

· 科普讲坛 ·

沉默杀手——过劳死

曹殿凤, 邱菊

(淄博市职业病防治院, 山东 淄博 255000)

关键词: 过劳; 过劳死; 过劳预防

中图分类号: R135 文献标识码: C

文章编号: 1002-221X(2022)05-0480-01

DOI: 10.13631/j.cnki.zggyyx.2022.05.031

近年来, 伴随着经济的快速发展、劳动强度和工作压力的加大, “过劳死”现象频繁发生。我国每年过劳死人数达 60 万人^[1], 即每天大约有 1 600 人死于过劳诱发的相关疾病。据统计显示^[2], 容易发生“过劳死”的前十位职业是程序员、设计师、媒体人、医生、警察、公关、金融、电商、快递员、财务人员。过劳死正成为职业人员的“沉默杀手”。

1 过劳的定义及对健康的影响

2019 年 5 月 25 日, 世界卫生组织通过变更《国际疾病分类》目录名单^[3], 首次将过劳列入其中, 认定“过劳”为一种疾病。新版的《国际疾病分类》于 2022 年起生效^[4], 它将为医疗机构和保险公司确定、治疗和承担保险提供相应依据。世界卫生组织把过劳形容为“没有有效控制的、在工作环境中长时间经受的紧张”, 并界定过劳有以下三大表现: 感觉筋疲力尽, 从心理上想远离工作或对工作产生否定和怀疑, 工作效率降低^[5]。

过度劳动, 尤其是长时间劳动、轮班工作、精神压力大等因素会导致血压升高、血脂和心电图异常, 增加心脑血管疾病的发病风险; 过劳也会导致精神障碍, 增加罹患抑郁、焦虑等精神疾患的概率。

2 过劳死及其发生原因

过劳死是过度劳动的最严重后果, 主要为脑血管疾病和心血管疾病引发的突然死亡。直接导致过劳死的病变主要为冠状动脉疾病、主动脉局部和普遍扩张、心瓣膜病理性损害、心肌病变和缺血性脑卒中。除此以外, 消化系统功能的下降和病变、肾功能降低、各种病原体感染也会导致过劳而死亡。因过劳导致精神障碍, 进而自杀的情形也属于过劳死的一种

类型。

过劳死的原因主要归结为 (1) 竞争压力大, 特别是我国国情复杂, 人口众多, 新生代面对着巨大的工作、生活等压力; (2) 长期心理压力造成肝气郁结, 影响脏器功能, 导致多种疾病, 过度劳累则易引发猝死; (3) 环境污染、缺乏锻炼等原因导致身体素质不佳; (4) 劳动保护措施尚未完善, 超时长工作成为一些行业从业人员的常态; 这些因素必然会损害从业人员的身体健康。

3 过劳死的预防

预防过劳死亡的核心是保持科学、合理的工作生活方式。包括规律的起居、合理的饮食、保持身心放松。为此, 提出以下几点建议: (1) 学会主动休息, 善于自我调整, 及时放松身心, 保持心理平衡和宁静; (2) 按生物钟有规律地起居, 合理安排工作和生活, 制定切合实际的追求目标; (3) 规律饮食, 强化三餐营养; (4) 劳逸结合, 坚持合理运动; (5) 定期体检。

推动“过劳”的依法管束是建设融洽的劳动关系、构建和谐社会的根本。我们应从源头上加强对过劳的预防管理, 减消过劳, 防控意外, 逐步实现《“健康中国 2030”规划纲要》提出的全方位、全周期保障人民健康的目标。

参考文献

- [1] 刘双高, 郑金祥, 张立勇, 等. “过劳死”的司法鉴定理论及实践探讨 [J]. 中国司法鉴定, 2015 (2): 104-107, 111.
- [2] 闫静文. “996 工作制”研究: 现状、反思与建议 [J]. 福建质量管理, 2020 (6): 237.
- [3] World Health Organization. ICD-11: Classifying disease to map the way we live and die [EB/OL]. (2018-06-18) [2018-08-08]. <http://www.who.int/health-topics/international-classification-of-diseases>.
- [4] Maria M. WHO announces ICD-11 now in effect [N/OL]. Healio, 2022-02-11 (2022-03-25). <https://www.healio.com/news/primary-care/20220211/who-announces-icd11-now-in-effect>.
- [5] 新浪网. 世界卫生组织将“过劳”列为疾病 [EB/OL]. (2019-05-31) [2022-05-14]. <http://tech.sina.com.cn/roll/2019-05-31/doc-ihvhiqay2644719.shtml>.

(收稿日期: 2022-03-25; 修回日期: 2022-05-23)

作者简介: 曹殿凤 (1965—), 女, 主任医师, 主要从事职业病救治工作。