

齐鲁晚报 2011.5.11 星期三

杨迈 爱立信中国总裁, 2004年4月在跑步机上猝死, 享年54岁  
陈逸飞 著名画家、导演, 2005年4日因胃出血去世, 享年59岁  
张生瑜 同仁堂股份有限公司董事长, 2008年7月突发心脏病去世, 享年39岁  
.....  
潘洁 普华永道初级审计员, 2011年4月10日去世, 年仅25岁



## “过劳”了, 他们的生命戛然而止

在国际著名会计师事务所普华永道工作的女硕士潘洁的“过劳死”, 让许多职场人开始意识到, 原来“过劳”也可以致命。而这种致命的危险, 有时你根本无法察觉。近年来, 在我们的周围, 也有许多社会精英因为“过劳”而离世, 比如: 著名画家、导演陈逸飞、赣粤高速董事长吴绍明、爱立信中国总裁杨迈。那么, 究竟什么是“过劳”? 导致“过劳”的杀手究竟是谁?

毫无疑问, 人体“过劳死”无论是因哪种器官“罢工”, 都会以心脏停止工作而宣告生命的终结。那么, “过劳”对心脏有何影响呢?

有专家说, 如果人的情绪高涨持续太长时间, 体内的“儿茶反应”会释放出毒素, 导致心脏骤停, 说起这个道理, 倒是与今年沸沸扬扬的“瘦肉精”事件还有点关系。



“过劳死”是指在非生理的劳动过程中, 劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏, 体内疲劳蓄积并向“过劳”状态转移, 使血压升高, 动脉硬化加剧, 或者由于长期劳累, 身体功能减退, 导致基础疾病的恶化, 进而引发急性循环器官障碍, 从而使患者陷入死亡状态。”专家这样解释“过劳死”的概念。

据一项对5000名白领的调查显示, 明确认为自己“过劳”或“有些过劳”的职场人高达70.8%, 他们认为工作负荷已经超过了自己能够承受的状态, 处于一种高压、高强度的工作状态中。

### 他们的生命 戛然而止

劳累让消化系统负担加重, 导致“过劳死”

代表人物陈逸飞  
2005年4月, 著名画家、导演陈逸飞就曾因胃出血住过两天医院, 可病情稍有恢复他便又赶回《理发师》的拍摄现场, 终积劳成疾, 于当年4月10日病情恶化不治身亡。可以说, 他的“过劳”, 更多地表现在胃出了毛病。那么胃出血到底有多可怕呢?

南京市中医院消化科主任金小晶说, 虽然引起“过劳死”的直接原因可能集中于心脏、脑溢血、脑梗塞, 但是“过劳”对消化道的危害毋庸置疑, 连续加班、熬夜, 没日没夜地对电脑, 饱一餐饥一餐, 身体基础还不错的年轻人顶着个“老胃病”的帽子, 本身体质较差的人往往会出出现急性溃疡, 严重时会出现胃出血, 甚至生命危险。

金小晶说: “我们也接诊过类似的患者, 有一名患者是个司机, 平时吃饭就是有一顿没一顿的, 经

常需要熬夜开夜车, 为了多补贴家用, 常主动加班, 代别人的班, 才30岁出头的他常常胃疼得一身冷汗, 都是喝点热水, 吃点止痛片就了事。几个月前, 他跑了一趟长途刚回家, 没有休息又赶紧开车去外地, 还没走多久, 胃就疼得不开, 感觉双眼发黑, 鼻子有血, 凭仅有的意识把车停在路边, 整个人就不省人事, 被紧急送往医院, 一查是胃出血, 经过抢救后, 总算逃过一劫。”

有专家说, 不规律的饮食, 还会减少胃黏膜保护修复能力, 胃内容物易造成幽门螺旋菌感染, 使消化系统出现问题, 而幽门螺旋菌感染也大大增加了患胃癌的风险。

应酬多了, 肝脏也会“过劳死”  
代表人物傅彪  
著名演员傅彪, 因为工作关系经常应酬, 最终身患肝癌, 傅彪虽经两次肝脏移植手术, 最终却未能挽救生命, 于2005年8月于北京去世。

肝病专家汪茂荣告诉记者, 比劳累更可怕的是毫无节制地喝酒。在职场中, 许多白领都面临着“酒场生意”, 不喝酒就谈不拢生意, 就没业绩。他们不得不违心地喝酒。

汪茂荣说, 在他的门诊中, 很多40多岁的企业老总多年来因工作需要经常喝酒应酬, 随着公司生意的蒸蒸日上, 老总们酒量也逐步增加。有的人会在某一次喝酒后, 突感上腹部不适, 随即呕吐大量鲜血, 抢救及时可以挽回一命, 但很多情况下是抢救无效死亡。

有专家说, 适量饮酒对大多数人的健康并没有损害, 但是如果长期过量饮酒, 特别是饮用高浓度的酒, 就会使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生, 最终导致肝硬化。

因此, 要警惕酒精性肝硬化。酒精可以让健康人形成酒精性肝

硬化。不仅如此, 酒精性肝硬化进一步发展可致门脉高压、食管静脉曲张, 易造成消化道出血。这也是最常见的酒精肝患者就诊的原因。严重肝硬化还可导致继发感染、腹水、脾肿大, 后期导致肝癌甚至死亡。

烟酒不离身, 胰腺“过劳死”  
代表人物沈殿霞

2008年2月19日, 被称为“香港开心果”的沈殿霞因胰腺癌去世, 享年60岁。沈殿霞因工作劳累, 烟酒不离身, 最终导致“癌中之癌”的胰腺癌。

记者了解到, 重症胰腺炎的死亡率高达30%。轻度胰腺炎较为常见, 也容易医治; 重症胰腺炎相对发病少, 但死亡率高, 而且治疗费用少则几十万元, 多则上百万元, 不少病人因此放弃了治疗。

有医生介绍说, 胰腺炎临床表现主要是上腹痛, 可牵及左肩及腰部, 常伴有腹胀、恶心、呕吐。严重时, 病人会出现面色苍白、出汗、四肢发冷、口唇青紫、血压下降、脉搏微弱等休克表现。

很多人是因劳累而引发胰腺炎, 其实, 急性胰腺炎的主要诱因是暴饮暴食或大量饮酒。特别是空腹饮酒, 会使胰液分泌过度旺盛, 甚至引起胰管内压力增高, 让胰液和胆汁在胰腺内汇合, 激活胰液中的消化酶, 引起相当于胰腺“自杀”的自身消化。节假日期间, 因暴饮暴食或大量饮酒引发急性胰腺炎的患者相对较多, 所以胰腺炎也称作“节日病”或“应酬病”。

### 心脏“过劳”的原理

#### 类似“瘦肉精”

人体因“过劳”而死亡, 都和体内某个器官的损坏有关, 但最关

键的, 无一例外是心脏的最终罢工, 那么, “过劳”对心脏的影响又是怎样的呢?

人体最重要的器官莫过于心脏, 心脏一旦停止工作, 生命也就意味着即将结束, 一切的生理极限也意味着终结。但是, 人的心脏不可能永无止境地跳动下去, 它自身的运动也是有极限的。

有专家说, 心脏“过劳”与体内的“儿茶反应”有关。如果人的情绪高涨持续太长时间, “儿茶反应”会释放出毒素, 导致心脏骤停。说起这个道理, 倒是与今年沸沸扬扬的“瘦肉精”事件还有点关系。

南京鼓楼医院心脏科主任徐标告诉记者: “很多人说‘过劳死’的心脏病, 就是心肌梗塞, 这个说法是不对的, 过度疲劳的患者, 有的确实会突然发生心脏骤停的事情, 但是, 相当一部分并不是心肌梗塞, 而是应激性心肌病, 也叫球心病。与心肌梗塞最明显的区别就是, 得了这个病的患者, 血管完好无损, 但是心脏停止跳动了。”

没有东西堵住血管, 心脏为啥还是“死机”了? 徐标说, 我们体内都有一种物质叫儿茶酚胺, 这是一种含有儿茶酚和胺基的神经类物质。对心脏冠状血管有舒张作用。体内儿茶酚胺释放增多时, 心肌收缩力加强, 心率加快, 心搏血量增加, 血压的收缩压增高, 出现脉压变小的改变。

“如果有人过度劳累, 那么神经有时却处于一种高度兴奋状态, 会释放过多的该物质, 导致心肌细胞中毒, 人的心脏会停跳, 发生过劳死。”徐标说。

徐标笑着说, 最近媒体议论的“瘦肉精”跟“过劳死”的原理有点类似。瘦肉精就是一种兴奋类药物, 该药能让猪兴奋起来, 体内儿茶酚胺释放过多, 能减少脂肪, 增加瘦肉, 但是这种东西吃多了, 会让人也“兴奋”起来, 心律就会失常。

有专家说, “兴奋剂有很多种, 但是逃不出两大类, 一种是激素, 包括雄性激素合成等, 一种就是儿茶酚类药物, 能让人过度兴奋起来, 有运动员吃了含瘦肉精的药物, 就被认为吃了违禁药物。”

瘦肉精是药物提高“儿茶反应”, 而生活中, 情绪的变化, 以及繁忙的工作, 都会促使儿茶酚胺释放过度, “所以心脏的保养, 要一张一弛才最健康。”

### 严重缺乏睡眠

#### 是“过劳死”的重要原因

心脏内科专家田乃亮说, 长期工作负荷重的人群如果突然紧张, 就会产生交感性兴奋, 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。或者主动脉夹层, 甚至是动脉瘤。

“我们有这样的案例, 叫做应激性心肌病。最早发现在日本, 典型的特点就是发病人群年轻化, 大多在30岁到40岁, 比如突然失去亲人, 失业, 病人突然应激, 心电图的改变像是心肌梗塞, 但是造影显示, 血管是正常的, 可心脏是扩大的, 像个气球。如果不及时到医院就诊, 就容易发生猝死。”田乃亮说。

另外, 免疫力低下, 容易引起病毒性感冒, 侵犯到心脏, 引起心肌炎。如果没有好好休息, 就会引发恶果。

田乃亮告诉记者, 过度劳累的人通常都存在不良的饮食习惯, 他们为了节约时间经常进食快餐, 同时又没有进行合理运动, 久而久之使毛细血管堵塞, 随着时间的推移, 使血管直径缩小, 心脏供血不足。

“过劳死”发生的根源还和体内激素水平有关。

为了使自己兴奋, 精力充沛, 很多白领长期喝咖啡或者抽烟, 导致的结果是交感神经过度兴奋, 这是个隐患, 会引发恶性的心律失常。同时, 过度疲劳的人群会使防御体系不再灵敏, 记忆力和准确度都有所下降, 更易觉得累, 人会变得抑郁沮丧。如果常年处于慢性压抑之下, 血液中葡萄糖和脂肪酸都会升高, 患糖尿病和心脏病的风险自然也就大了。

研究显示, 人的心脏相当于汽车的发动机, 24小时下来, 每天要搏动10万次左右。一般来说夜间睡眠的时间, 人的心脏是在休息, 因为这时它跳动的速度非常慢。

既然说睡眠时心脏可以得到休息, 那么充足的睡眠就显得弥足珍贵。而事实上, “过劳死”现象都有一个共同特点, 那就是严重缺乏睡眠。有专家说, 每晚睡眠时间不足6小时的人患心脏病的几率将是睡足6小时者的2倍。

### “过劳”其实

#### 有征兆

有研究者认为, 在以下28项症状和因素中, 占有7项以上即是有过度疲劳危险者, 占10项以上就有可能在任何时候发生“过劳死”。同时, 在第1项至第9项中占两项以上, 或者在第10项至18项中占3项以上者, 也要特别注意。

1. 经常感到疲倦, 忘性大。
2. 酒量突然下降, 即使饮酒也不感到有滋味。
3. 突然觉得有衰老感。
4. 肩部和颈部发木发僵。
5. 因为疲劳和苦恼失眠。
6. 有一点小事也烦躁和生气。
7. 经常头痛和胸闷。
8. 发生高血压、糖尿病, 心电图测试结果不正常。
9. 体重突然变化大, 出现“将军肚”。
10. 几乎每天晚上聚餐饮酒。
11. 一天喝5杯以上咖啡。
12. 经常不吃早饭或吃饭时间不固定。
13. 喜欢吃油炸食品。
14. 一天吸烟30支以上。
15. 晚上10点还在办公室, 或者12点以后才回家。
16. 上下班单程占2小时以上。
17. 最近几年运动也不流汗。
18. 自我感觉身体良好而不看病。
19. 一天工作10小时以上。
20. 星期天也上班。
21. 经常出差, 每周只在家住两三天。
22. 夜班多, 工作时间不规律。
23. 最近有工作调动或工作变化。
24. 升职或者工作量增多。
25. 最近以来加班时间突然增加。
26. 人际关系突然变坏。
27. 最近工作经常失误。
28. 长期压力大。

(据《现代快报》)