

生产流水线上的青春因何凋零

职工超时加班负荷重 心理援助缺失

■记者谢邹翔

萎靡的精神、机械的操作、呆滞的目光、消沉的情绪,用这些词来形容过度加班的企业员工最为合适。如今,“过劳死”热词无时不刻地进入公众的视线,刺激着职工们关于健康的敏感神经。“超时加班”大行其道,让劳动者苦不堪言却又不得不过度劳作。

长期单调的流水线劳动也是悲剧的祸因?

一个企业的员工,在这么短的时间内,频繁地跳楼自杀,确实暴露了企业员工的心理危机问题。



新闻背景

超时加班企业被全总点名批评

2月2日,全国总工会书记处书记、法律工作部部长郭军就《劳动法》实施20周年情况进行回顾。他在说明“超时加班问题相当严重”时,对“富士康”等公司进行了点名批评。郭军表示,“富士康”等一些企业长期违法安排劳动者长时间加班,致使部分劳动者出现各种心理健康问题,导致过劳死或自杀现象时有发生。

记者查阅相关资料,“富士康”被作为典型提出也并不令人奇怪。一、二、三、四、五、六、七、八连跳、九连跳、十四跳……2010年,媒体改标题的速度,似乎跟不上富士康企业员工跳楼的速度。当人们还没来得及淡忘的时候,2011年至2014年,几乎每一年都会听到关于富士康员工跳楼自杀的消息。

富士康企业大都是流水线作业,有的工种很简单,当流水线上的手机、电子书的壳传送到面前时,工人只要抓到托盘里即可。胳膊一伸一缩的动作,每四五秒就要重复一次,10个小时的工作时间下来,就是七八千次。年轻的工人曾形容自己是“机器人”或者“磨盘前的驴”。

富士康企业大都是流水线作业,有的工种很简单,当流水线上的手机、电子书的壳传送到面前时,工人只要抓到托盘里即可。胳膊一伸一缩的动作,每四五秒就要重复一次,10个小时的工作时间下来,就是七八千次。年轻的工人曾形容自己是“机器人”或者“磨盘前的驴”。

力,没有适当的渠道去发泄排解,压力一旦过了爆发的临界点,就会产生极端的举动。即使是性格开朗的人,也容易被这样的生活同化,应聘时,活蹦乱跳的年轻人会逐渐变得压抑、枯燥,像个机器人。

违反科学性的加班,考验着职工的身心承受能力

朱长江说,员工也许是希望通过加班的,希望趁着年轻能多赚点钱,但他们不知道,因为过度加

班,他们在透支自己的未来。长时间的加班超出了员工体力的极限,无法保证劳动者的身体健康,不仅容易出事故,而且劳动生产率也会下降,对劳动者和用人单位都是得不偿失的。朱长江说,长期加班,身心疲惫的员工除了劳动就是吃饭、睡觉。一个人除了生产线外,似乎没有了其他的社会关系,他们每个人都成了一个孤立的点。

《劳动法》第38条规定:用人单位应当保证劳动者每周至

少休息一日。职工正常工作时间为每日工作8小时,每周工作40小时。因特殊原因需要延长工作时间的,在保障劳动者身体健康的条件下延长工作时间每日不得超过3小时,但是每月不得超过36小时。朱长江说,这样的设置具有很强的科学性,体现了保障劳动者身心健康的理念。

透支体力,隐藏心理危机

朱长江说,长期超时加班,尤

其是流水线的劳动,往往导致劳动者身体透支,亚健康人群急剧扩大,甚至“过劳死”现象也不再稀奇,这个过程中,劳动者个体的生理、心理和行为会有明显的表现。

他进一步分析,但凡发生心理变化,最突出的是情绪、记忆思维方面的变化,焦虑、烦躁、紧张、疲劳、郁闷、情绪低落、悲观失望、注意力和记忆力下降,严重者出现抑郁倾向最后发展成抑郁症,或是强迫症、焦虑症、恐惧症等。其次是身体变化,可能出现头痛、高血压、便秘、心脏病、肠胃溃疡、失眠、癌症等一系列身体疾病。最后是行为上的变化,表现为吸烟次数增多、借酒消愁、脾气暴躁、工作效率低、离职、缺勤、迟到、旷工,最后可能导致自杀等。

加强员工心理援助 缓解年轻员工的心理压力

“今天你EAP了吗?”正在成为不少员工打招呼的习惯用语。朱长江告诉记者,目前世界500强中,有90%以上建立了EAP。美国有将近四分之一企业的员工享受EAP服务。我国不少企业开始引入EAP,注重人文关怀和心理疏导。

EAP是Employee Assistance

Program的缩写,即“员工帮助计划”或“员工心理援助计划”,可以帮助员工解决职业心理健康困扰,提升心理资本,进而帮助企业营造良好团队士气和氛围,从而使员工和企业都能获益。

朱长江介绍,完整的EAP包括:压力评估、组织改变、宣传推广、教育培训、压力咨询等几项内容。具体地说,可以分成三个部分:第一是针对造成问题的外部压力源本身去处理,即减少或消除不适当的管理和环境因素;第二是处理压力所造成的反应,即情绪、行为及生理等方面症状的缓解和疏导;第三是改变个体自身的弱点,即改变不合理的信念、行为模式和生活方式等。经过几十年发展,EAP全方位帮助员工解决个人问题。

朱长江说,EAP服务通过帮助员工缓解工作压力、改善工作情绪、提高工作积极性、增强员工的自信心,有效地处理同事/客户关系、迅速适应新的环境、克服不良嗜好等,使企业在节省招聘费用、节省培训开支、减少错误解聘、提高组织的公众形象、改善组织气氛、提高员工士气、改进生产管理等方面获得很大收益。

健康资讯

莫信网络传言

我国境内没有发现埃博拉感染病例

据新华社 国家卫生计生委副主任马晓伟6日在国新办新闻发布会上表示,目前我国境内没有发现埃博拉感染病例,也没有发现埃博拉疑似病例。

近日,有网络传言称,中国北方地区发现了首例埃博拉感染病例。

对此,马晓伟予以了澄清。他说,中国境内没有埃博拉的感染,目前连疑似病例也没有。中

国正在组织各种力量,履行大国责任,对西非埃博拉疫情进行协助控制,并且帮助这些国家建立完善公共卫生体系。

据统计,为帮助非洲共同抗击埃博拉疫情,我国提供了四轮总价值7.5亿元人民币的援助,向疫区国家派出医务人员和公共卫生专家累计近800人。中国援塞拉利昂实验室检测队累计检测样本近4000份,收治患者

十年来医生人均工作量翻倍

医生少、患者多导致沟通少、纠纷多

据新华社 黑龙江齐齐哈尔一医生被患者打死;湖南湘潭县一产妇手术后死亡,家属围攻医务人员……2014年以来,各地医患纠纷不断“刷屏”,伤医极端事件时见报端。十多年来,我国医患纠纷发生率年均上升22.9%,每所医院年均暴力伤医事件高达27次。

医患关系这个“结”怎么解,2014年的最大呼声是拉回法治轨道。去年3月,习近平总书记在全国两会上明确指出,任何伤

害医护人员的违法行为都要依法严肃处理。一个月后,最高法、国家卫计委等部门公布《关于依法惩处涉医违法犯罪维护正常医疗秩序的意见》,对殴打医务人员或故意伤害医务人员身体等6类涉医违法犯罪行为进行严惩。

一年来,把医患纠纷处理纳入法治轨道卓有成效。然而,法律只能是最后一道防线。数据透露,问题可能还出在医患“比例”的总体失衡上。2003年至

杭州市中医院肾病科

■记者谢邹翔

杭州市中医院肾病科是国家临床重点专科、国家中医药管理局重点学科、国家重点专科、浙江省中医药重点学科、浙江省中医药重大疾病技术创新平台和杭州市重点学科。

肾病科将慢性肾衰的防治作为学科主攻方向,把导致慢性肾衰最常见的原发疾病IgA肾病作为主攻病种,创新性地引入“风湿内扰”中医辨证,并通过“微观辨证”提高中医辨证的准确性,首创中西医结合个体化联合序贯治疗方案,提高了临床缓解率。

肾病科是浙江中医药大学中医内科博士、硕士培养点。博硕人员占医生总数80%,博导2

人,硕导10人,全国名老中医药专家学术经验继承指导老师3人,省级名中医3人,市级名中医1人,入选省市级培养人才14人。并有多人获得中国中西医结合特殊贡献奖、中国百名杰出青年中医人才、杭州市科技贡献奖等荣誉称号。

血透中心有透析机86台,配有全球先进的Lauer水处理系统,开展血液透析、血液滤过、血液灌流、血浆置换、连续肾脏替代治疗(CRRT)、腹水回输等多项技术,此外还进行药物治疗、营养调护,从而提高其生活质量,对于慢性肾衰合并多脏器功能衰竭以及严重的复合感染,尤其是血压、心功能不稳定的病人,进行连续性肾脏替代疗法,起到了药物无法代

替的作用。腹透中心配备专职腹透医生和护士,开设腹透随访门诊和病房腹透治疗室,实行新病人技术培训,省内两次评选的“腹透之星”(生存期最长、生活质量最好)均在中心产生。

肾病实验室是国家三级实验室和省中西医结合重点实验室,内含临检室、细胞室、病理室、PCR室(基因扩增实验室)。拥有流式细胞仪、荧光定量PCR仪、特定蛋白分析仪、小型全自动生化分析仪、凝胶成像分析系统、生物安全柜、显微病理图像分析系统等主要仪器设备。除开展肾病常规检查外,还开展相关的抗体水平、细胞因子等的检测。

科室还承担了包括国家科技部“八五”攻关、“十五”攻关、“十一五”支撑项目。

医院特色

一份体检报告里,各类指标多达百余项,其中,B超、放射科、耳鼻喉科等的结果往往一目了然,让受检者心中有数。而血常规、尿液检查的报告单上,尤其是一些向上或向下的箭头常常让人摸不着头脑。这些箭头意味着什么?是否暗示着某些疾病的潜在风险?对此,记者采访了浙江省人民医院健康促进中心主检室审核医生何达康。

关注内脏器官的变化很重要

何达康说,一般体检中反映的某些重要异常指标和注意事项都会在诊断总结中有所体现,体检者只需参考上面的建议去做即可。

何达康说,体检包括了常规体格检查(身高、体重、血压、内科、外科、眼耳鼻喉科、口腔、妇科)以及血液检查(临床检验、生化检验、免疫检验、化学发光和放免检验、血流变检验)、尿液和分泌

物的检验、B超、X光、CT、MR等项目,目的在于做到对某些疾病(尤其是肿瘤和代谢性疾病)的早发现、早预防。

我们可首先关注与内脏器官相关的检查结果,主要包括心、肺、肝、肾及大脑。

何达康说,心脏的检查有一半通过心电图和听诊都能发现问题。一般的心电图数据就可以判断出心脏是否有问题。常见的心电图问题有窦性心律不齐、心肌缺血、心动过速、不完全性传导阻滞等,通常出现窦性心动过速、右侧的传导阻滞等,多数不代表健康问题,不过也有部分是疾病或心脏本身的问题。其次,还需要结合体重、血压、血糖、血脂和尿酸等指标来确定心脏是否存在产生问题的隐患。

肝脏一般是通过生化检测来判断的,像血蛋白、胆红素、转氨酶等数据,以及肝脏B超来判断

病已经发展到一定程度(有些肾功能问题早期肌酐正常)。肌酐升高时要复查肌酐,仍有问题的话需要到肾内科进行进一步治疗。

肺部的检查结果比较简单,看看体检报告中X线和CT检查的结果就一目了然了。

此外,妇科检查是女性体检中最重要的一项检查,尤其是对于已婚的中年女性来说,检查必不可少。何达康提醒女性受检者一定要关注宫颈刮片的检查结果,及时地筛查各种妇科疾病,发现问题可以及时治疗,保护自己的身体健康。

了解关键数据 读懂体检报告

血常规报告单怎么读?何达康表示,首先要看关键指标。血常规的三大关键指标包括“白细胞”、“血小板”和“血红蛋白”。而其他指标是在关键指标出现异常的情况下,才需要去对比观察进行判断。

人体的各个指标都处于一个动态水平上,体检测到的只是一个瞬间的数值,并不能完全将这个数据作为诊断的依据。何达康说,如果数据异常,不要着急马上服药,但要及时复查,跟踪观察,才能确诊。此外,每年的体检报告要保存好,连续的体检报告可以作为身体健康变化的一个依据。

体检报告的数据很难懂,“从医生的角度讲,体检报告里的各项指标都很重要。对于普通体检者来说,看懂报告首页的体检总结就可以了。”何达康说,一般体检中反映的某些重要异常指标

和注意事项都会在诊断总结中有所体现,体检者只需参考上面的建议去做即可。

近年来,很多医院都开设了“肿瘤标志物”体检项目,但面对体检报告单上半懂不懂的数据和字母,一般体检者都无法作出合适的判断。

“肿瘤标志物升高不一定就是得了癌症。”何达康说,并不是每个人的肿瘤标志物数值升高都是肿瘤,也不是每个癌症病人的肿瘤标志物都会增高,是否得肿瘤要结合具体情况进行综合判断分析后才能下结论。

“目前,肿瘤标志物主要用于肿瘤的辅助诊断,不能作为肿瘤诊断的主要依据。”何达康说,肿瘤标志物的主要临床应用价值是对于肿瘤的疗效判断和复发监测。临床可通过肿瘤标志物治疗前、后及随访中浓度变化的监测,来了解肿瘤治疗是否有效,为进一步治疗提供参考依据。

何达康说,受检者自行判断时有一个比较直接的方法,就是查看肿瘤标志物超出了正常上限的倍数,若超出3~4倍应当引起关注,若在2倍以内基本是在安全范畴。其次,还要对照B超以及X线检查,看是否提示有块性东西,即使查出有块性也不要惊慌,一般都是良性的,不放心的受检者可以到医院进行进一步的检查来确定。

每年一次体检,身体有保险

Hospital

每年一次体检,身体有保险

Hospital

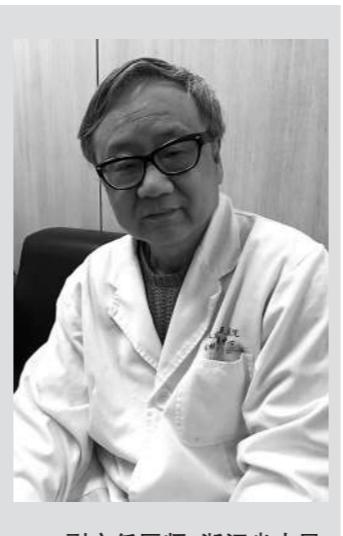
每年一次体检,身体有保险

Hospital

每年一次体检,身体有保险

Hospital

十年来医生人均工作量翻倍



副主任医师、浙江省人民医院健康促进中心主检室审核医生何达康

■记者谢邹翔

肝脏是否健康。如果肝脏B超有问题,同时谷氨酰转肽酶、谷丙转氨酶、谷草转氨酶的数据也出现问题,就要判断是否出现肝损伤的可能性。

肌酐(CREA)、尿蛋白、尿酸(UA)等是肾功能的重要指标,同时还要结合B超的检查结果来综合判断。尿蛋白、尿酸升高可能是一些肾脏损伤的疾病导致的,当发现肌酐升高时,往往肾脏疾

病已经发展到一定程度(有些肾功能问题早期肌酐正常)。肌酐升高时要复查肌酐,仍有问题的话需要到肾内科进行进一步治疗。

肺部的检查结果比较简单,看看体检报告中X线和CT检查的结果就一目了然了。

此外,妇科检查是女性体检中最重要的一项检查,尤其是对于已婚的中年女性来说,检查必不可少。何达康提醒女性受检者一定要关注宫颈刮片的检查结果,及时地筛查各种妇科疾病,发现问题可以及时治疗,保护自己的身体健康。

体检报告的数据很难懂,“从医生的角度讲,体检报告里的各项指标都很重要。对于普通体检者来说,看懂报告首页的体检总结就可以了。”何达康说,一般体检中反映的某些重要异常指标

和注意事项都会在诊断总结中有所体现,体检者只需参考上面的建议去做即可。

近年来,很多医院都开设了“肿瘤标志物”体检项目,但面对体检报告单上半懂不懂的数据和字母,一般体检者都无法作出合适的判断。

“肿瘤标志物升高不一定就是得了癌症。”何达康说,并不是每个人的肿瘤标志物数值升高都是肿瘤,也不是每个癌症病人的肿瘤标志物都会增高,是否得肿瘤要结合具体情况进行综合判断分析后才能下结论。

“目前,肿瘤标志物主要用于肿瘤的辅助诊断,不能作为肿瘤诊断的主要依据。”何达康说,肿瘤标志物的主要临床应用价值是对于肿瘤的疗效判断和复发监测。临床可通过肿瘤标志物治疗前、后及随访中浓度变化的监测,来了解肿瘤治疗是否有效,为进一步治疗提供参考依据。

何达康说,受检者自行判断时有一个比较直接的方法,就是查看肿瘤标志物超出了正常上限的倍数,若超出3~4倍应当引起关注,若在2倍以内基本是在安全范畴。其次,还要对照B超以及X线检查,看是否提示有块性东西,即使查出有块性也不要惊慌,一般都是良性的,不放心的受检者可以到医院进行进一步的检查来确定。

每年一次体检,身体有保险

Hospital

每年一次体检,身体有保险

Hospital

每年一次体检,身体有保险

Hospital

每年一次体检,身体有保险

Hospital

每年一次体检,身体有保险