

累了,就停下来歇歇,可别强撑着……

一年来南京206人因猝死送医急救

最新调查显示,虽然九成上班族对工作满意,但近八成有肌肉酸痛症状

近日,36岁清华IT男疑因过劳猝死,引起广泛关注。而他生前一句“我太累了”,更让人心酸。南京市总工会对1万多名各行业职工进行心理健康状况调查,近九成职工对工作生活满意。但身体疲乏、腰酸背痛等这些“小毛病”,也伴随着大多数人。不要大意,这是你的身体在报警了。现代快报记者昨日获悉,从去年4月起的一年里,南京有206人,因突发猝死送到市急救中心抢救,最年轻的才27岁。

通讯员 国立生 现代快报记者 徐岑 刘峻

IT行业真的易发猝死吗?

这两年,国内频频有IT行业员工猝死的消息,从事这个行业的人,真的容易发生猝死吗?

现代快报记者从鼓楼医院、南京第一医院、南医大二附院、南京市中医院、省第二中医院等获悉,急诊科接诊的猝死患者中,中老年人超过一大半。专家说,虽然没有具体的数据,但是从过往接诊来看,并没有所谓“IT从业人员”猝死特别多的现象。猝死患者的职业分布还是比较分散的。

IT行业员工猝死,引发媒体高

度关注,最主要的原因还是这个群体比较年轻,而且有的时候确实存在过度疲劳的状况。

江苏省第二中医院急诊科主任王光苏说,猝死主要还是与生活方式、基础疾病以及疲劳程度相关。IT行业员工经常超负荷工作,而长期工作负荷重的人心理紧张,体内会释放大量肾上腺素,引起血管收缩。如果引起心脏血管收缩,会引起心绞痛、心肌梗塞,甚至猝死。有的人会通过吸烟、喝咖啡来提神,这样反而会增加心脏负担。

相关新闻

猝死算工伤吗? 具体情况具体分析

据统计,我国每年心脏猝死的总人数高达50万人。而上班族疑因过劳猝死,不算工伤,也一直是经久不衰的讨论话题。2011年1月起,新的《工伤保险条例》施行。条例规定,在工作时间和工作岗位,突发疾病死亡或在48小时之内经抢救无效死亡的,可认定为工伤。对此,南京刘洪律师事务所李律师解释,认定工伤,三要素缺一不可:工作时间、工作岗位和工作内容。

“如果你是在上班期间,猝死倒在了工作岗位肯定算工伤。比如司机在开车途中猝死,职员倒在了电脑桌前。哪怕是突发疾病,只要是从单位送去医院,抢救车上、病历上都有时间记录,48小时内抢救无效死亡都可认定为工伤。”他解释,如果这三个要素有一个出现偏差,认定都比较麻烦。“比如工作岗位,如果是因公出差猝死,经过劳动部门工伤事务处认证了,也算工伤。”他表示,猝死并不等于工伤,要具体情况具体分析。

锐评论

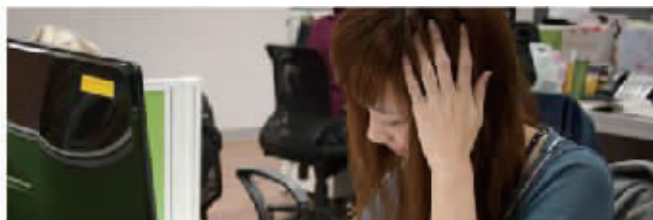
有必要从公共层面重视“过劳死”现象

面对发生在身边的“过劳死”,旁观者第一时间或许会下意识地反思自己的工作、生活方式,但从一个长远的角度来看,包括所有的死者在内,其实绝大部分人都面临不得不处于那样一种“潜在危险”的困境之中。具体到我们的社会背景下,经济的发展在带来物质繁荣的同时,也直接将所有人导入一种前所未有的竞争状态。因竞争而忽视身体的隐疾,更成为一种不自知的常态。也正因如此,当我们谈论“过劳死”时,其实很少着眼于公共层面,而往往更多是止步于个人生活习性的反思上。个体之变当然非常必要,但离开特定的社会背景来谈论如何避免“过劳死”,在很多时候或只能是徒有“身不由己”之叹。

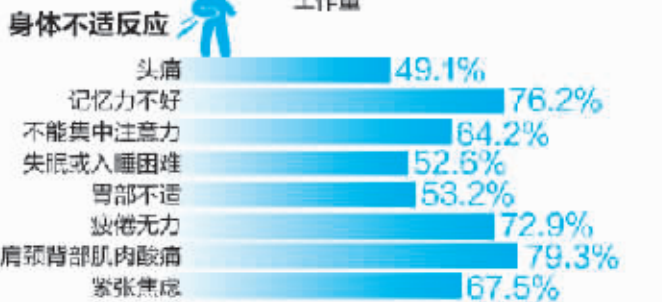
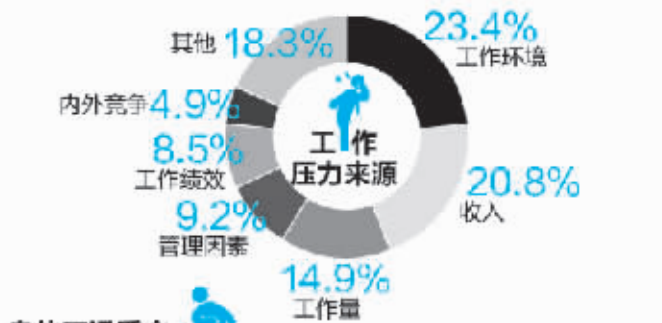
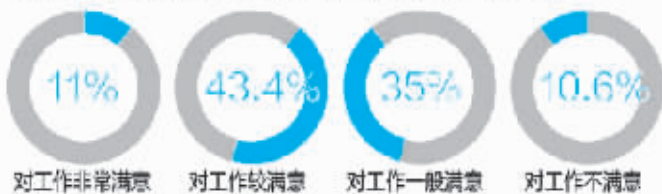
有必要提醒的是,在经济增长放缓与行业大转型的当下,社会与行业的变迁传导到个体身上,将引发更大的过劳压力和精神上的焦虑。因此,呼吁强化对于“过劳死”的公共干预,已经刻不容缓。

不可否认,“过劳死”的出现有着很强的社会原因,包括社会的劳动文化、收入水平、社会保障等,可以说是诸多发展问题在人身上的“化学”反应。因此,要缓解与避免“过劳死”,很难通过某种措施达到立竿见影之效。但是,作为一种已经看得见的威胁,在公共层面重视“过劳死”现象,却必须加速。至少在相关法律中,应该对之予以明确定义,进行责任的细分,一是提请关切,二是确保死亡权益的保障。据新华社新媒体专电

南京上班族压力及身体状况调查



南京市目前共有280多万职工,市总工会组织了1万多名来自各行业的职工参加健康调查

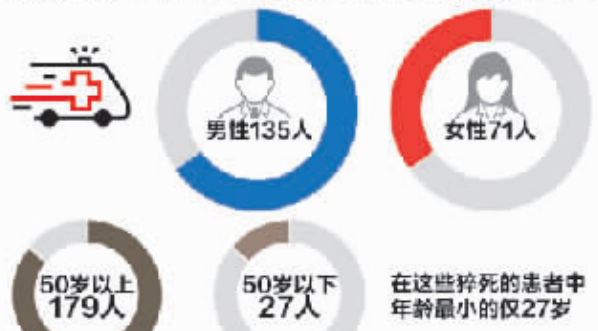


本版制图 沈明

了解猝死原因



2014年4月1日~2015年4月1日 南京急救中心自管分站共接到猝死的病人206人



注:不是所有猝死患者,都由急救中心转向各家医院。专家表示,南京一年所有的猝死患者,比这个数据还共高

体力劳动者猝死仍然最为多见,这部分基本上是外来务工人员。体力劳动者,户外工作多,容易遭受寒冷、高温天气影响,加上本身对身体健康重视不太够,很容易导致猝死发生。

体型较胖者及有熬夜史的人比较多见

吸烟以及基础病最危险 中大医院对104例心脏性猝死患者统计分析发现



冠心病、高血压病史、糖尿病史为心脏性猝死的主要基础病因

如何调节生活工作状态

每天至少睡6小时,及时休息

具体应该怎么做?昨天,网上有则帖子疯转。朋友过劳头晕去看病,被大夫痛骂一顿,吃药不治本,只有回归正常人的生活才能好转。啥叫“正常人的生活”?每天保持6小时睡眠,一日三餐,八天前吃晚饭,适度运动,看电脑控制在三小时内……看完医生回复,不少人表示做不到。

还有网传,从身体发沉、精疲力尽、身体有恙、疾病缠生、突发猝死只需要6步。如果你发现自己头发发黄、皮肤起皮、牙齿塞牙、指甲无光时,就要格外注意了。如果你持续疲劳超过6个月,休息不能缓解,同时还伴有记忆力减退、

头痛、咽喉痛、关节痛、呼吸紊乱及抑郁等症状,就要及时休息就医了。

专家表示,疲劳是一个主观指标,一般情况下无法用客观的医学指标来衡量。但是当身体感到疲倦的时候,确实就要休息,不然就会积劳成疾。如果做不到践行“正常人的生活”,至少在出现胸闷气急、皮肤粗糙、肌肉疼痛等现象时,及时警惕。

平时就要注意自己的生活习惯,情绪调整。工作再忙,也要保证每天睡眠时间,注意饮食清淡、适量运动,并戒烟戒酒,及时减压,避免焦虑抑郁等情况的出现。