重要,可每天要忙的事情太多,唯独没有时间考虑它。”年近40岁的杜女士告诉记者。而在IT公司上班一年多的宋小姐也说,因为工作节奏很快,工作量又大,加班熬夜成了她的家常便饭,饥一顿饱一顿更是常有的事。一来二去,宋小姐出现了胃疼的毛病,去医院一查,竟然得了胃炎。

记者在郑州市第一人民医院采访神经内科主任时了解到,目前,超负荷工作、睡眠不足、运动不足等在都市中普遍存在,但有不少年轻人认为自己年轻,抵抗力好,能吃能喝能睡就没病,即便碰上一些小症状,坚持一下也就挺过去了。这种“年轻的时候用健康换金钱,老了就用金钱换健康”的错误观念是要不得的。

身体犹如机器需要维护

关爱自身健康应从日常锻炼开始。有些人以“太忙”为由,不愿参与健身,其实平日的步行也可起到良好的锻炼作用。同时,专家还提醒那些忙碌的中年上班族,尽管社会竞争激烈、家庭负担重、工作压力大,但身体就像机器一样,需要定期维护,这样才能尽可能地避免意外事故的发生。所以我们根本没有任何理由来“纵容”自己的身体,以牺牲健康为代价“透支”自己的生命。

另外,要养成良好的生活习惯,把握工作的度,量力而行,劳逸结合。“长期超负荷地工作,不仅降低工作效率,还会诱发疾病。”全面均衡摄入营养,饮食上少吃油腻及不易消化的食品,要多食新鲜蔬菜和水果。保持乐观向上的生活态度,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。35岁后每年定期体检,以便及时发现一些潜在的危险。最重要的是,身体一旦出现不适,及时就诊,寻求医生的帮助。

晚报记者 董亚飞 通讯员 秦川



延伸阅读

什么样的症状算疲劳

“过劳死”仅仅是一种通俗的说法,有的文献将过劳死定义为未老先衰、突然死亡的生命现象。“过劳死”的前五位直接死因是:冠心病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血。“过劳死”与一般猝死几乎没什么不同,但其特点是隐蔽性较强,先兆不明显。

别看一些人很少踏进医院,可不等于他们身体就没病。只是当疾病还是“小毛病”时,他们没有发现,或是不予理睬,甚至讳疾忌医。这些小毛病平时不会掀起大风大浪,可在连续疲劳的情况下,完全可以诱发的疾病,甚至可以“覆舟”。

那么,什么样的症状算是疲劳呢?哪些人容易发生疲劳猝死呢?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,症状越多危险性越大:

- 1.经常感到疲倦,忘性大;
- 2.突然觉得有衰老感;
- 3.肩部和颈部发木发僵;
- 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。

睡觉呼噜打得响 睡的是“险”不是香

导致“鼾声”的原因

那么是什么原因导致“鼾声”不断呢?张治成说,各个年龄段的人都可能出现打鼾。但轻度鼾声对人体影响不大。引起医学界特别关注的鼾症是睡眠中伴有呼吸暂停的鼾症。其发生原因是由于呼吸道的阻塞,即为呼吸时空气经过的部位如鼻、鼻咽和咽喉出现异常,如鼻炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、咽喉扁桃体肥大、软腭肥大、舌体肥大、舌根及下颌疾患等阻碍了空气的正常通过,当气流通过这些狭窄部位时,气道周围软组织振动而产生鼾声及睡眠呼吸暂停。

有统计显示,人群中20%~30%的人打鼾,而呼吸暂停患者占4%~10%,而随着年龄的增长其发病率逐渐增高。

打鼾对身体的危害

多项研究认为,打鼾是健康的天敌,可导致一系列与睡眠有关的呼吸障碍疾病。尤其是呼吸暂停患者,轻者表现为咽干、咽痛,如梗在喉(咽异物感),嗜睡、疲惫,严重者可引起肺动脉高压性心脏病、呼吸系统疾病,高血压,冠心病,糖尿病,脑血管意外,甚至发生睡眠中猝死。

预防打鼾还应戒烟

首先应控制体重,坚持锻炼,增加肌肉力量及弹性。同时,郑州人民医院相关专家还说,改变生活习惯,采取侧卧位睡姿,可减轻或防止咽喉软组织和舌根后坠,减轻颈部和胸部脂肪组织对气道的压迫,从而有助于减轻打鼾,甚至防止呼吸暂停;保持鼻咽部通畅,及时治疗鼻咽部疾患;对于吸烟患者,应戒烟,因为吸烟会刺激鼻咽腔黏膜,产生慢性炎症。

打鼾人的主要表现

- 1.晨起感觉未睡够,依然十分疲惫;
- 2.夜间反复憋醒,夜眠不宁,不自主翻动,甚至昏迷抽搐;
- 3.鼾声有间歇,数秒至数十秒后鼾声再起,即呼吸中断;
- 4.醒后头痛,头晕,并感口腔干燥,口中无味口苦;
- 5.白天易疲乏,嗜睡,甚至在工作或驾驶时睡着;
- 6.注意力不易集中,记忆力下降,夜尿增多;
- 7.暴躁易怒,晨起血压升高;
- 8.性功能低下。

亚飞 杨须



自我测评(仅供参考)

▲您可曾在以下情况打鼾:0分:从未发生;1分:偶尔发生;2分:经常发生;3分:频繁发生。

- 坐着看电视时
- 搭乘交通工具时
- 看书和报纸时
- 坐着与人交谈时
- 开会时
- 驾车或等候时
- 看电影或讲座时
- 餐后坐下休息时

结果分析:0~7分嗜睡情况正常
8~9分嗜睡情况稍多
9~15分嗜睡情况明显,很可能患者睡眠呼吸暂停,请根据情况咨询医生
16~24分嗜睡情况严重,应立即咨询医生并进行呼吸睡眠监测



资料图片

睡眠约占人们生命的三分之一,其质量好坏直接影响人们的健康及生活质量。生活中,人们往往认为打鼾(俗称打呼噜)是一种普遍存在的睡眠现象,已司空见惯,不以为然,似乎不少人还认为打鼾是睡得深、睡得沉的表现。河南中医学院第一附属医院副主任医师张治成认为,其实不然,打呼噜的人每天夜半“鼾声”如雷,睡眠质量很差,白天精神疲惫,无精打采,记忆力下降,严重影响了生活质量及工作。